

Publicar en Facebook

El Porvenir / Redacción

Había una serie de estudios en los que se aseguraba que Facebook reduce la interacción real entre las personas.

Había científicos que aseguraban que las redes sociales no ayudan precisamente a que seamos más felices. Que es espacio para narcisistas.

Y ahora, otra nueva investigación revela que en concreto esa red social también funciona como terapeuta personal.

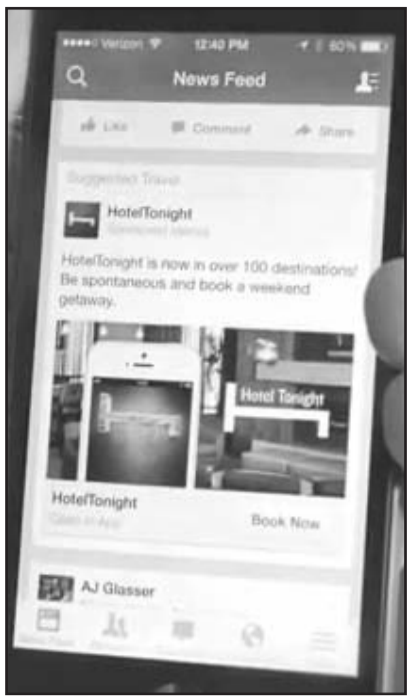
Por eso, explican en este estudio más reciente, abundan en nuestro muro las quejas, los anhelos y los lamentos: porque compartir las penas, también en el 2.0, ayuda a nuestro bienestar.

En Facebook Therapy: Why People Share Self-Relevant Content Online, el trabajo elaborado por Eva Buechel y Jonah Berger, de la Universidad de Miami y la de Pensilvania respectivamente, se asegura que las personas emocionalmente inestables tienden a publicar más mensajes personales y con mayor frecuencia en Facebook.

Los motivos responden a una lógica irrefutable: a causa del poco control que tienen sobre sus emociones, sienten la necesidad de manifestarlas con el fin de recibir apoyo social en las redes y sentirse un poquito mejor consigo mismos. Como la vida misma.

Facebook tiene un 33 por ciento de posibilidades de acertar con quién puedes estar tomando café la semana que viene utilizando su fórmula de algoritmos

Pero aunque pueda resultar contradictorio, en su investigación Buechel y Berger afirman que las personas que postean abiertamente y sin pudor en las redes sociales con bastante frecuencia no suelen tener la misma actitud en el día a día, en



Psicología

su vida offline. Más bien al revés. Aunque en su trabajo no ahondan en ese aspecto, las investigaciones acerca de la dicotomía entre vida offline y vida online se suceden día tras día sin llegar, ni siquiera hoy, a una conclusión definitiva sobre si somos iguales en la calle y frente a la pantalla del ordenador.

Lo que sí queda claro gracias a Buechel y Berger es que esas personas obsesionadas con publicar casi todo sobre sí mismos y sobre sus penas tienen una razón de peso (al menos para ellos). Sin embargo, como señalan los autores y también según podemos desprender de otras investigaciones previas, ese bienestar momentáneo que provoca compartir nuestras penas con el mundo virtual puede ser al mismo tiempo un falso espejo en el que proyectarse, pues la gente en Facebook suele mostrar por norma general lo mejor de sí mismos, incluso en pleno arranque de ira.

Hábitos adecuados

Ayudan a salud mental

Guadalajara, Jalisco

Los hábitos saludables, como vigilar alimentación, no consumir alcohol ni tabaco y tener una patrón de sueño adecuado, contribuyen a preservar la salud mental en los individuos, aseguró el psiquiatra Gustavo Cisneros.

En el marco del Día Mundial de la Salud Mental, el médico adscrito al Hospital General de Zona (HGZ) No. 89 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Jalisco, reiteró que la salud mental está ligada a padecimientos físicos.

Indicó que aunque la salud mental se origina a partir de los pensamientos sanos del individuo y su capacidad para afrontar problemas o adversidades de la vida, se conoce en la actualidad que está asociada también a padecimientos físicos.

Por lo anterior, dijo el experto del Seguro Social, un estilo de vida saludable puede contribuir a prevenir las patologías mentales derivadas de enfermedades físicas.

"Si usted es diabético, es fumador, tiene la presión alta, es sedentario y no se cuida eso lo predisponde para un infarto cerebral que lo puede condicionar también a un padecimiento psiquiátrico", enfatizó el experto del IMSS Jalisco.

Explicó que el insomnio derivado de estrés y preocupaciones es también un factor muy asociado a padecimientos mentales, de hecho cualquier cambio en el patrón de sueño puede ser indicio de que se

está gestando alguna patología de este tipo.

"Que la población se atienda prontamente, que consulten cuando existen cambios de ánimo, en su patrón de sueño, ya que estos pueden ser inicio de un padecimiento psicológico", explicó el médico.

Manifestó que a pesar del ritmo de vida actual y el estrés al que se encuentran sometidas las personas, es posible preservar la salud mental, toda vez que aunque existiera una predisposición genética, la enfermedad mental requiere casi siempre de un "disparador" o "detonador" para instalarse en un individuo.

