

La culpa de no ser feliz

Mi ambición está limitada por mi pereza
Charles Bukowski

Camilo Ramírez Garza

Es frecuente que al final y principio del año - se declara en diversos medios de divulgación psicológica- se presenten, en algunas personas, síntomas depresivos, a no ser que el cuadro completo; algunos le llaman "depresión estacional", dándole una explicación neurofisiológica, relacionando la tristeza con la reducción al tiempo de exposición a la luz del sol; otros abordajes la hacen derivar del hecho de recapitular la vida hacia el final del año, práctica más exacerbada - se cree- en adultos mayores, como si se tratase de una cierta "nostalgia de la edad", donde al momento de "el recordar es vivir" se tomara mayor conciencia del paso del tiempo, de la vida que se fue para nunca más volver, así como de la propia muerte, en lugar de vivir en el apremiante presente y futuro que se tiene enfrente.

Por otro lado, a la manera de los chistes de mesa multidisciplinaria, "Estaban un neurofisiólogo, un psicólogo y un psicoanalista hablando de..." Podemos, tomando ciertos elementos de la cultura y siguiendo el postulando freudiano respecto a que toda psicología individual es al mismo tiempo psicología social, considerar que hay un tipo de tristeza y depresión que



La tristeza y la depresión (así como la desmotivación) surgen de la idealización y motivación, unas son el reverso de la otra.

surge como un efecto-respuesta/defensa y malestar, ante la vorágine de excesivas expectativas ideales, impuestas por la cultura y su superyo post moderno con su incesante mandato: "¡debes gozar al máximo y la mayor parte del tiempo!" del término (fiestas, familia, amigos, dinero, objetos de consumo...) y principio del año (propósitos, cumplimiento de requerimientos de la cuesta de enero, dietas, salud, etc) que buscan -lo sepan o no-

realizar en el sujeto, una suerte de "pasteurización psíquica" - si se me permite la expresión- que primero lo encumbra hacia el final del año (exceso de fiestas, comida, bebida, regalos, propósitos...) para, tan solo al cruzar el umbral del año viejo/nuevo hacerlo "caer a la realidad" de una existencia gobernada por la crisis perpetua, estado-mercado funcionan como una sola mancuerna en este proceso.

Un ejemplo de esto se puede apreciar

Psicología

en los contenidos noticiosos de TV y de algunos medios impresos: al final del año suelen reprimir (¿o forcluyen?) minimizando cierta información (crisis, crímenes, males sociales que aquejan en la actualidad u otros que se avecinan en el horizonte más inmediato) que mancharían "el espíritu navideño y de fin de año" aplazándolas para el principio del que viene. Algunos otros sujetos - sin por ello saber como escapar de su influencia- desarrollarían una clara aversión a todo lo que huela a Navidad y año nuevo, participando de cierta forma negativa de la lógica antes descrita, con lo cual sin saberlo están "metidos hasta el cuello" en ella, pues igualmente les enoja no poder alcanzar (secretamente) esas expectativas, creyendo renunciar a ellas al no cumplirlas, yéndose hacia el opuesto, pero por ello, más condicionados, tornando en enojo su culpa por la falta de su no cumplimiento.

La renuncia a quedar atrapados en la

realización propósitos (maniacos) de fin de año y vivir en la imposible hiper-motivación (sin sustancia alguna) sería de igual forma una respuesta ante tal vorágine de imposiciones, que no se deja contagiar por el halo de la inmediatez de la "llamarada de petate", ya que -paradójicamente- la tristeza y la depresión (así como la desmotivación) surgen de la idealización y motivación, unas son el reverso de la otra. De ahí que en tiempo de carnaval como de fiestas, cuando supuestamente se debería de ser más feliz, se presenten más suicidios y tristeza excesiva, por la imposición del "deber ser/sentir/hacer" y hoy más que nunca con ese "ojo de Dios" (panóptico) llamado redes sociales en donde todo quedaría registrado, con la ilusión - en ciertos ámbitos- de "Afuera tu no existes sólo adentro" (Caifanes)

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

Para fortalecer la memoria

México, DF.-

De acuerdo con el Dr. Mauricio Fava, del Departamento de Psiquiatría de Massachusetts General Hospital, a cualquier edad podemos tener olvidos que no representan ninguna situación de riesgo para la salud, como sí lo es padecer Alzheimer.

A nivel mundial sólo el 13 por ciento de la gente mayor de 65 años es diagnosticada con el mal de Alzheimer. Sin embargo, y para tener mayor conocimiento y control sobre nuestra memoria, el medio antes mencionado enlista los olvidos que con mayor frecuencia afectan a las personas.

Olvidos relacionados con la atención. Se presenta cuando debido al ritmo de vida que llevamos las personas son más propensas a distraerse con gran facilidad; lo que conlleva a que la información que recibimos no sea retenida correctamente, por lo que es fácil olvidarla o sólo recordar parte de ella.

