

El fin que es principio

Camilo Ramírez Garza

Todo final se continúa en un principio. El final del año es el borde, el límite en una calendarización de 12 meses que hace un año de 365 días, usando los astros y estaciones como referentes para hacer dicho corte en el tiempo. Es una forma, entre muchas, en la que los humanos creamos los referentes de espacio-tiempo por donde transitamos.

El fin del año es una ficción de pasaje de un tiempo a otro que se da en el umbral donde el final coincide con el principio a la hora marcada 00:00 del 31 de diciembre. El año viejo que termina y da inicio en un solo segundo - como la vida que cambia de un instante a otro- al año nuevo. Junto a "nuevas viejas expectativas" el imparable tiempo que a su paso todo alcanza transcurre entre fiestas y esperanzas para algunos, y trabajo y soledad para otros. Cada quien vive ese pasaje a su tiempo y a su modo.

El año nuevo da la sensación de ser un lienzo limpio y lleno de posibilidades. Un lugar por donde realizar trazos pendientes y recientes (¡Ahora sí voy a...!) proyectos, anhelos y deseos. Sin embargo a menudo lo nuevo puede también angustiar, justamente por ser algo no conocido que implica la creación a partir del desconocimiento,



El fin del año es una ficción de pasaje de un tiempo a otro.

Psicología

no solo de la vida y la supuesta realidad en la que se vive, sino un desconocimiento de lo que se supone que alguien es o no es. Ya que el ser es algo vacío, lleno de equívocos y desconocimiento. Por ejemplo, si uno se espera a estar listo para hacer o emprender algo que se desea hacer, nunca se hará. Si uno responde solo desde lo conocido (habilidades, errores, etc.) que se creen tener, la acción se limita. Por lo que es conveniente no conocerse demasiado. No hacerle tanto caso a lo poco o mucho que uno cree saber de sí, sino emprender lo que se desea hacer, así, precisamente porque se desea hacer, y no por que uno tiene las habilidades, requisitos y bla bla bla que supuestamente garantizarían el existir de no sé qué

cosas...

Algunos de los deseos de año nuevo son solo eso, deseos. Solo los formulamos y tenemos para desearlos, pero no para realizarlos, sino para que organicen algo: a veces culpa, sueños y anhelos frustrados que hagan llorar gozosamente. Otros deseos quizás sí se realizan, pudiendo emprender con ellos algo, una experiencia, que no sabemos a dónde nos llevará, un encuentro, cuando no un re-encuentro con eso que creíamos jamás poseído o perdido. ¿A dónde quieres que te lleven tus deseos? ¿A dónde te dejarás -sin muchas garantías- conducir por eso que dices desear realizar?

[Http://columnacamilo.jimdo.com](http://columnacamilo.jimdo.com)
Twitter: CamiloRamirez_

Un 70% de escolares, víctimas de bullying

Alrededor del 70 por ciento de los estudiantes de educación primaria y secundaria han padecido "bullying" en algún momento de su vida; sin embargo, el problema es más frecuente en niñas, pues cuatro de cada diez han sido víctimas de insultos, golpes o humillaciones por parte de sus compañeros varones.

Estos datos se dieron a conocer en el más reciente Informe Nacional Sobre Violencia de Género en la Educación Básica, elaborado por la Secretaría de Educación Pública (SEP), donde se alertó sobre el incremento del "bullying" (acoso escolar) entre los niños preadolescentes —de 12 y 13 años— de diversos estados del país.

En entrevista, la doctora Elena Azaola Gerrido, investigadora del Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social (CIESAS), y quien participó en el estudio, puntualizó que este problema es un fenómeno de violencia interpersonal severa y repetida que ejerce un menor contra sus semejantes.

Sin embargo, la especialista dijo que es necesario diferenciar entre el "bullying" y las agresiones, ya que estas últimas no responden a un patrón de conducta sistemática y repetida y, por tanto, no podría considerarse acoso escolar.

Por ejemplo, la dependencia federal detalla que las agresiones verbales y

burlas son las provocaciones más comunes entre los niños en los planteles educativos.

El estudio, que abarca a 396 primarias y secundarias públicas del país, y un total de 26 mil 319 menores, indica que los alumnos de sexto año de primaria y secundaria tienden más a agredir en niveles similares a hombres y mujeres; por ejemplo, los varones indicaron que uno de los motivos para molestar a las niñas es que no cumplen con características del estereotipo femenino.

Además, señala que son niños los principales sujetos y objetos de agresiones físicas y verbales, lo que deja ver la persistencia de prácticas violentas que generalmente se asocian a la masculinidad tradicional.

Pero esta situación cambia durante la secundaria, al disminuir el número de mujeres que dicen ser agredidas físicamente por un hombre en comparación al de varones, quienes aún sufren el problema por igual.

Para identificar este tipo de violencia, explicó Azaola Gerrido, los niños presentan síntomas de miedo, buscan pretextos para no asistir a la escuela e incluso dejan de comer y dormir.

