

Política: entre el miedo y la esperanza

Camilo Ramírez Garza

El miedo es un control fundamental que la clase política desde diversos ámbitos y formas ejerce y explota en la ciudadanía, justo como en otros momentos la esperanza es el eje elemental de las estrategias de campaña: desde el "...es un peligro para México", Al "Si se puede", "Vamos adelante", etc. con el cual se pretende producir en el electorado una expectativa, un horizonte al cual supuestamente se le puede convencer llevar, basta que elija tal o cual color, candidato y partido.

En esto siempre hay una apuesta y un riesgo, nadie garantiza que lo que se prometa se cumpla, por ello las gestiones de los funcionarios públicos deben de analizarse a la luz de lo que fue su campaña, entre menor disparidad de una y otra, se cree que cumplió con lo que dijo, de lo contrario, solo se trata de un buen candidato aguerrido

que promete cosas por todos lados, dar la vida y la cara, pero solo para después, esconderla.

Mientras que el miedo funciona atreves el discurso del terror afectando las seguridades fundamentales de aquellos a los que va dirigido (miedo a la enfermedad, la muerte, el crimen, la crisis económica, el desempleo, etc.) principalmente afectando el cuerpo, la esperanza funciona igualmente mediante el sueño en el porvenir. Por ello no es casualidad que el terror sea el eje de las extorsiones telefónicas, donde una voz amenaza con realizar las más cruentas torturas y la muerte de seres queridos o de sí mismo, en caso de que no se le entregue una cierta cantidad de dinero, la esperanza es la estrategia de los fraudes, donde soñar no cuesta nada, o más bien mucho; precisamente tanto en la extorsión telefónica como en el fraude, cada uno de los interlocutores solicita, "le llama", a algo en específico del sujeto, a su miedo o esperanza, para poder obtener lo que

desea: control, poder, votos, dinero, - ¡Todas las anteriores!- etc. En se sentido tanto quien emplea el discurso del terror como el de la esperanza ejerce estructuralmente el mismo discurso de seducción sea por la fatalidad ("¡Si no votas por tal o cual candidato, vas a perder la chamba!") como para la gloria futura ("¡Vamos a mejorar, ya lo veras!") Sea protección por el miedo, como por esperanza en mejorar, el sujeto está atado a afectos fundamentalmente básicos así como a su ingenuidad, ya que en ambos, en la producción del miedo como en la de la esperanza el otro trabaja no solo con nuestro miedo y esperanza, sino con nuestra ingenuidad. Pues ¿Cómo es posible que la seguridad o la inseguridad, el fraude y la esperanza provengan de un solo sujeto y su partido? ¿En qué momento alguien posee tanto poder como para salvarme o destruirme?

Un ejercicio crítico que se puede realizar respecto al tiempo de campañas políticas es que cada ciudadano



se pregunte ante tal o cual promesa de campaña de cada candidato: ¿qué es lo que ese candidato espera que yo piense, sienta y haga con eso que me dice? ¿A qué aspecto fundamental del discurso le habla? ¿En qué contexto está situado y desde ahí habla? No solo ubicar que espero yo de él, sino que espera de mí, que crea y haga qué cosa. A partir de lo cual se puede, de inicio, desmitificar las figuras políticas, hacerlas perder su halo de importancia y poder, para

entonces ser realmente "el mandatario" es decir, aquel que no solo recibe órdenes de todos, sino que es puesto en la lupa en su proceder, que deja de hablar solo para "el apantalle" y comienza a hablar y a responder con información y estrategias de trabajo concretas, no sorprendentemente terroríficas o esperanzadoras.

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

Jóvenes, principales víctimas de estrés laboral

Geovana Royacelli

México, DF.-A simple vista se les ve cansados, permanecen sentados en su lugar durante largas jornadas de trabajo y con la mirada intranquila, se notan nerviosos e inseguros, son retraídos y prefieren la soledad durante el horario laboral; se irritan y distraen fácilmente o quizá se muestren violentos ante la menor alteración, presentan sudoración constante en manos, cara y cuerpo, así como dolores frecuentes; ellos son víctimas de Burnout o desgaste ocupacional, es decir, estrés laboral.

