# Pre-Juicios

**Camilo Ramírez Garza**

Psicología

"El hombre no piensa con su alma, como lo imagina el Filósofo. Piensa porque una estructura, la del lenguaje – la palabra lo implica – porque una estructura recorta su cuerpo y nada tiene que ver con la anatomía."
Jacques Lacan

A menudo se escuchan cosas como "No hay que juzgar a la gente por su exterior, sino por su interior". Entendiéndose "interior" en sentido figurado, como "lo más profundo" y supuestamente genuino de alguien.

Pero, podríamos contra argumentar tales expresiones diciendo que en el interior de una persona, como en el resto de los organismos, no hay nada de eso, sino todo lo contrario, sangre y vísceras, sistemas y aparatos funcionando, o intentando funcionar.

Y nada de ese supuesto interior nos puede confirmar la veracidad de una acción o dicho.

"Fuera del perro, un libro es probablemente el mejor amigo del hombre, y dentro del perro, probablemente está demasiado obscuro para leer" (Groucho Marx)

En lengua inglesa hay la expresión "Don´t jude a book by its cover" (No juzgue el libro por su portada) la cual nos lanza, de mejor manera, al punto de la superficie exterior/interior que crea la ficción del interior, como algo oculto o secreto, los deeps emotions o los deeps thoughts, pero que siempre, cuando emociones y pensamientos se trata, es una pura superficie (Ramírez-Garza, C. (2010). La superficie aguda del chiste. 2010, de Comedy and psychoanalysis Sitio web: http://comedyandpsychoanalysis.blogspot.mx/2010/08/la-superficie-aguda-del-chiste.html)

De ahí lo planteado sobre el juzgar algo solo por –y sobre todo, gracias- a los juicios previos, los prejuicios, construidos desde otro lugar, imaginario y simbólico, mediante el cual se le intenta dar forma y color (significado) a todo cuanto existe, incluyendo a esa noción del sí mismo.

En ese sentido, si de describir o juzgar se trata, solo es posible hacerlo a través de palabras, palabras que, organizadas, forman cadenas, circuitos de sentido, que se activan para aplicarse cuando se requiere. "El sordo no oye, pero bien que compone" Y ¿Desde dónde compone el sordo eso que cree oír, como una experiencia real y verdadera?

Desde un punto de vista psicoanalítico, el análisis personal es una experiencia que puede permitirle a alguien poder advertir el origen y función de esa "maquina" de prejuicios (transferencia) llamada pensamiento – esas nociones desde donde componemos lo que creemos oír/ver/vivir… con la cual se anda por ahí, a diestra y siniestra, describiendo esa realidad que no es "LA" realidad, sino "mi/nuestra/aquella, realidad", en relación a un contexto, a una cartografía subjetiva, bien identificable.

Algo similar a lo que sucede con el sujeto, tiene lugar en la televisión y la prensa-gubernamental, la cual intenta dictar, a una población más amplia, qué y cómo es la realidad. Precisamente, porque la dominación en democracia, requiere de la confección de una ficción particular llamada libertad, con sus respectivas letras pequeñas, donde se leen todas y cada una de las condiciones y excepciones de dicha "libertad", los juicios previos como "color del cristal con que se mira" para describir/editar eso considerado como la realidad, que presumiblemente está aconteciendo…

Que, si fuera del todo así, no se sostendría en su estabilidad y unidad, ya que ante el uso de "otros cristales", aquello se modifica.

# ¿Cómo resolver problemas de una manera efectiva?

**Especial**

A veces, algunos problemas parecen no tener solución.

Esto puede ser cierto en algunos casos pero en otros puede ser debido a que no estamos afrontando el problema de la manera adecuada y por ese motivo no logramos encontrar la solución.

¿Qué te impide solucionar un problema?

Algunas de las barreras que nos impiden solucionar los problemas de una manera efectiva son:

Estar cerrado a nuevas ideas.

Incapacidad para ser objetivo respecto al problema.

Miedo a que te vean como incompetente.

Miedo a equivocarse.