"El problema es más complejo para los adolescentes, quienes al vivir entre las agresiones no identifican bien el "bullying" y temen que sólo sea situación particular por no saberse



El estudio abarca a 396 primarias y secundarias públicas del país, y un total de 26 mil 319 menores.

defender", expuso.

En tanto, los menores suelen reportar lo sucedido a sus padres y con ello permiten conocer que en la institución educativa existe un niño o grupo que sistemáticamente ejerce maltrato contra otros, dijo la investigadora del CIESAS.

Refirió que al no tomar medidas preventivas, las consecuencias físicas, pero sobre todo las emocionales, podrían repercutir de forma severa en los menores agredidos como en pérdida de la autoestima, depresión e incluso bloqueo o reducción de la capacidad de aprendizaje.

"De manera que los niños —víctimas y agresores— tendrán más proble-

mas para relacionarse y, en el caso de los segundos, pueden llegar a incurrir en aspectos de delincuencia", comentó.

Desafortunadamente, apuntó, el estudio también reveló que los académicos desconocen las agresiones suscitadas en su institución, y muchos no saben qué es el bullying, cómo tratarlo y enfrentar alguna situación de provocación dentro del aula de clases.

Aunado a ello, las escuelas carecen de programas convenientes para ofrecer los conocimientos necesarios sobre este fenómeno a los profesores y "por ello urge crear iniciativas para reducir los niveles de violencia entre los menores", expuso.

Sobre las propuestas, en meses

recientes, Tamaulipas, Durango y el estado de México presentaron iniciativas de reformas a diversas leyes para prevenir, detectar y corregir este tipo de conductas, en tanto la Asamblea Legislativa del Distrito Federal (ALDF) aprobó la Ley para la Promoción de la Convivencia Libre de Violencia en el Entorno Escolar, con la cual busca combatir este fenómeno en la capital del país.

Cabe señalar que en este estudio también participaron expertos del Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (Unicef, por sus siglas en inglés) y del CIESAS.

(Agencia ID)

Trastorno bipolar requiere de un tratamiento psiquiátrico

Es un trastorno del estado de ánimo el cual implica períodos de excitabilidad que alternan con períodos de depresión, los cambios de ánimo pueden ser muy abruptos

El trastorno afectivo bipolar es el diagnóstico psiquiátrico que describe un trastorno del estado de ánimo el cual implica períodos de excitabilidad que alternan con períodos de depresión. Los cambios en el estado de ánimo entre la excitabilidad y la depresión pueden ser muy abruptos.

El doctor Ricardo M. Aguirre Velázquez, especialista en Psiquiatría del Hospital General de Zona con Medicina Familiar No. 2, menciona que las personas que padecen de este trastorno llegan a pensar de una manera extrema; cuando están deprimidas, pierden el interés en la vida, llegando a pensar en la muerte y en el suicidio para dejar de sufrir. De igual modo, cuando están contentos, se llenan de euforia y ven todo de color rosa, se sienten capaces de hacer cualquier cosa.

Los períodos en los cuales el afectado suele estar deprimido o eufórico suelen ser variables y están relacionados a cambios meteorológicos y de estación, o a circunstancias de la vida.

Por lo general este trastorno tiene expresión por un desequilibrio electroquímico en los neurotransmisores cerebrales y debido a las características del trastorno bipolar, los individuos tienen más riesgo de mortalidad por suicidio, homicidio, accidentes y por causas na-



Este trastorno puede ser prevalente según el historial familiar.

turales como las enfermedades cardiovasculares.

Este trastorno puede ser prevalente según el historial familiar; más de dos tercios de las personas que padecen trastorno bipolar han tenido al menos un pariente cercano con este padecimiento.

El especialista menciona que si uno de los dos padres la padece, la probabilidad de que el hijo la padezca está entre el 15 y el 25 por ciento; y si ambos padres la padecen, la probabilidad aumenta hasta en un 50 por ciento.

El primer elemento básico para el tratamiento del trastorno bipolar es la toma de conciencia del problema, su conocimiento por parte del afectado y de sus allegados, para que les permita hacer frente a este problema siendo importante el apoyo familiar para prevenir recaídas.

Una vez que el paciente decide atenderse, el tratamiento es mediante medicamento y terapia brindada por un



El primer elemento básico para el tratamiento del trastorno bipolar es la toma de conciencia del problema.

psiquiatra, y en caso de ser necesario, se puede llegar a la hospitalización.

Es importante la adaptación del paciente en el aspecto social; la erradicación de los estereotipos, prejuicios y rechazos con que se carga a las personas que padecen problemas mentales, es el mejor instrumento para que la propia persona afectada reduzca sus niveles de estrés social, que en muchas

ocasiones son los que le provocan los cambios de humor extremos.

El IMSS cuenta con unidades de segundo y tercer nivel de atención, en donde está la especialidad de psiquiatría y se atiende este padecimiento, solo es necesario acudir a las Unidades de Medicina Familiar para ser referido con el especialista.