

¿Autoridad parental?

Camilo Ramírez Garza

Una madre observa desde lejos a su hijo, mientras éste juega en una tienda; como efecto de su juego, desacomoda, tira y rompe algunos productos, cuando finalmente ella se percata de lo que hace, va por él y salen a toda prisa. En una sala de espera de la consulta del pediatra, un padre permanece absorto viendo su celular, mientras sus tres hijos “hacen y deshacen” en los muebles y paredes sin que les diga nada. Una maestra solicita hablar con los padres de uno de sus alumnos de secundaria, está preocupada por algunas cosas que el joven ha hecho, en particular, varias llamadas de atención de las últimas semanas (No trabajado ni aprobado los exámenes, motivo por el cual está a punto de reprobar año). Cuando los padres llegan a la escuela, reprenden al director del colegio y a la maestra, porque “han castigado” a su hijo y exigen que se le levante inmediatamente el castigo, que

implica hacer toda la tarea y trabajo pendiente en clases. Una madre desconsolada se pregunta por qué su hijo de 15 años ha tenido ese terrible accidente, mientras manejaba bajo los efectos del alcohol. Ella y su esposo, sabían desde hacía mucho tiempo de su costumbre de manejar alcoholizado, resolvían pensando “Todos lo hacen, son jóvenes, no pasa nada” Estas breves situaciones muy comunes, muestran todas ellas, de una forma u otra forma, una cierta declinación de la función parental, la cual consiste en poner límites (derechos y obligaciones) regular y educar a sus hijos sobre los efectos de su comportamiento, hacerse responsables del mismo.

Hablar en la actualidad de una falla en la autoridad, pareciera más un ejercicio relacionado con un asunto político que educativo y parental -para muchos quizás suena algo anticuado- pero, la familia y la escuela, son espacios donde se tienen las primeras experiencias formativas, de ahí la importancia del rol que desempeñan. Ahí donde

los niños y jóvenes, asisten, no solo para aprender y ser educados, sino para tener una interacción social más amplia después de la familia.

Partamos de una pregunta básica ¿Qué es la autoridad parental? ¿Cómo ejercerla? La autoridad parental es una función que los padres (pueden/ o no) ejercer, se basa en establecer ciertos límites que le permitan al niño y/o joven, modular (dar estructura) su actuar en la interacción familiar- protegiéndolos primero de sí-mismos (del irrefrenable deseo que no conoce límites) escolar y social más amplia, al tiempo que recibir las consecuencias de sus actos, a fin de poder responder por los mismos. Su objetivo sería el de formar personas que sepan convivir en sociedad siguiendo normas y leyes (derechos y obligaciones) pero sobre todo, a haciéndose responsables de las consecuencias de sus actos. Dicha formación contrasta con el funcionamiento perverso, muy del modus operandi del crimen organizado, de algunos políticos y la subjetividad que pro-

Psicología

mueve el modelo económico centrado en la acumulación de capital sin importar el daño y violencia social que produce, de lograr obtener lo que se desea, sin mediar frustración y esfuerzo alguno, simplemente pasando por encima de los demás y las leyes. Es por ello que ambientes sociales que promueven la impunidad mediante una aplicación de la ley deficiente, como sucede en México, al tiempo que exaltan una apología del criminal, como aquel héroe que “lo puede y tiene todo”, transmiten la idea en el microcosmos de la familia y la escuela (en donde se reproducen las tensiones presentes en la sociedad) que el fin justifica los

medios. Y si se trata del propio placer y beneficio, no importa acabar con los demás. Así, el “¡No castigue a mi hijo por lo que ha hecho!” que dirigen los padres a los directivos de la escuela, puede ser traducido como “No le dé a mi hijo las consecuencias de sus actos, tampoco lo haremos nosotros en la casa!” “¡No le enseñe a hacerse cargo de lo que ha hecho!” “¡El/ella puede hacer lo que quiera!” “¡Los premios, felicitaciones y beneficios se los damos sin que se esfuerce!” es decir, “Le damos los derechos sin cumplir con las obligaciones”

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

Desorientación no es sinónimo de demencia

Juan Fernando González G.

Sufrir olvidos y desorientación ocasionales no es exclusivo de los adultos mayores ni es señal de que se sufre alguna enfermedad mental. Sencillamente, es un hecho que le sucede a cualquiera y que puede prevenirse.

Los estereotipos sociales han generado la idea de que las personas de la tercera edad son incapaces de valerse por sí mismas, siempre están enfermas y son víctimas perfectas de las enfermedades mentales.

