La psicología del rumor

Camilo Ramírez Garza

El rumor es un "run run" que suena, se desplaza y circula, nadie sabe de dónde viene ni a dónde va, sucede lo mismo con los chistes, no hay autores de chistes, solo transmisores, produciendo efecto.

Hoy por hoy la información oficial ha dejado de existir. Estados, medios de comunicación e instituciones, tergiversan, hoy más que nunca, la información, a fin de generar expectativa y rating, haciéndose rentable para sus clientes los espacios de publicidad, al paso que buscan el "like" tan deseado, muestra en lo que suponen una aceptación y popularidad alta.

El rumor retoma elementos a la manera de un mito urbano que busca operar por fuera de la información acompañada de datos y argumentos que la sustenten, se basa en la inmediatez del golpeteo para afectar de quien se habla, de ahí su uso primordial a través de las redes sociales, donde si algo reina es la intensidad de la fugacidad (el tren del mame).

Por otro lado, el rumor, eso que se dice de algo o alguien, sin mucha evidencia, muestra un "río que suena", y si suena, es por algo –se pensará-, mostrando algo del contexto donde surge, más allá de los involucrados específicamente. En ese sentido, todo rumor puede ser tomado como objeto de la producción cultural, a ser investigado por cronistas urbanos o institucionales, quienes, retomando el alma popular presente en todo rumor, logran –a la manera de un proceso de desciframiento de un sueño durante un psicoanálisis- arribar al significado y función de un rumor, a eso que dicen en su "entre decir". Así, más que paranoizarse a partir de un rumor –uno de los efectos del mismo, experimentados en el cuerpo- ("¿Será cierto eso que circula?, ¿Eso que se dice? Pues, mientras son peras o manzanas, mejor…") el rumor, evidencia una falta de claridad de la información oficial a cargo de las instituciones, al tiempo que explotan el uso del rumor, para generar, lo mismo confusión, inhibición y miedo, en la ciudadanía. Contando con el "beneficio" que, mientras la información debe ser acompañada de evidencia, el rumor, no, solo basta con decirlo y lanzarlo, para ver sus efectos. A la manera de un golpeteo político mediático.

¿Qué me quiere decir/hacer, ese -anónimo- que lanza y hacer circular un rumor? ¿Cómo es que sabe, sabiéndolo o no conscientemente, que dicha frase, tendrá un efecto en mí, en nosotros? Al grado incluso de absolutizar lo que se dice, sin mediación de reflexión ni argumentación alguna. Lanzar el rumor del peligro para des-localizar ciertos temas nodales para la vida pública, planteando un estado de emergencia permanente, del cual hay que defenderse.

"No sé si es cierto o no, pero igual te lo paso como me lo mandaron al…correo, WhatsApp, etc. Sin tiempo de confirmar, ni reflexionar, la idea que seduce a más de uno/a es la de ser emisario/a de una buena nueva que impactará, ¡Yo lo dije! ¡Yo lo vi primero!, se expresa a diestra y siniestra, sin advertir la función de emisario, más allá de un TT (trending topic) de algo que posee sentido y efectos, claros para ciertos ámbitos. A la manera de, no solo tengo que ver para creer, sino y lo que es peor, todo lo que vea/lea será cierto, justamente por su carácter de inmediatez y aparentemente de una fuente ultra secreta de donde se "filtró" una información "very hot" que debe ponerse en circulación.

www.camiloramirez.com.mx

Síntomas de ansiedad y depresión

Especial

La ansiedad y la depresión son trastornos mentales que te impiden desarrollar tu vida de forma normal, alteran tus hábitos y comportamientos y afectan a tus relaciones en general, trabajo, familia y pareja.

Estos trastornos se manifiestan a través de síntomas como respuesta a largos periodos de estrés y angustia o situaciones de peligro que sólo existen en tu mente, pero ¿qué síntomas te pueden causar la ansiedad y la depresión?

Los síntomas pueden ser de origen físico como taquicardias, mareos, temblores musculares, dificultad para respirar, sudoración, dolor abdominal, punzadas, cansancio... o de origen no físico como pueden ser la angustia, miedo, falta de concentración, inseguridad, huida o evitación, obsesión, irritabilidad, agobio, tristeza...