En la ciudad de México los niveles de estrés laboral a los que se someten principalmente las personas entre 25 y 40 años de edad son un factor de riesgo que se ha convertido en un problema de salud pública.

Deterioro físico y emocional del trabajador, pérdidas económicas para las empresas y un posible colapso para las instituciones de salud son los riesgos ante este tipo de estrés.

De acuerdo con el estudio de Desarrollo de la Escala Mexicana de Desgaste Ocupacional (Emedo) para medir Burnout o desgaste ocupacional, realizado por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) a 510 personas de entre 24 a 33 años de edad, los resultados muestran que 100% de quienes se sometieron a la prueba presentan algún nivel de estrés, aunque 60% ya presentaba niveles altos y trastornos físicos.

De la muestra, 45% laboran en la iniciativa privada, 36% en el sector público y 20% de manera independiente.

Jesús Felipe Uribe Prado, investigador y académico de la Facultad de Psicología de la UNAM, explicó que los trastornos o síntomas del estrés pueden afectar, con el tiempo, el ritmo de vida de la gente, la disminución de desempeño laboral, el agotamiento emocional y los sentimientos de incapacidad, aunados a una serie de malestares físicos que desembocan en enfermedades como depresión, asma, hipertensión, dolores, impotencia sexual, infartos, diabetes e incluso algunas adicciones como alcoholismo y tabaquismo. "El estrés es uno de los principales detonantes de enfermedades", dijo.

El Burnout o desgaste ocupacio-



El desgaste ocupacional se compone de tres elementos: agotamiento emocional y físico, baja productividad laboral y despersonalización.

nal se compone de tres elementos: agotamiento emocional y físico, baja productividad laboral y despersonalización, es decir, irritabilidad, actitudes negativas y frías a clientes, pacientes o alumnos, según sea el caso.

Los resultados negativos son para el sujeto que lo sufre y para la organización donde trabaja. Para el primero, las alteraciones son físicas y emocionales; para la empresa, el deterioro se manifiesta en la calidad del servicio que brinda el trabajador, ausentismo y desempeño que lo obliga a renunciar o a que lo liquiden.

Este problema no distingue el puesto que desempeña el trabajador, se da en todos los niveles, desde puestos operativos, medios y ejecutivos. "Los niveles de estrés que presentan los trabajadores que habitan en el DF son altos; muy similares a los de otros países y se presentan principalmente en gente joven. Es este grupo el que más se somete a estrés, pero el impacto o la factura será cobrada cuando la persona tenga más de 40 años", aseguró el especialista.

ESTRÉS, UN CÍRCULO VICIOSO

María de la Soledad Escamilla, responsable del programa de Salud Mental de la Secretaría de Salud del DF, definió el estrés como un estado de tensión cuyas causas son: constantes exigencias del jefe y el compromiso que tiene el empleado con su labor, la percepción de que no hay recursos materiales suficientes, se percibe una amenaza de perder su empleo, horarios extendidos de más de ocho horas y no saber poner límites a las exigencias, es decir, comprometerse a algo que sale de sus posibilidades cumplir.

"El estrés laboral se va convirtiendo en un estado de intolerancia que impacta al área del conocimiento y provoca bajos niveles de atención, por lo tanto no hay concentración y se convierte en un círculo vicioso".

La especialista explicó que existe un estrés positivo, aquel que nos mueve a hacer lo que nos gusta y se llama eustrés, mientras que el distrés es del tipo negativo; este último puede afectar la salud de quien lo padece, por ejemplo, a nivel físico ocasiona trastornos de sueño porque en el horario que deberían utilizar en dormir permanece despierto y al no

tener un sueño reparador el organismo continúa trabajando.

"Si una persona no duerme lo suficiente al día siguiente se levanta cansado y de mal humor, se va a trabajar ya agotado y aunado a otros factores como la saturación del transporte público, el tiempo de traslado y el tráfico vehicular, el nivel de estrés va en aumento", señala la funcionaria.

"Es común encontrar gente peleando en el Metro o autobús porque alguien más apenas lo rozó, no es que el acto haya provocado la ira de la personas, es el cúmulo de estrés que explota con esa acción. Igual, vemos a diario gente molesta tocando el claxon de su auto cuando no



El estrés se ha convertido en una amenaza para el sector salud.

existe posibilidad de avanzar, esos son signos de estrés".