Por lo regular, señaló Cisneros Ruiz, las enfermedades mentales arrojan distintos síntomas que en conjunto pueden evidenciar que un individuo se encuentra afectado de sus facultades o padece algún tipo de trastorno como ansiedad o depresión.

El especialista manifestó que una enfermedad mental puede manifestarse ya sea de forma aguda o súbita tras un evento como un accidente cerebrovascular o incluso tras un episodio de estrés post traumático por alguna situación que puso en riesgo al paciente, o bien pueden gestarse de forma crónica.

Advertió que de no ser atendida oportunamente, la enfermedad psiquiátrica puede disminuir la expectativa de vida de la persona que la padece y además mermar su calidad de vida, al dejarlo en estado improductivo.

La subjetividad del cuerpo

Camilo Ramirez Garza

Come, entrañas, huesos, tendones, tejidos, pelo, uñas, fluidos: sangre, lágrimas, flujo menstrual, semen, sudor, cerumen, pus, lagañas, excrementos, orines...desarticulados y primordiales. Realidad tangible que conforma al organismo caótico y desorganizado.

Dicho real del cuerpo es impactado por el lenguaje y la imagen, es decir, por la voz y la mirada de quienes le reconocerán como semejante en un contexto cultural determinado, posibilitándole quedar inscrito simbólicamente como sujeto, ser algo para otro.

El efecto de la voz humana es el amor, el lazo que hace que el propio cuerpo se erotice, eso que Freud nombró como pulsión (del alemán Trieb: empuje, rebrote) y se desplace hacia fuera del ámbito de lo animal-único, es decir, el campo del instinto, para constituirse por la diferencia y así surgir el cuerpo humano, como entidad hablante, siempre en constante construcción. De ahí que nunca se termine de ser.

La voz -esa que viene de afuera- al atravesar y constituir el cuerpo humano ("El cuerpo es un regalo del lenguaje" dirá Jacques Lacan) funda lo humano, la psique, la sensación de poseer un mundo

interno donde se piensa, reflexiona y fantasea. Pero todo eso vino de afuera, de otro que hablaba. En ese sentido nuestra voz, producida entre el cuerpo, pues la voz no "sale" de ningún órgano en particular sino que se produce entre el cuerpo (pulmones, diafragma, cuerdas vocales, lengua) es algo extranjero, algo ajeno, un alien que toma a ese organismo caótico y primordial para darle forma de cuerpo humano y entonces otorgar la sensación de que se "es" el cuerpo que se posee.

Ilusión -la del control y posesión de un cuerpo "propio"- que se mantiene siempre frágil y fugas, pues lo real del cuerpo aparece a menudo sorprendiendo, desgarrando dicha seguridad: desde un simple tropezón, accidente cotidiano, un paso de baile que no sale bien, un temblor de nervios o sonrojarse tomando al cuerpo por sorpresa; un mimbro amputado que sigue doliendo, o un propio que se comienza a experimentar ajeno, como si fuera de otro. Hasta una enfermedad como el cáncer, dónde las células no dejan de reproducirse, diríamos que padecen un "exceso de vida" y quién lo padece experimenta "como algo ajeno" eso que sucede en su cuerpo: "Es que yo me sentía mal" "Cómo es posible que ahora me pase esto, o esto otro"; en el caso de la muerte inminente: "¡Renuncio a morirme! ¡No puedo morirme!"

De ahí que Freud planteara que en lo Inconsciente nadie creemos en nuestra propia muerte, de ahí que solo podemos imaginarla como si se tratara de la muerte de otro (yo viéndome "desde afuera" el día de mi funeral) en tanto que nuestra psique humana está hecha de lenguaje, palabras que siempre serán eternas, pues el lenguaje no nace ni muere, es algo vivo que se transforma a través de la interacción con los demás seres-hablantes.

Ese "desde afuera" solo es posible gracias al desdoblamiento del lenguaje; pensar, imaginar, hablar, de mí-mismo como si se tratase de otro, de alguien ajeno que soy yo mismo; la otredad puesta en lo propio; lo ajeno y distante como lo más cercano y familiar: eso que solo se puede localizar afuera, en otros, pero que es "no sabido" sobre sí mismo. Y que en psicoanálisis llamamos lo Inconsciente.

El saber sobre sí pero puesto y enviado desde el otro. "El hablante recibe su mensaje de manera inversa" planteará Lacan.

Nuestra sabiduría popular lo ha dicho de una manera más sencilla: "El sordo no oye, pero bien que compone" Haciendo notar el lugar desde donde alguien compone, es decir, desde donde alguien escucha y da sentido a "eso" que considera como su realidad.

Http://columnacamilo.jimdo.com

Sorteo Mayor 3517 con premio principal de \$18'000,000.00 en tres series de \$6'000,000.00 cada una. Lotería Nacional para la Asistencia Pública. Lista oficial de premios, aproximaciones, centenas y terminaciones.

