

Contexto actual: retos

Camilo Ramírez Garza
Hace tiempo una alumna me externaba su preocupación sobre los problemas que acontecen en la actualidad a nivel local y nacional: desempleo, pobreza, asesinatos y robos a plena luz del día, así como el creciente número de personas que asisten a solicitar consulta psicológica, aterrados ya no solo por aquellas viejas heridas de un pasado que sigue calándoles, sino por los efectos de uno o todos los anteriores problemas que se presentan en nuestro contexto compartido; síntomas del malestar cultural así como ejemplos del fracaso de la gobernabilidad. Además se unía uno más inmediato: qué hacer ahora que terminara su carrera: encontrar un medio para agenciarse, ya no digamos, el desarrollo profesional, sino la subsistencia.

De millones de personas, tanto en nuestro país, donde confluyen los extremos de riqueza y pobreza, como al resto del mundo. A pesar del desánimo que inspiraría dicho panorama, algunos "sobrevivientes" van encontrando las vías para las propuestas, inventando soluciones, resistiendo, haciendo la diferencia, no quedando aplastados en lo que desean hacer. Otros, los que sucumben ante el pesimismo y deciden voltear hacia otro lado, "hacerse de la vista gorda", hacer la vida como se la toman, cual reza el slogan del famoso refresco, se convierten en clientes fáciles para tener una vida de consumo, bajo la fórmula postmoderna: ¡Debes gozar! Que termina por vaciar al sujeto, sumiéndolo en la angustia, dejándolo con los solos referentes de la compra para entonces poder ser, "Compro, consumo, luego existo".

Esto puede apreciarse en la transformación de los medios de comunicación en info-espectáculo, en donde los noticieros quedan reducidos a simples

pantallas en donde presentar notas que capturen el rating, entre chicas del clima, que si un atentado, ejecución, que si la limpia de las corporaciones, "Juanito" ¡Por ello es tan importante las leyes sobre medios en Latinoamérica! Y luego también la salud y su persecución: la influenza, diabetes, el sobrepeso, los infartos, la imagen, los dientes, etc. para luego rematar en contrastes esquizofrénicos, cambiando de información: "Goce, olvídense de todo", "Es navidad" "No haga caso". Pocos son los espacios noticiosos donde se mueve a pensar de manera crítica. Ahora, fin de año, el radioescucha y televidente se ve bombardeado por, digamos, la gozadera consumista para de un día a otro, primero de enero, regresar al redil de las cuentas, la cuesta de enero, los reyes, etc. El problema no son las fiestas y toda esa comida y bebida que se antoja "cual tarea" acabarse (Maratón Lupe-Reyes, se dice) disfrutar en familia y con amigos, sino la función



—reducida a pura función— que ejercen los medios, los discursos que lanzan a la ciudadanía, pues son dichos mensajes los que, de una forma u otra, van tejiendo nuestra cotidianidad: nuestros problemas y contextos, careciendo de pensamiento crítico, propuestas viables, más allá de estrategias contingentes: que si darles cobijas, atole caliente y lugar para pasar la noche a cientos de indigentes que deambulan por nuestra ciudad, cuando son precisamente ellos quienes son ejemplo del fracaso para disponer de redes de

apoyo con las cuales estudiar, trabajar y desarrollarse. En ves de ello, como "mejoralitos", vemos a los alcaldes y alcaldesas prender el pino de navidad, desear lo mejor para todos, que bueno que lo hagan, pero no es solo eso. Pues lo político, como lo histórico-social, los discursos que pueblan nuestros contextos e instituciones, son también asunto de salud mental, lo individual es lo colectivo, atenderlos, es encaminarse a su tratamiento

camilormz@gmail.com
 http://camiloramirez.jimdo.com

Si te duele una muela, vas al dentista, si tienes un problema de salud, vas donde un médico, si tienes un problema legal, consultas con un abogado, si tienes un problema financiero, llamas a un contador o a un economista. ¿Por qué no consultar a un psicólogo o a un psiquiatra cuando me siento nervioso, intranquilo, angustiado, tengo problemas emocionales o no puedo comunicar mis ideas, mis pensamientos o mis sentimientos a los demás, o mi comportamiento me causa problemas o causa problemas a otros o no logro salir adelante y progresar?

¡No estoy loco!



La locura no es el único factor para buscar ayuda.

humano y de sus manifestaciones. La psicología, ciencia que estudia los procesos mentales y la conducta de las personas, nos puede informar cómo los seres humanos sienten, piensan, aprenden y conocen para adaptarse al medio que les rodea y nos ayuda a conocer y explicar su comportamiento a través de diferentes teorías, además de predecir sus acciones futuras pudiendo intervenir sobre ellas.

