

¿Qué quiero/debo estudiar?

Camilo Ramírez Garza

Se pregunta y me pregunta un joven. Mi respuesta sin vacilación es un rotundo: "¡Lo que te guste!" Y entonces comienza a recitar las "voces" de otros llamados: en mi casa mis padres dicen que debo estudiar... y en la escuela un maestro dijo que ahora se están requiriendo muchos profesionistas de áreas de ingeniería, nanotecnología, como bioingenieros, etc.

Después de seguir con la larga lista de profesiones según esto "rentables", pasa a ver los pros y los contras de cada una, así como de las posibilidades que supone de encontrar trabajo en cada una de ellas. Le interrumpo, preguntándole que a él qué es lo que le gustaría. Después de un momento de silencio me dice, "no sé". Solo sé que no quiero ser ni abogado ni diputado o político. Le respondo que al menos sabe "que no quiere" y eso ya es una orientación. Seguimos hablando sin ton ni son, al menos aparentemente, pues en psicoanálisis para encontrar hay que hablar: arriesgar hablar y hablar de lo que se piensa y ocurra, para dirigirse a donde quizás no se había calculado se llegaría al encuentro de una respuesta, o al menos una pista que oriente. De pronto exclama: "¿Cómo puedo elegir que estudiar antes de saber a qué se refiere esa carrera? ¿Cómo me piden



decidir por algo que solo estudiándolo lo conoceré?" Al decir esto "da en el clavo" al asunto de la "vocación" (llamado) eso que llama de una determinada actividad, oficio o profesión solo se conoce a través de. O incluso, siendo más precisos: en un primer momento se elige un campo de trabajo, a partir de una noción (ser médico, abogado, bombero, maestro, etc.) pero no es sino hasta en un segundo, tercer... momento

donde se advierten las características específicas del campo, y es entonces cuando se decide si se quiere o no seguir en eso.

Cuando se piensa la decisión sobre la vocación como algo determinante, como algo que "es", entonces se le desprende el dinamismo de dicha actividad, pareciendo que se debe hacer "para siempre" lo mismo y lo mismo. Cuando una de las propuestas, me

Psicología

parece es que los recién egresados, así como los que ya tienen tiempo trabajando, puedan aportar modificaciones a su quehacer, ya no sobre lo que será, sino sobre lo que se presenta en su trabajo diario.

Pareciera una cosa sin mucho sentido, pero me llama la atención que en nuestro hablar haya desaparecido la pregunta ¿Qué quieres ser de grande? No sé si porque secretamente consideramos que llegar a grandes viviendo en Monterrey, N.L., sea ya una proeza, en función de la situación de guerra en la que vivimos, o porque desde hace relativamente poco tiempo, la decisión de elegir vocación -o más bien ser elegido por "eso" que atrapa de una actividad que se quiere hacer con todo el deseo- ya no pasa por el "querer", sino por el deber en función de la obligación, o la valoración de la oferta y la demanda de profesionales, el dinero que supuestamente se va a ganar en tal o cual

empleo o profesión.

Los deseos son imposibles, justamente por eso habría que realizarlos. Hablar de deseo y trabajo en una misma frase parecería una ironía. Justo porque se piensa que la supresión del ocio-el neg-ocio, plantearía que la producción no se puede dar el lujo que alguien se dedique a hacer en su vida lo que desea hacer. Ese bien podría ser el título de un libro sobre carreras universitarias: ¿Qué deseas hacer? A sabiendas que el deseo posee también temporalidad y que algo que se desea o no, puede variar con el tiempo: algo que se deseaba hacer, una vez que se realiza ya no se desea, pues ya se hizo, se pasa entonces a otra cosa, se construyen cosas nuevas en esa misma vía o quizás en otra, se busca, se explora, se...

<http://columnacamilo.jimdo.com>
Twitter: CamiloRamirez_

Recomiendan 'desconectarse' del trabajo cinco minutos cada hora

Berlín, Alemania/NTX.-

Quien se distrae de su trabajo cinco minutos cada hora no sólo limita el riesgo de estresarse, sino que aumenta también la capacidad y la creatividad en sus tareas, sostuvo el psicólogo alemán especializado en economía Rainer Wieland.

Wieland, profesor de la universidad de Wuppertal, presentó su teoría en entrevistas de prensa.

Según el experto, el "no hacer nada" tiene una función muy precisa dentro del balance laboral diario de cada persona.

El "no hacer nada", que en alemán se expresa con una sola palabra "Nichtstun", tendría pues significado, dentro de la actividad de trabajo, como momento de "recuperación" que permite mejorar el cumplimiento de las tareas laborales.

