

La persecución de la motivación

"Un pesimista es un optimista informado" Oscar Wilde

Camilo Ramírez Garza

La motivación es una práctica aparentemente "buena" que buscaría que las personas se sientan bien consigo mismas...

seminarios estilo de "Impacto total" donde encierran a personas durante días seguidos, buscando quebrar su voluntad a partir del sometimiento físico...

La motivación es una persecución para el sujeto, porque se le plantea un deber ser ideal inalcanzable ("¡Debes ser feliz!") todo el tiempo, cuya expectativa produce precisamente lo opuesto...

felicidad, alegría, y sonrisas que provienen de "soy lo mejor, soy lo mejor" acto seguido surge su opuesto: "En verdad soy una mierda" Con lo cual se cumple el ciclo que mantiene cautivo al sujeto...



Un motivador oculta la verdad del humano, su lado oscuro (fracaso, sufrimiento, dolor, muerte) mientras que un comediante usa eso mismo para producir su arte, reivindicando el trágico de la vida para que surja la comedia...

la vida, seguir y realizar un deseo, no solo por encima de lo que pueda pasar, sino precisamente, a partir de lo que pasa tan cotidianamente: las fallas.

Hace unos años surgió en México un "Desmotivador" como una parodia de los motivadores, quienes como decíamos operan de una manera ingenua y persecutora sobre el deber ser.

http://columnacamilo.jimdo.com Twitter: @CamiloRamirez_

Gerontopsiquiatría: salud mental en la vejez

La también llamada Psicogeriatría se encarga de velar por la salud mental de las personas de la tercera edad

Juan Fernando González G.

P ara nadie es un secreto que la población de la tercera edad necesita el apoyo de su familia y de las instituciones públicas para transitar el último tramo de la vida con tranquilidad y en plenitud de facultades...

del bien envejecer. Una connotada investigadora del tema, la médica suiza Cornelia Hummel Stricker, ha relacionado este nuevo concepto con lo que ha denominado gerontologismo contemporáneo...

DEPRESIÓN, LO MÁS COMÚN ¿Los padecimientos psiquiátricos han crecido en los últimos tiempos o todo se debe a que ha aumentado la expectativa de vida? Quizá todo se deba a esto último...

derar que las enfermedades psiquiátricas no se generan espontáneamente, sino que son secuelas de la gente viene arrastrando desde que son niños...

Abunda la experta: "En la clínica a mi cargo los pacientes reciben terapia y medicamentos para ciertos problemas mentales, al tiempo que se supervisa el estado de las enfermedades crónicas

que pudieran tener. No hay que temerle a los fármacos, porque hemos visto que son eficientes y muy bien tolerados, sobre todo si hablamos de los más novedosos...



A esta edad es fácil caer en las garras de depresión, ansiedad y angustia, sobre todo si se padece alguna enfermedad crónico-degenerativa.

Todo esto se suma al problema de adaptarse a la condición de jubilado (a), pues de ahora en adelante habrá que llenar el tiempo que se ocupaba en el trabajo.

Ante este panorama es fácil caer en las garras de depresión, ansiedad y angustia, sobre todo si se padece alguna enfermedad crónico-degenerativa (de larga duración y que empeora con el tiempo) como artritis (inflamación articular), hipertensión arterial (presión sanguínea elevada) o diabetes (alta concentración de azúcar en sangre).

Precisamente por ello es de reconocer la labor que un grupo de especialistas en salud mental lleva a cabo en el Hospital Psiquiátrico Morelos, perteneciente al Centro Médico Nacional La Raza del Instituto Mexicano del Seguro Social...

MULTIPLICACIÓN DE ESFUERZOS

La Dra. Teresita de Jesús Sánchez Martínez, titular de la primera Clínica de Gerontopsiquiatría del IMSS, explica que en septiembre de 2008 se conformó la primera generación de pacientes de la tercera edad que recibieron atención psiquiátrica con fines preventivos.

"Hemos establecido un plan para atender a 25 pacientes cada cuatro meses, lo cual podría parecer insignificante, pero la intención es que los individuos que posean dotes de líder se capaciten en forma especial y se responsabilicen de crear grupos de autoayuda comunitarios". De esta manera, dice la especialista egresada de la Universidad La Salle, se colabora para que un número de personas cada vez mayor desarrolle sus capacidades físicas, artísticas y mentales...

Mucha gente podría pensar que la evaluación psiquiátrica en la tercera edad dista mucho de la que se realiza al resto de la población, pero prácticamente es la misma, afirma la entrevistada. Empero, señala que una diferencia importante radica en el hecho de revisar minuciosamente la existencia y control de las enfermedades crónico-degenerativas, que en muchas ocasiones son causa directa de alteraciones emocionales.

Cuando los pacientes saben que sufren este tipo de trastornos, señala la Dra. Sánchez Martínez, pueden ser presa de depresión, ya que tienden a fijar su atención en el padecimiento y en el hecho de que es incurable, sin ver que con el esfuerzo constante y disciplina que implican un programa de nutrición, ejercicio y adherencia al tratamiento farmacológico, pueden vivir muy bien.

Lotería Nacional Sordeo Mayor 3450. \$18'000,000.00 EN TRES SERIES DE \$6'000,000.00 CADA UNA. LISTA OFICIAL DE PREMIOS, APROXIMACIONES, CENTENAS Y TERMINACIONES. Includes a table of numbers and prize details.