Todos, en algún momento de nuestras vidas, como seres humanos que somos y que interactuamos dentro de una sociedad, nos hemos enfrentado a conflictos y traumas. Nuestra adaptación a ciertas circunstancias y

hechos pueden haber sido difíciles y dolorosos- El sufrimiento probablemente nos hayan cuasado trastornos y síntomas que nos hayan hecho sentir limitados e incapaces encontrar solución al problema, por nuestros propios medios. Algunos probablemente han acudido a un familiar o persona de confianza; se alivió el sufrimiento y el problema, aparentemente se solucionó. Pero en muchos casos y en especial aquellos en los que no se han aportado soluciones. los problemas y síntomas se mantienen con consecuencias en nuestra vida personal, en nuestro trabajo, en nuestra familia.

La terapia aplicada por un profesional de la psicología o la psiquiatría, es una asistencia o ayuda que se diferencia de la ayuda informal porque proviene de una persona formada y autorizada para prestar esa ayuda y lo apoyan teorías científicas que le permiten determinar el origen de los trastornos y la forma de aliviar sus consecuencias

Ir a un tratamiento con un profesional de la psicología o la psiquiatría no nos limita ni nos incapacita. Es un profesional especialmente entrenado para brindarnos ayuda solidaria, para lograr una mejor comprensión y aceptación de nosotros mismos y cambiar nuestras actitudes hacia nosotros, hacia los demás y hacia el mundo en general. La terapia que nos brindan constituye una



Ir al psicólogo, nos ayuda a mejorar nuestra vida.

situación de aprendizaje en la cual se va a producir una reeducación emocional y una reestructuración o entrenamiento de la funciones de comunicación y de relación, las cuales se consideran afectadas en la persona.

Es un campo privilegiado donde la persona tiene la oportunidad de tomar conciencia y lograr verse como realmente es y no como creía ser. Nos revela el sentido de las conductas que en lo cotidiano de la vida parecen neutras, aunque se sufra por ellas. Así, los síntomas o trastornos van resultando significativos en la medida misma que vamos comprendiendo el papel que juegan en nuestra vida y nuestra salud.

El objetivo entre otros, es disminuir el sufrimiento y el malestar psíquico, los sentimientos de angustia; eliminar o adecuar los sentimientos de insuficiencias, logrando una mejor aceptación de

sí mismo; desarrollar habilidades y capacidades que están en déficit y crear una mayor disposición hacia las relaciones interpersonales, disminuyendo o eliminando sus trastornos en la comunicación con los otros y la inadecuada resolución de conflictos; excluyendo con realidades, información y lógica, los mitos, creencias e ideas irracionales que nos provocan dificultades emocionales y de comportamiento; disminuyendo o eliminando diversos trastornos psíquicos y somáticos que como consecuencia de los primeros (o a la inversa) están presentes en nosotros y por último, lograr que el pasado no nos agobie, vivamos el presente y planifiquemos nuestro futuro con expectativas positivas.

En otras palabras, nos ayuda a mejorar nuestra salud mental, familiar, laboral y social.

Juan Antonio Barrera Méndez

Verónica trabaja, estudia, es casada y cuida a su mamá quien tiene una enfermedad crónica degenerativa.

Alma, se encarga de atender su casa: lava, plancha, hace de comer, arregla la casa, atiende a sus tres pequeños hijos y por supuesto a su esposo.

Mary es ejecutiva en una empresa importante, todo el día se la pasa arreglando problemas de su trabajo y sus horarios no le permiten descansar, incluso tiene más de dos años que no tiene vacaciones, por lo que la mayor parte del tiempo se siente cansada.

¿Qué tienen todas estas mujeres en común?: viven constantemente con estrés.

La enorme importancia de la participación de la mujer en diferentes ámbitos de la vida tiene un costo no solamente económico, espiritual y social, sino también fisiológico. Ser maestras, doctoras, perfeccionistas, simpáticas, inteligentes y multifacéticas se refleja en su cuerpo y mente.

¿A QUIENES AFECTA EL ESTRÉS?

Se puede decir que el estrés no respeta edad, raza, escolaridad, profesión, cultura, ni posición económica, por supuesto tampoco género. Todos estamos expuestos a experimentar alguna situación estresante en algún momento de nuestras vidas. Sin embargo, existen personas que son más susceptibles a experimentar de forma más negativa sus efectos, tal es el caso de las personas enfermas, los niños, quienes son muy tímidos y por supuesto las mujeres que no tienen algún método para contrarrestarlo.

En los años sesentas los psiquiatras Thomas Holmes y Richard Rahe, elaboraron una escala de reajuste social la cual contemplaba factores estresantes, enlisto por su vigencia algunos de ellos: la muerte de un familiar, la separación o divorcio, casarse, despido laboral, reconciliación con la pareja, enfrentamientos con la pareja, embarazo, jubilación, cuando un hijo abandona el hogar, las vacaciones, el cambio de domicilio o de escuela de los hijos. Otros más son como un goteo constante y están asociados al estrés

Las mujeres y el estrés

crónico que viven algunas mujeres: lavar, planchar, hacer la comida, llevar y traer de regreso a los hijos de la escuela, ir de compras al super, estar al pendiente de los servicios de la casa (agua, luz, teléfono, etc.), las reparaciones menores o mayores de la casa, la tarea de los hijos y más.

¿QUÉ EFECTOS GENERA EN EL CUERPO?