La rutina, las multitareas y las interrupciones inesperadas en acciones que realizas automáticamente, son otros factores que inciden en la afectación de la atención. Este tipo de olvidos se resuelve eliminando las distracciones, reduciendo las multitareas y enfocando la atención en la información que necesitas retener.

Olvidos de tiempo. Los recordatorios relacionados con el tiempo afectan la retención y la calidad de ambas memorias: de corto y de largo plazo. Olvidar algo que guardaste poco tiempo y no has vuelto a recordar es parte del proceso natural de eliminar información almacenada que no necesitamos. Cuando no quieras olvidar algo, trae a tu memoria la información, de vez en cuando.

Olvidos de futuras acciones. Es olvidar llevar a cabo una acción planificada como ir a una cita o tomar un medicamento. Las notas y los calendarios te ayudan a evitar este tipo de olvidos.

Olvidos temporales. Se refiere a olvidar información familiar como palabras, nombres, títulos de libros, de películas o de canciones. Pero esa información suele regresar en momentos posteriores, obvio, cuando ya no la necesitas. Esto ocurre cuando las conexiones entre objetos o personas y sus nombres se debilitan por falta de

uso.

Memorias inexactas. Cuando no recordamos con exactitud hechos de tiempo, gente, lugares o eventos, es probable que se deba a que las memorias más recientes han intervenido con memorias originales, además los prejuicios personales, las creencias o las reacciones emocionales pueden darle a las memorias matices diferentes. Se dice que a veces recordamos lo que "queremos" y como lo "queremos" recordar. Pueden ser mecanismos de defensa para protegernos.

Sin embargo, el cerebro y la memoria pueden ser estimulados a tener un



mejora y mantiene las funciones cerebrales. La música estimula las células del cerebro y esto te beneficia para la concertación mental, la memoria y el desarrollo visual y auditivo.

3) **Jugar Ajedrez.** Este es un pasatiempo que requiere de gran concentración y agilidad mental para realizar movimientos estratégicos y así poder ganar, así que entre más lo juegues tu memoria estará en actividad y lista para recordar.

4) **Jugar Sudoku.** Representa un gran reto para las personas pues necesitan paciencia y buena memoria para recordar y relacionar los números, con el objetivo de hacer un juego perfecto. Sin duda tu memoria ganará agilidad al practicarlo.

5) **Relájate.** Cuando no puedas recordar dónde dejaste algún objeto, como las llaves del coche o tu cartera, lo peor que puedes hacer es estresarte, porque eso bloqueará automáticamente tu memoria. Lo que tienes que hacer es relajarte, cierra un momento los ojos, respira profundamente y exhala lentamente; ya tranquilo podrás reconstruir todo lo que hiciste 5 minutos antes y podrás recordar dónde colocaste ese

objeto que buscas.

6) **Utiliza tu imaginación.** Cuando estés leyendo o estudiando, procura pensar con imágenes, ya que la imaginación y el pensamiento están unidos; esta técnica te permitirá recordar sucesos o episodios de un determinado tema.

7) **Por a trabajar tu memoria.** Comienza a memoriza cosas simples, como la lista de la compra o un teléfono. Trata de recordar qué comiste hoy, ayer, la semana pasada. Y luego, complica la actividad tratando de memorizar listas ordenadas o desordenadas de palabras, como refrigerador, auto, televisión.

8) **Haz uso de lápiz y papel.** Anota la información importante que quieras recordar y colócalos en lugares donde es seguro que los veas, porque los datos se retienen mucho mejor si se escriben y estás en constante contacto con ello.

9) **Ponte retos.** Aprender un nuevo idioma o a tocar un instrumento musical o cocinar, son actividades que hacen que nuestro cerebro deba estar atento y que se activen distintas áreas mentales.