Las causas más comunes a sufrir alguno de estos trastornos son las preocupaciones exageradas y reiteradas y la dificultad para adaptarte a los cambios en tu vida personal o profesional.

Como curar la ansiedad y la depresión

La ansiedad y la depresión son trastornos que pueden controlarse mediante algunos sencillos ejercicios, que

practicados de forma regular, un par de veces al día, ayudarán a disminuir considerablemente estos molestos síntomas incluso hacerlos desaparecer por completo, favoreciendo la relajación y aportando un estado de calma y un mayor control en situaciones de estrés.

Los ejercicios de relajación constituyen una de las prácticas mas utilizadas y efectivas para reducir estos síntomas. Practicados de forma habitual eliminan la tensión muscular y mental llevándonos a un completo estado de paz y armonía, que en principio podría resultar extraño debido al continuo estado de tensión al que ha estado sometido nuestro cuerpo.

Los ejercicios de meditación son utilizados para controlar los síntomas de ansiedad, proporcionan un estado de calma y paz interior mediante el propio control de la mente.

De igual modo los ejercicios de respiración son beneficiosos para la relajación, aumentan la capacidad pulmonar y ayudan a evitar la hiperventilación, una respiración más profunda y rápida de lo normal que aumenta el nivel de ansiedad.

Indispensable para afrontar cualquier situación de estrés es tener la autoestima alta, debemos valorar positivamente nuestras acciones con el fin de evitar el deterioro de nuestro estado de salud física y mental.

Además de disminuir los síntomas de ansiedad y depresión, estos ejercicios son muy útiles para aumentar la capacidad de concentración y desarrollar las habilidades, mejorar la calidad del sueño de manera natural, estabilizar el ritmo cardíaco y respiratorio, reforzar el sistema inmunitario debilitado por el estrés, aumentar la autoestima, aportan energia y vitalidad, evitar la hiperventilación y respirar mejor, proporcionar un descanso de calidad aumentar la recuperación física y mental.

Neurosis o cerrar los ojos

Especial

La neurosis podría definirse como la estrategia que desarrolla la persona para eludir lo inaceptable (decepción, frustración, ira…), aunque con frecuencia lo que más trata de evitar el mecanismo neurótico es el sentimiento de angustia existencial o ansiedad.

En pocas palabras, la personalidad neurótica es aquella que mantiene elevados mecanismos de defensa para no enfrentarse a emociones, pensamientos, o instancias de la realidad (tanto interna como externa) que le resultan amenazantes.

La característica principal del neurótico es que rechaza de la conciencia aspectos de su realidad interna, tomando distancia de sus sentimientos, pensamientos o deseos, mediante pautas rígidas de acción o estrategias psicológicas que tiene automatizadas y por lo tanto utiliza sin darse cuenta, pese a que en algún grado es consciente de que hay algo en su interior que no acaba de salir a la luz y que le dificulta desarrollar una vida más plena.

En la neurosis, al contrario que en la psicosis, no hay una pérdida de realidad, en el sentido de que no sufre alucinaciones, o dicho de otro

modo, la concepción de lo que es real se adecua a lo que la sociedad define como real y por tanto de pensamiento "normal"

Sigmund Freud fue el psicoanalista que más desarrolló la teoría de la neurosis, que basó en las observaciones de abundantes casos clínicos tratados.

En la actualidad la neurosis, neurosis de repetición, o psiconeurosis sigue entendiéndose como una tentativa eternamente repetida de solucionar en el presente un asunto inacabado en el pasado.

Existen muchas formas de tratar este trastorno, la forma utilizada más comúnmente es la psicoterapia, que se basa en los intercambios a través del diálogo entre paciente y psicoterapeuta, donde éste último intentará ayudar al paciente a modificar su conducta emocional.