Una situación que nos causa tensión genera una serie cambios fisiológicos y psicológicos al mismo tiempo.

Shakespeare decía: "las cosas no son buenas ni malas, solo la mente hace que lo sean". De esta misma forma, siendo el estrés una respuesta de enfrentamiento o huida ante eventos estresantes, cada ser humano va a registrarlo en su mente y cuerpo de manera distinta.

Afecciones respiratorias, gástricas, dermatológicas o cardíacas, pueden ser secuelas de un desequilibrio emocional, padecimientos que se conocen como psicósomáticos y que en México los presenta entre 10 y 40 por ciento de la población. Especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) indican que, de forma eventual, las emociones pueden deteriorar la salud y generar, incluso, malestares físicos como: asma bronquial, resfriados, obesidad, úlcera gástrica, artritis reumatoide, dermatitis, e hipertensión arterial, que en realidad podrían tratarse de una manifestación a conflictos emotivos no resueltos. (Afectan problemas emocionales salud de las personas)

Una persona que estresada pueden enfermar desde los pies hasta la cabeza y presentará las siguientes reacciones en su cuerpo:

- Disminución del flujo sanguíneo periférico, con el consiguiente aumento de la tensión arterial (piel, vísceras, etc.) para una mayor irrigación de cerebro, corazón y suprarrenales, indispensables para la supervivencia.
- Aumento del ritmo cardíaco (taquicardia).
- Aumento del ritmo respiratorio (taquipnea).
- Iridodilatación o miosis, para ampliar el campo visual.
- Detención temporal del tránsito intestinal.

- Contracción de esfínteres internos.
- Inhibición de la micción y defecación.
- Inhibición de los mecanismos de excitación sexual.
- Aumento de la transpiración o sudoración como mecanismo de refrigeración del organismo.
- Piloerección (pelos de punta). (Selye citado en Barrera, 2004)

(dermatitis) sin causa aparente y solo en situaciones de tensión.

Sentirse enferma (vómito, diarrea o dolores diversos) anticipadamente ante eventos que antes le eran placenteros (somatizar los problemas).

Discutir constantemente o estar molesta e intolerante.

Expresar tener miedo a algo no específico (angustia).

Ganas de echarse a correr o desparecerse por un tiempo.

Las reacciones que no se ven:
 Sudoración de pies o manos.



Es importante seamos capaces de detectar las señales que nos mandan nuestro cuerpo cuando está en una situación de estrés.

- Algunas reacciones que se ven:
 Aislamiento.
 Comportarse más callada o reservada de lo común.
 Sentir mucho sueño, insomnio o cualquier alteración del sueño.
 Falta de apetito o comer en exceso (generalmente por ansiedad).
 Sentir temor de realizar actividades cotidianas
 Sentir aburrimiento o sin ganas de hacer alguna actividad.
 Aparición de granitos o ronchitas

- Aumento del latido cardíaco.
 Sudar frío.
 Experimentar pensamientos negativos.
 Colitis nerviosa.
 Ansiedad (nerviosismo, aunque físicamente se vean bien).
 Angustia (miedo a algo no identificado).
 Entre otras más, pues la lista es interminable.

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS?

Generalmente poco caso se les hace al estrés; sin embargo, las consecuencias pueden ser muy serias y se pueden presentar, y durar desde la niñez hasta la edad adulta, tales como:

Inestabilidad emocional o poca capacidad para controlar sus emociones,

Timidez o fobia social: conocer a nuevas personas, a hablar en público, a usar baños públicos, a comer en público, a preguntar un dato o calle a una persona, etc,

Desórdenes de la alimentación: anorexia o bulimia,

Inseguridad,
 Baja autoestima,
 Nerviosismo,
 Depresión,
 Problemas de aprendizaje asociados al estrés,

Crearse inconscientemente enfermedades psicósomáticas,
 Abuso de sustancias tóxicas,
 Complejos: inferioridad, de grandeza, etc.

Trastornos obsesivos compulsivos, Comportamientos antisociales o diversos trastornos de la personalidad.

¿QUÉ HACER?

Cuatro sencillos pasos para equilibrar el estrés

1. Identificar las fuentes del estrés: Vale la pena hacer un inventario de las cosas que nos estresan.

2. Reestructurar prioridades: Si necesito hacer veinte actividades, necesito empezar por una, puede ser la más sencilla o la más compleja, pero hacer una a la vez.

3. Cambiar las respuestas frente al estrés: Si no puedo cambiar de trabajo, de hijos, de familia, entonces, necesito aprender a convivir con las personas que tengo o están a mi alrededor.

4. Encontrar métodos para manejarlo: hacer uso de diferentes actividades para equilibrar los eventos estresantes (hacer ejercicio, leer, jugar, ver un rato la tele, escuchar música, aprender técnicas de relajación, darse un masaje, etc.)

Es importante seamos capaces de detectar las señales que nos mandan nuestro cuerpo cuando está en una situación de estrés. Si nosotros aprendemos a manejar nuestro propio estrés podremos ayudarles incluso a nuestra familia a manejarlo también.