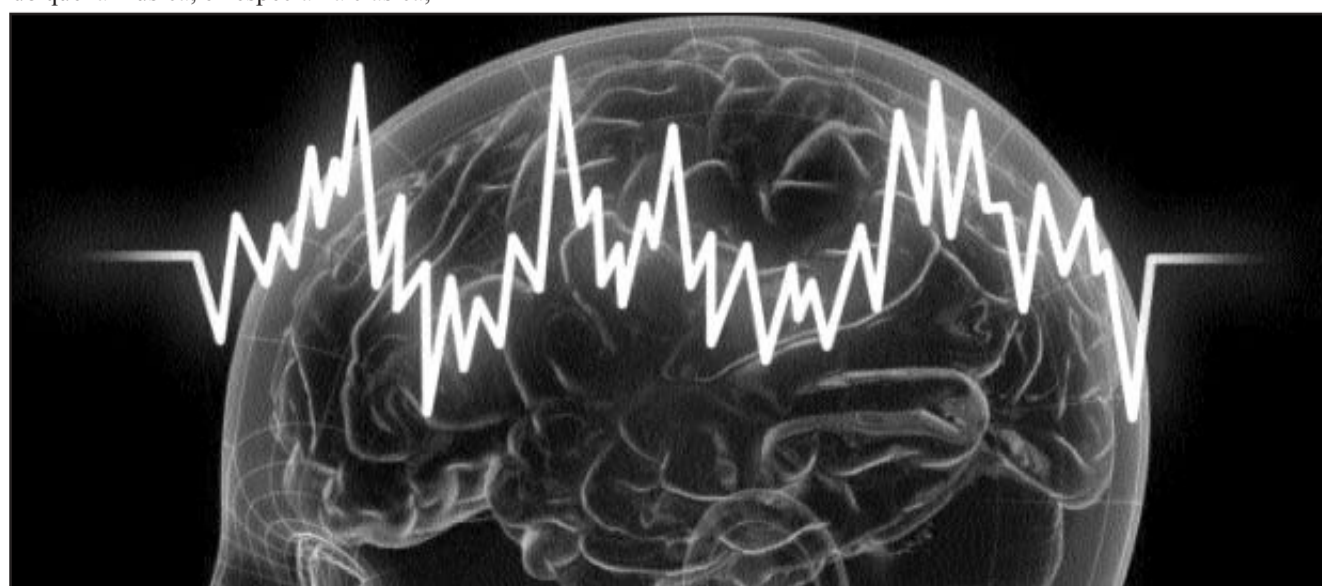
10) **Modifica tu rutina.** Hacer siempre lo mismo de la misma manera, anula nuestra memoria. Intenta ir al trabajo tomando caminos distintos, cambia la ruta hacia el supermercado o altera el orden en que haces las cosas al levantarte.

El Universal

mejor funcionamiento, esto por medio de diversos ejercicios mentales.

1) **Hacer ejercicio.** Es muy recomendable realizar alguna actividad física, como caminar, trotar y hasta sacar a pasear a tu mascota, ya que ejercitando tu cuerpo oxigenas las células del cerebro.

2) **Escucha música.** Está comprobado que la música, en especial la clásica,



El cerebro y la memoria pueden ser estimulados a tener un mejor funcionamiento.

Reposo acelera recuperación

La mayor parte de las autoridades de salud de Estados Unidos recomiendan realizar reposo mental después de un traumatismo de cráneo, pero sin evidencia que lo respalde. Pero ahora, un nuevo estudio aporta la primera prueba de la utilidad del "descanso cognitivo".

La falta de consenso sobre la efectividad del reposo mental "generó controversia", dijo el doctor William P. Meehan III, director del Centro Micheli para la Prevención de las Lesiones Deportivas, Waltham, Massachusetts.

Con su equipo, Meehan estudió a 335 niños y jóvenes atendidos en una clínica especializada en los traumatismos deportivos dentro de las tres semanas posteriores a la lesión entre el 2009 y el 2011.

La mayoría de los pacientes habían sufrido el traumatismo de cráneo mientras jugaban hockey sobre hielo, fútbol, básquet o fútbol americano. Los autores indagaron en cada consulta sobre los síntomas y la frecuencia con la que leían, hacían los deberes escolares o utilizaban videojuegos.

Los pacientes con una actividad cognitiva mínima no leían ni hacían la tarea escolar; pasaban menos de 20 minutos diarios en Internet o con los videojuegos. Podían mirar TV o películas, o escuchar música.

Aquellos con una actividad cognitiva moderada o significativa leían y hacían los deberes escolares, pero menos que lo habitual. El resto no tenía limitaciones cognitivas desde la última consulta.

La recuperación total demoró, en promedio, 43 días. Los pacientes con traumatismos leves tendieron a recuperarse rápidamente. Lo mismo ocurrió con los que habían realizado menos actividades mentales durante la recuperación, según publica el equipo en Pediatrics.

"Los síntomas se prolongaron significativamente sólo en aquellos con los niveles más altos de actividad cognitiva durante la recuperación", dijo Meehan. Lo mismo sucedió en los pacientes que más limitaron su actividad mental.

"Esto sugiere que mientras la demanda cognitiva intensa sería negativa para la recuperación, un bajo nivel de exigencia mental no la prolongaría significativamente", agregó.

Estos resultados podrían influir en cómo y cuándo los pacientes podrían volver a la escuela, según opinó la doctora Amy K. Wagner, especialista en lesiones cerebrales de University of Pittsburgh, Pensilvania, y que no participó del estudio.

"La población, incluidos aquellos que atienden a los pacientes con traumatismos de cráneo, tiende a 'subestimar' el estrés que el esfuerzo cognitivo le impone al cerebro lesionado", sostuvo.