SORTEO MAYOR 3576
CON PREMIO PRINCIPAL DE $18'000,000.00
EN TRES SERIES DE $6'000,000.00 CADA UNA
La 3ra. serie se comercializará en medios electrónicos.
Lotería Nacional para la Asistencia Pública
LISTA OFICIAL DE PREMIOS, APROXIMACIONES, CENTENAS Y TERMINACIONES.
www.facebook.com/TrenMonetl/pages/Loteria-Nacional-para-la-Asistencia-Publica/182181130 @loteria

CONSERVANDO ESTE SORTEO DE 3 SERIES, EL POSEEDOR DEL BILLETE COMPLETO, (3 SERIES), OBTIENE 3 VECES EL IMPORTE DE CUALESQUIERA DE LOS PREMIOS QUE APARECEN EN EL PRESENTE REPARTO.

CENTENAS
1 MIL
2 MIL
3 MIL
4 MIL
5 MIL
6 MIL
7 MIL
8 MIL
9 MIL
10 MIL
11 MIL
12 MIL
13 MIL
14 MIL
15 MIL
16 MIL
17 MIL
18 MIL
19 MIL
20 MIL
21 MIL
22 MIL
23 MIL
24 MIL
25 MIL
26 MIL
27 MIL
28 MIL
29 MIL
30 MIL
31 MIL
32 MIL
33 MIL
34 MIL
35 MIL
36 MIL
37 MIL
38 MIL
39 MIL
40 MIL
41 MIL
42 MIL
43 MIL
44 MIL
45 MIL
46 MIL
47 MIL
48 MIL
49 MIL
50 MIL
51 MIL
52 MIL
53 MIL
54 MIL
55 MIL
56 MIL
57 MIL
58 MIL
59 MIL

M A Y O R

LA LETRA "C" INDICA APROXIMACIONES A LA CENTENA. I LA LETRA "T" INDICA TERMINACIONES. I LOS BILLETES DE ESTE SORTEO PRESCRIBEN AL AÑO.

PARA LOCALIZACION DE BILLETES ACUDIR A: PLAZA DE LA REFORMA No. 1, C. P. 06037 CIUDAD DE MEXICO O LLAMAR AL TELEFONO 5148-7690.

AL EFECTUARSE EL PAGO DE LOS BILLETES PREMIADOS SE RETENDRAN LOS IMPUESTOS DE ACUERDO A LAS LEYES VIGENTES DE LA MATERIA. I LOS REINTEGROS NO CAUSAN IMPUESTO.

SI DESEA OBTENER INFORMACION DE LOS RESULTADOS DE LOS SORTEOS POR VIA TELEFONICA EN LA CIUDAD DE MEXICO Y DE PROVINCIA MARQUE EL TEL. 4710-6138. www.loteria.gob.mx

5,400 REINTEGROS A LOS BILLETES TERMINADOS EN CON MONTO DE $500.00 PARA 20 VIGESIMOS, EN VIRTUD DE QUE ESTA TERMINACION CORRESPONDE AL PREMIO PRINCIPAL. EXCLUYENDO LAS TERMINACIONES EN 8373, 373 Y 73 ANOTADAS EN EL CUERPO DE LA LISTA. 3

5,994 REINTEGROS A LOS BILLETES TERMINADOS EN CON MONTO DE $500.00 PARA 20 VIGESIMOS, EN VIRTUD DE QUE ESTA TERMINACION CORRESPONDE AL SEGUNDO PREMIO, EXCLUYENDO LAS 4 ULTIMAS CIFRAS EN 2378 ANOTADAS EN EL CUERPO DE LA LISTA. 8

5,999 REINTEGROS A LOS BILLETES TERMINADOS EN CON MONTO DE $500.00 PARA 20 VIGESIMOS, EN VIRTUD DE QUE ESTA TERMINACION CORRESPONDE AL TERCER PREMIO. 7

3576 DIRECTOR GENERAL: LIC. PEDRO PABLO TREVIÑO VILLARREAL / REPRESENTANTE DE LA SECRETARIA DE GOBERNACION: LIC. OSCAR JESUS GONZALEZ RAMIREZ

SORTEO MAYOR 3576 CELEBRADO A LAS 20:00 HRS. EL MARTES 8 DE MARZO DE 2016, EN LA CIUDAD DE MEXICO.