Aunque cualquier persona puede padecerlo, las mujeres son más propensas que los hombres a sufrirlo, ya que además de trabajar, tienen por consenso social roles que cumplir como ser madre, esposa, ama de casa y todo lo que ello implica; además, interfiere el factor hormonal y con ello el incremento de tensión y los niveles de estrés.

PREVENCIÓN

Entre las medidas para prevenir y disminuir los niveles de estrés laboral está la implementación de programas de interacción para que el empleado se relaje y tenga menos fatiga, más horas de esparcimiento y recreación, hacer ejercicio y alimentación adecuada.

"Recomiendo permanecer hasta 40 minutos sentado frente a la computadora o trabajando, luego de ese tiempo cambiar de actividad al me-

nos durante 10 minutos. El empleado se puede poner de pie, cambiar de postura, despejarse y respirar profundamente, de esta forma el rendimiento es mayor, ya que después de 40 minutos de concentración en una actividad el cerebro deja de retener toda la información y es más probable que se olvide a corto plazo".

En los centros de salud del DF se brinda atención a quienes tienen estrés y otros padecimientos de salud mental mediante contención de crisis, análisis, diagnóstico y canalización con médicos especialistas, si es necesario.

María de la Soledad Escamilla advierte que debido al ritmo de vida y los altos niveles de tensión a los que está sometida la gente, así como a los cada vez más recurrentes problemas de salud derivados de ello, el estrés se ha convertido en una amenaza para el sector salud, por lo que la prevención resulta un factor fundamental para evitar complicaciones médicas de las personas y un colapso en las instituciones.

En febrero pasado entró en vigor la Ley de Salud Mental del Distrito Federal, con ella por primera vez se establece un marco legal para abordar asuntos como la integración a la comunidad de personas con trastornos mentales, prestación de atención de calidad, accesibilidad a dichos cuidados y protección de los derechos civiles, explicó la diputada perredista Maricela Contreras, presidenta de la Comisión de Salud de la Asamblea Legislativa.

"Esta Ley tiene como base incorporar la atención de salud mental en



Ordenando sus cosas, llevan un orden en sus vidas.

Cómo enseñar a nuestros hijos a ordenar sus vidas

México, DF/El Universal.-

Diría un antiguo matemático y filósofo griego: "Con orden y con tiempo se encuentra el secreto de hacerlo todo, y de hacerlo bien".

Pitágoras sabía lo que decía y nos da, a través de su frase, una idea más clara de lo que significa el orden.

La vida moderna nos tiene cabeza abajo y muchos opinan que los días son tan cortos que no les da tiempo de hacer todos sus quehaceres.

Nuestros hijos podrían empezar a razonar y resolver sus dilemas con una simple plática retrospectiva, eso seguro les abrirá la mente, ordenará sus pensamientos y, tal vez, se vuelvan más organizados.

Para poner orden en las ideas, el método más eficaz, sin que sea una fórmula mágica, es proponerles una interrogante para que así adquieran el hábito de formularse a sí mismos: ¿Por qué?

No se trata de acertar en la respuesta sino de adquirir la costumbre de cuestionarse la toma de las decisiones.

Debemos enseñarles por la vía teórica, y que la misma nos lleve de la mano a la práctica. Ellos deben erradicar el temor de preguntarse por qué hacen lo que hacen, y preguntárselo tantas veces como haga falta, hasta ser capaces de encontrar una respuesta coherente.

Los más claros ejemplos de preguntas son: ¿qué piensas hacer? ¿quiénes respaldan tu teoría? ¿cómo te desenvolverás? ¿cuándo dijeron tal cosa? ¿dónde empezarán a buscar? ¿por qué necesitas debatir tus ideales ahora mismo?

Se dice que no hay orden donde las cosas se realizan porque sí, cuando no se piden explicaciones y la puntualidad no se toma en cuenta ni al empezar ni al terminar cada una de nuestras acciones.

Elaborar un plan específico para llevar a cabo determinada labor resulta beneficioso para la obtención de los logros estimados o, en su defecto, para corregir los errores.



"El estrés laboral se va convirtiendo en un estado de intolerancia"