Incapacidad para ser creativo e imaginativo a la hora de desarrollar soluciones alternativas.

Ser inflexible o demasiado serio y no ser capaz de pasarlo bien mientras se soluciona el problema.

Creer que tus emociones y sentimientos sobre un problema son erróneos y deben descartarse al tratar de resolver el problema.

Estar resentido por tener que solucionar el problema; culpar a otros por causar el problema; no querer resolver el problema por ti mismo.

Ponerte tan furioso por tener ese problema, que gastas toda tu energía en tu ira en vez de centrarte en la resolución del problema.

Estar tan inmerso en el problema o tan atascado emocionalmente que no es posible guiarse por las emociones o sentimientos.

Sentirse tan ansioso o tenso ante un problema que no eres capaz de responder.

El cansancio mental o físico por intentar hacer frente a problemas y no encontrar ninguna solución fructífera.

Deprimirse tanto que resulte imposible ponerse en marcha para afrontar el problema.

Sentirse como una víctima, con tanta autocompasión que te abruma y obstruye el pensamiento creativo.

Negar que le problema existe.

Cuando hagas la tormenta de ideas, sigue estas reglas:

**1.** Expresa todas las ideas que se te ocurran.

**2.** No consideres ninguna idea como demasiado absurda para ser tenida en cuenta.

**Ana Muñoz**

# Guía para mejorar tu salud mental cada día

Las siguientes indicaciones pueden servirte de ayuda para planear una semana que haga que te sientas bien por dentro y por fuera y que te sirva para manejar el estrés del día a día.

**Lunes. Elabora un plan**

Decide qué tareas necesitas terminar durante la semana y elabora un plan sobre el modo y el horario para hacerlas.

Si estás sobrecargado de trabajo, decide qué puede esperar una semana o dos.

Si no tienes un horario muy apretado, planea algunas actividades que has estado esperando poder hacer.

**Martes. Rodéate de personas que te apoyen**

Haz planes con miembros de tu familia o amigos, o busca actividades en las que puedas conocer nuevas personas, como un curso, un grupo de ayuda, un deporte... Vuelve a quedar con alguien con quien habías perdido el contacto y recuerda viejos tiempos.

**Miércoles. Cuida tu cuerpo**

Cuidar tu cuerpo puede mejorar también tu salud mental. El miércoles puede ser el día de dedicar un cuidado especial a tu cuerpo y de comprobar si estás llevando un estilo de vida sano y tomar las medidas necesarias si no es así.

Asegúrate de que estás tomando

comidas nutritivas, evita el tabaco, utiliza las bebidas alcohólicas con moderación, bebe mucha agua, duerme lo suficiente y haz ejercicio regularmente.