Empero, ver a los ancianos de esta manera es injusto y discriminatorio, ya que muchos problemas de salud no dependen directamente de la edad, sino del estilo de vida. Por ello, en ocasiones es posible ver a una persona de 65 años que se mantiene con mejor salud física y lucidez mental que otra de 50 que, por descuido, padece diabetes (aumento en la concentración de azúcar en sangre), hipertensión (presión arterial elevada) o ha visitado el quirófano por alguna dolencia cardíaca.

Sirva esta reflexión para hablar sobre la pérdida de orientación, algo muy común a cualquier edad, no sólo durante la vejez, y que puede ser desencadenada por múltiples factores.

Así pues, la confusión que se puede tener por no saber qué día es hoy, olvidar la calle donde se compró cierta mercancía o el nombre de la persona con la que se platicó la semana pasada no es exclusiva del “club de las personas longevas”, ni debe considerarse síntoma previo a un problema cerebral que desembocará forzosamente en cierta demencia, sobre todo si ocurre en forma esporádica.

TRAS LAS HUELLAS DEL PROBLEMA

Para saber qué es lo que causa este tipo de desconcierto se deben analizar múltiples factores, entre los que se encuentran los antecedentes médicos de la persona, el tipo y número de medicamentos que ingiere y su capacidad auditiva y visual.



Existen múltiples recursos para que la persona de la tercera edad mantenga su mente activa y conserve la lucidez.

Tiene que ser así porque el problema puede ser originado por una enfermedad crónica (diabetes o hipertensión, por ejemplo), cambio de medicación e, incluso, cuadro de estreñimiento, dolor o infección aguda. En otros casos la alteración puede deberse, simplemente, al extravío de una prótesis auditiva o anteojos.

Así lo refiere en exclusiva para saludymedicinas.com.mx la geriatra y gerontóloga María Laura Albarrán López, adscrita al Hospital General de Zona 27 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), localizado en la capital del país, quien dice que mucha gente llega a considerar que estos síntomas son propios de alguna alteración mental, cuando en realidad son producto de la susceptibilidad que generalmente tienen los llamados adultos en

plenitud. Claro está que si dicha conducta se repite constantemente, es momento de valorar la salud cerebral del paciente. Por ello se recomienda estar al tanto de la rutina que sigue el adulto mayor y observar si hay cambios importantes en ella.

La también catedrática de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) agrega: “Si sabemos que una persona acostumbra levantarse, encender la radio, colocarse su prótesis dental, asearse y dirigirse a desayunar, y un día permanece en la cama con tendencia a dormir, piensa que es una hora muy diferente a la correcta o no reconoce a quien le habla, hay que llevarlo a revisión médica de inmediato porque,

inclusive, puede tratarse de un episodio agudo cerebral (obstrucción o ruptura de una vía sanguínea)”.

REDES DE APOYO Y ALGO MÁS

Si el adulto mayor vive en casa de sus familiares, es de esperar que alguno de ellos se responsabilice de sus necesidades. Sin embargo, lo ideal sería que todos los que conviven con él permanezcan vigilantes de los cambios que se produzcan en su forma de actuar, aunque parezcan intrascendentes.

Lo malo, dice la entrevistada, “es cuando el viejo vive solo o convive con una pareja de edad similar y no cuenta con una red de apoyo, pues entonces no es tan fácil darse cuenta de los cambios que ocurren en su rutina y, consecuentemente, estaremos imposibilitados para prestarle ayuda”.

Todo el mundo y a cualquier edad, recuerda la Dra. Albarrán López, es susceptible de padecer desorientación transitoria, lo cual puede deberse incluso a factores estresantes. Por lo mismo, no está de más enfatizar que el envejecimiento no es sinónimo de obligatoriedad de ciertos padecimientos, pues se han visto múltiples casos de personas jóvenes que sufren desprendimiento de retina (tejido en el que se reflejan las imágenes en el interior del ojo), falla renal (incapacidad del riñón para filtrar sangre) u otras enfermedades que se atribuyen a la vejez.

Para concluir, la geriatra destaca una cita obtenida de uno de sus tratados favoritos de su especialidad: “Úsalo o piérdelo”. Con ello se hace alusión a la necesidad de utilizar todos los órganos del cuerpo humano para que se mantengan en buen estado de salud. En el caso que nos ocupa, “debe aplicarse al cerebro, ejercitándolo cotidianamente con actividades que sirvan como estimulación para nuestros sentidos”.