Para desarrollar ideas exitosas y alimentar la creatividad, "es importante no agotar los recursos", explicó el especialista, "quien se agota totalmente, necesita el descanso primero para volver a tener fuerzas, sin beneficios para la creatividad".

En general, según Wieland, las pausas cortas son más efectivas que las largas y lo ideal sería hacer muchas pausas cortas a lo largo del día.

Para explicarse mejor el experto



El "no hacer nada" tiene una función muy precisa dentro del balance laboral diario de cada persona.

echó mano de una metáfora: "Imagínese que tienen que escalar una montaña y les dicen que tienen una sola pausa a la mitad del camino: entonces

llegarán posiblemente rápido a la mitad. (...) Sin embargo, sin esta pausa, es probable que lleguen menos rápido a la meta".

De la misma manera, según el experto, funciona el día laboral de una persona: en general, "con un sistema de pausas cortas los recursos se regeneran

más rápidamente".

Para que el "sistema de las pausas cortas" tenga éxito es necesario además que se desarrolle una particular "cultura de la pausa", es decir que el descanso no tiene que ser estigmatizado dentro de una empresa.

Las pausas ideales, según Wieland, deberían ser de cinco minutos, cada hora u hora y media, "cinco minutos son suficientes si se logra desconectarse de la actividad de trabajo y focalizarse en otra cosa", aseguró.

Entre otras iniciativas que se promovieron dentro de algunas empresas alemanas bajo esta inspiración, hay la "habitación del silencio", es decir un espacio donde los trabajadores pueden desconectar la mente.

Para un trabajo exitoso lo más importante es la motivación, después sigue la responsabilidad, aunque también es determinante que en las empresas se desarrolle "una específica cultura del error: errores que nacen de causas creativas deben de ser tolerados", sugirió el experto.

Las mismas sugerencias generales valen también para el tiempo libre: después de trabajar, por ejemplo, se desaconseja ir directamente al gimnasio y se recomienda "no hacer nada" aunque sea durante pocos minutos.



El trastorno se puede detectar cuando la persona tiene signos positivos.

Preocupa esquizofrenia entre jóvenes mexicanos

México, DF/El Universal.-

La esquizofrenia es un trastorno neurodegenerativo que se presenta con mayor frecuencia entre los jóvenes adultos de 17 a 25 años en México, afirmó Hugo Sánchez investigador de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

El trastorno se puede detectar cuando la persona tiene signos positivos: El sistema sensorial engaña y genera imágenes que no existen, y se pueden dar a nivel olfativo, somato-sensorial, visual y auditivo; negativos: la persona se vuelve apática, aislada y con pobreza de lenguaje; y cognitivos: complicaciones ligadas al pensamiento, como problemas de atención, memoria, lenguaje y toma de decisiones.

"Los signos negativos y positivos son atendidos por su visibilidad, pero los cognitivos son ignorados. No es lo mismo evaluar un sistema motor deteriorado, que un cerebro alterado" afirma Sánchez.

En México, según un censo de la Organización Mundial de la Salud, el 0.7 por ciento de la población sufre esquizofrenia, lo que equivale a casi un millón de personas. En el mundo es el 2 por ciento de la población. Sánchez aclaró que "no podemos decir que éste es el universo de personas afectadas, pues quienes están en situación de calle

o son tratados por otro trastorno no son censados".

"La esquizofrenia no sólo se relaciona con la remisión de los signos y síntomas, sino con la reintegración del sujeto a la sociedad, pues este padecimiento es discapacitante y el sujeto ya no puede discernir correctamente" afirmó.

Las principales alteraciones que se presentan en la esquizofrenia son en el exceso de secreción de dopamina, que se desplaza de la mitad del cerebro al límbico, donde se presentan las emociones y al el sistema mesocortical, por el que se vincula con problemas de atención, concentración y memoria.

Además de afectar el sistema dopaminérgico, también altera partes fundamentales para el funcionamiento del cerebro y comportamiento del humano, como el glutamatérgico, serotoninérgico, colinérgico y el gabaérgico.

Debido a que la esquizofrenia es un trastorno neurodegenerativo, las personas se vuelven más impulsivas y no se detienen ante nada por la deficiencia de dopamina, cerotonina y la neurotransmisión.

Hugo Sánchez afirmó que los detonantes al trastorno pueden ser factores como las complicaciones obstétricas, problemas en el neurodesarrollo, la genética, deficiencias a nivel de los receptores, consumo de drogas y alcoh-



hol, entre otros.

En el laboratorio a su cargo "exploramos alternativas que permitan recuperar funciones perdidas. La terapia, medicamento y apoyo de la familia son parte de un tratamiento integral" ya que si no se trata a tiempo, el paciente no se cura por completo, confirmó Sánchez.