**Jueves. El día del altruismo**

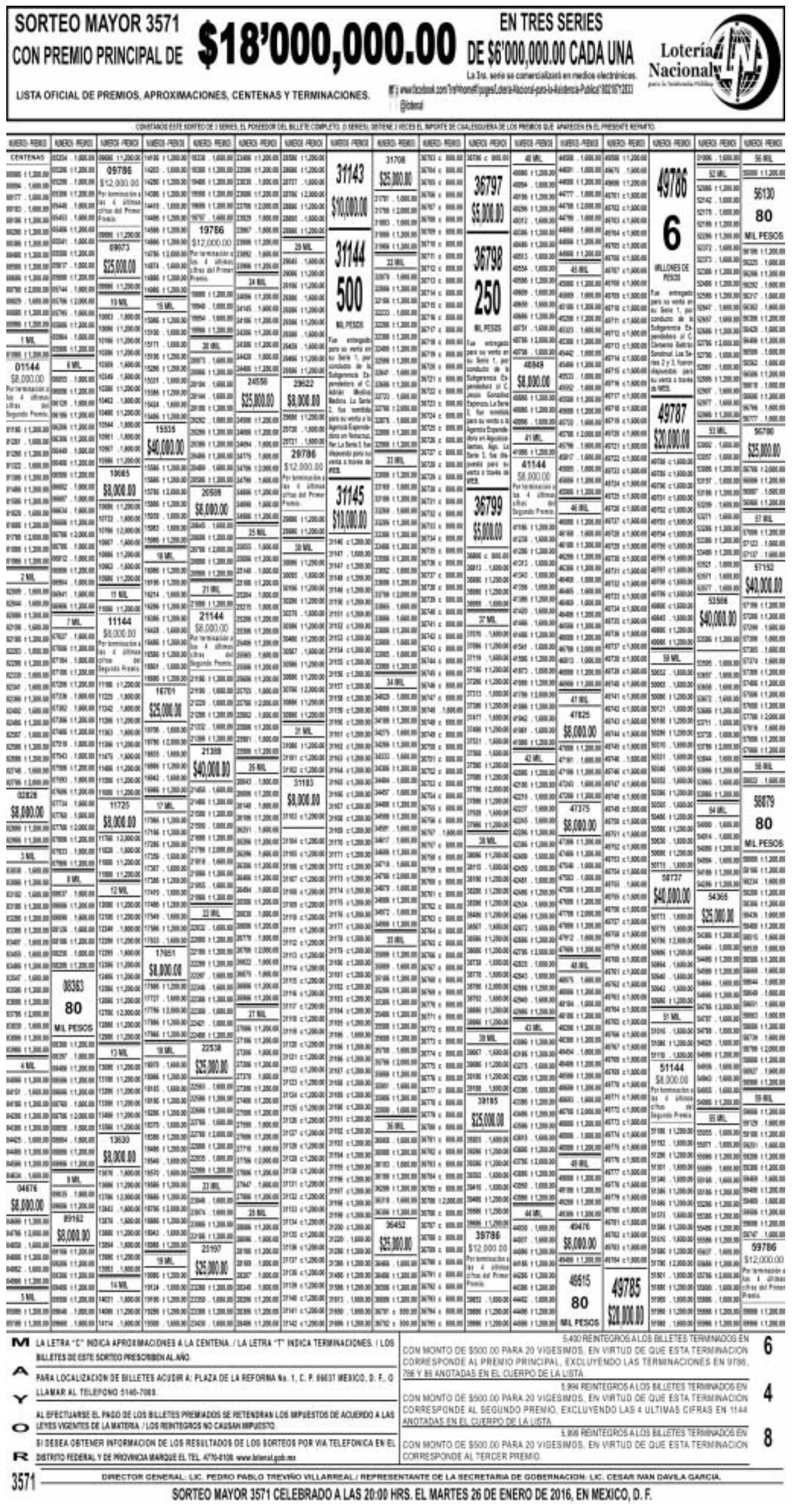
Ofrécete para algún trabajo voluntario para ayudar a otras personas. Te sentirás bien al hacer algo tangible para ayudar a otras personas que lo necesitan y te servirá para alejarte de tus propios problemas y verlos con más objetividad. También es un buen modo de conocer gente nueva que comparte tus intereses.

**Viernes. Amplía tus horizontes**

Crea un cambio de ritmo o amplía tus intereses. Explora un nuevo hobby, llena tu casa de plantas, planea un rato de senderismo o un viaje, busca lugares nuevos en tu ciudad, toma clases de baile, aprende a tocar un instrumento o hablar otra lengua...

**Sábado. Valórate a ti mismo/a**

Este puede ser el día para recordarte que has de tratarte con respeto y amabilidad, ser condescendiente contigo, perdonar tus errores, aceptar tus defectos (aunque proponiéndote mejorar) y evitar la autocrítica y autocastigo. Examina las cualidades que tienes y que te gustan, tus logros y tus capacidades. Repasa tus sueños y tus metas, analiza si vas por buen camino para alcanzarlas, las medidas a tomar, etc. Lee libros o artículos que te sirvan de ayuda en tu crecimiento personal.

**Domingo. Relájate**

Intenta meditar, dar un paseo por la naturaleza o hacer cualquier otra actividad que te resulte relajante y entretenida. La reflexión tranquila, en solitario o en compañía de otras personas, puede mejorar tu estado mental.