EJERCICIO NEURONAL

Existen múltiples recursos para que la persona de la tercera edad mantenga su mente activa y conserve la lucidez. Algunos de los más usuales son:

- Acudir a cursos o talleres para adquirir alguna destreza manual o aprender un oficio (alfarería, cuidado de plantas, idiomas, música, fotografía).
- Inscribirse en actividades deportivas y practicar ejercicio en forma rutinaria.
- Asistir a museos, obras de teatro o cine.
- Convivir con amigos y familiares.
- Resolver crucigramas, juegos de letras y problemas de lógica y matemáticas.
- Aprender actividades que exijan atención, concentración y estrategia, como dominó, ajedrez o naipes.
- Leer todos los días, ya sea el periódico o un libro, y comentar el tema con amigos o familiares.
- Coleccionar objetos como sellos, monedas o postales, y clasificarlos.

Phubbing, cuando la tecnología acaba con las relaciones sociales

Lizbeth Castillo Yáñez

Alguna vez has fingido prestar atención a alguien mientras revisas tus conversaciones en tu celular o te has sentido ignorado porque tu interlocutor está más concentrado en su smartphone que en ti? Si es así, seguramente has hecho phubbing o has sido víctima de él, una práctica obsesiva que, según expertos, amenaza con afectar la salud mental y reducir las relaciones sociales al simple intercambio de mensajes virtuales.

Round 1: Teléfonos inteligentes vs. televisión

Recientemente, estudio realizado por eMarketer, empresa especializada en marketing digital, reveló que durante 2013:

• Por primera vez el tiempo dedicado a los medios digitales superará al dedicado a ver televisión en Estados Unidos (5 horas frente a 4 horas y 31 minutos, respectivamente).

• De las 5 horas que los adultos pasan en medios digitales, aproximadamente 2 horas y 21 minutos se dedican a actividades en dispositivos móviles, como uso de Internet en teléfonos inteligentes y tabletas, más que en

computadoras de escritorio y portátiles.

Round 2: Smartphones vs. Relaciones sociales

Expertos señalan la existencia de adicción a las redes sociales mediante el uso de smartphones, aunque los efectos negativos sobre la salud mental son cada vez más frecuentes no sólo en quienes usan teléfonos inteligentes, sino cualquier dispositivo móvil, como tabletas y juegos de video portátiles.

El término phubbing está formado por las palabras inglesas phone y snubbing (“teléfono” y “desairar”) y literalmente significa “desairar a alguien para mirar el teléfono”, pero este sencillo acto entraña más complicaciones de lo que parece, sobre todo a partir del auge del smartphone o teléfono inteligente.

Promotores “antiphubbing” mediante la página stopphubbing.com reportan que:

• 87% de los adolescentes prefieren el contacto vía texto que cara a cara.

• Los restaurantes experimentan 36 casos de phubbing en cada sesión de cena, equivalente a permanecer solo 570 días mientras estás en compañía de otras personas.

• 97% de las personas asocian su peor comida con haber sido víctimas de phubbing.

• Ciudad de México ocupa el noveno



Expertos señalan la existencia de adicción a las redes sociales mediante el uso de smartphones.

lugar con mayor cantidad de phubbers (dependientes de tecnologías móviles) en el mundo: 4,450,000; los primeros puestos son para Nueva York (19,750,000), Los Ángeles (15,250,000), Londres (12,875,000), París (10,638,000), Hong Kong (10,097,000), Sídney (9,873,672), Tokio (4,750,000) y Seúl (3,474,281).

Por su parte, el estudio Mobile Consumer Habits de Harris Interactive revela que algunos jóvenes revisan aproximadamente cada 15 minutos su celular en busca de notificaciones provenientes de sus redes sociales, sin importar qué actividades estén reali-

zando (comer, estar en clases, cine o, incluso, en la intimidad con su pareja).

Round 3: Salud mental vs. phubbing

El phubbing es considerado síntoma de adicción, en este caso a las redes sociales a través de dispositivos móviles y, por ello, un problema de salud mental, ya que el uso excesivo de las nuevas tecnologías puede afectar especialmente a niños y adolescentes, ocasionando:

- Ansiedad.
- Trastornos de sueño.
- Problemas de aprendizaje.

Para combatirlo, tú puedes:

• Suspender el uso de tu smartphone mientras estés platicando con familiares y amigos.

• Detener tu conversación y solicitarle al phubber que te repita lo que dijo.

• Enseñarle a niños y adolescentes a usar las nuevas tecnologías de forma responsable.

Aunque aún es prematuro determinar si el uso obsesivo de las nuevas tecnologías se impondrá definitivamente a las relaciones sociales cara a cara, es un hecho que estas últimas ayudan a mantener la salud mental y estrechar lazos entre familiares y amigos. ¡Aplica estas sencillas medidas!