



Seminario 01

02-01-09

Libro electrónico

"AÑO 2009 – México y el Mundo:

CRISIS ECONÓMICA Y LA SALUD MENTAL, RECOMENDACIONES"

SAPTEL

Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono

Autor: Dr. Federico G. Puente Silva

Co-autor: Psicoanal. Andrés Gaitán González

Colaboradores: Psic. Angélica Arriaga Jurado

Psic. Luis A. Sánchez Ortíz

Lic. Javier Ramos Cruz

<http://www.saptel.org.mx/biblioteca.html>

- Introducción
- Proceso CoCuCo
- "Constante Cuestionamiento Constructivo"
- Concepto Crisis

Ψ SAPTEL se originó en la Universidad Nacional Autónoma de México como una respuesta solidaria al dolor de las personas afectadas por los terremotos ocurridos en la Ciudad de México en septiembre de 1985.

Ψ Desde el 12 de octubre de 1992 y gracias a la confianza y el soporte de la Cruz Roja Mexicana, SAPTEL brinda ininterrumpidamente sus servicios de apoyo, consejo psicológico e intervención en crisis emocional por teléfono; primero a los habitantes del área metropolitana de la Ciudad de México, y desde hace más de cinco años a los de toda la República Mexicana.

Ψ SAPTEL es un servicio profesional ejercido por psicólogos capacitados y supervisados que opera las 24 horas todos los días del año. Es gratuito y abierto para todos: en SAPTEL no se discrimina.

Hace más de un año que tanto directivos como miembros del grupo académico de SAPTEL anticipamos el advenimiento de una crisis como la actual. Pensamos que el proceso no es tan difícil de entender si se toman en cuenta los siguientes factores:

- Pobreza. Se establece como égida y telón de fondo de todos los demás. La condición de pobreza está en la base de la explicación de todos los problemas sociales: salud, educación, alimentación y todas otras condicionantes básicas del bienestar.
- Sobrepoblación. La población mundial se duplicó en 44 años: en 1965 éramos 3,500 millones de personas; hoy en día sumamos aproximadamente 7 mil millones. La población de México se duplicó en 35 años: en 1974 éramos 55 millones, hoy el país aglutina cerca de 110 millones.
- Infraestructura. El mundo actual tiene al menos treinta años de retraso en lo que respecta a recursos de vida (alimento, agua, trabajo, escuelas, hospitales, etcétera) indispensables para atender adecuadamente a toda la población.
- Modernidad. La evolución de un desarrollo tecnológico excelente e impresionante, cuyo conocimiento y manejo demanda requisitos de adaptación que solamente logran muy pocos y que, por otro lado, frecuentemente sustituye a la mano de obra, desplazando a la persona misma y propiciando desempleo, con lo que la pobreza se incrementa aún más.
- Deterioro de la Salud Mental. El hecho demostrado por el Estudio Harvard¹ en cuanto a que todos los padecimientos psicológicos y emocionales, en todas las latitudes terráqueas, van en aumento: ninguna está controlada y mucho menos en extinción.

¡Porque nos importas te escuchamos!

Servicio gratuito: **52598121** Ciudad de México y Área Metropolitana, Interior de la República **01 800 4 727835**

Como resultado de nuestro compromiso y cariño por México, quienes colaboramos con SAPTEL hemos, además, elaborado, en el campo de la salud mental, material didáctico diverso que se ofrece en forma gratuita, a saber:

- Taller: “Aspectos Psicológicos de los Accidentes y de las Situaciones Traumáticas en los Desastres”. –Formato DVD- Año 2003. Reedición Año 2007.
- Taller: “Las Depresiones”. -Formato DVD- Año 2004.
- Taller: “La Relación entre la Salud Física y la Salud Mental: Trastornos Concurrentes”. Formatos DVD y CD- Año 2005.
- Taller: “Suicidio”. –Formatos DVD y CD- Año 2006.
- Libro “Sistemas de Salud y Medicina a Distancia: SAPTEL y SÍ MEDICA TEL”. -Incluye en formato CD el libro “Adherencia Terapéutica, Implicaciones para México”-. Año 2007.

En preparación:

- Libro “Siglo XXI: Planeación y Negociación. Herramientas Básicas para Lograr la Felicidad, la Funcionalidad y la Adecuación. Un Manual para Lograr el Bienestar Físico y Emocional”. Versiones español e inglés- 2009.

‘CoCuCo’ Constante Cuestionamiento Constructivo

Un grupo de académicos y directivos de **SAPTEL** ha realizado un esfuerzo extra para poner su granito de arena y ayudar a los mexicanos y a las mexicanas a salir adelante en la presente crisis que, aunque afecta a todo el mundo, como es natural importa a México de manera particular.

La invitación es para que cada quien implemente su *CoCuCo* como un proceso saludable y necesario; el *CoCuCo* es un *Constante Cuestionamiento Constructivo*, y la llamada es, por supuesto, extensiva hacia nosotros mismos en **SAPTEL**.

Los planteamientos que a continuación se presentarán encuentran fundamento en las teorías de la información, al considerar que para salir adelante y resolver los desafíos de vida se requiere información; el planteamiento general es que le va bien a quien maneja mejor información de calidad. El progreso y la prosperidad de Europa a partir de 1950 –la posguerra- se basa en estas teorías, que a la postre produjeron el establecimiento de la Comunidad Europea y con ella la creación de una moneda propia, el Euro, que es hoy por hoy la más fuerte del mercado.

Uno de los pre-requisitos que demandan las teorías de la información es la necesidad de identificar la realidad, priorizando determinar si se falla parcial o totalmente en este reconocimiento. Así la *primera tarea por hacer* al investigar en busca de información es identificar la realidad –lo objetivo-; la realidad es tal cual, no necesariamente lo que nos gusta, no necesariamente lo que quisiéramos, lamentablemente en algunos casos ni siquiera es lo que debe de ser. Sin embargo la realidad es lo que es, es lo único que es. Lo análogo a la realidad es lo subjetivo.

En relación a la información y a la realidad es importante reconocer que cometer errores por subjetividad, hoy por hoy, cuesta mucho y a veces lo cuesta todo. Hay estudios que nos muestran que en México cometer 5 errores –los mismos- presenta diferentes consecuencias o impacto en función de las circunstancias que confluyen en el momento en que se cometen. Por ejemplo el impacto de cometer 5 errores en 1965 era casi imperceptible -4 unidades-, no pasaba nada; quince años después en 1980 las consecuencias habían aumentado casi cuatro veces -15 unidades-, nos afectaban un poco; para 1994 ocurrió algo impresionante, el impacto es casi mortal -155 unidades-; y a partir de 1995 a la magnitud del impacto se le denomina supralogarítmica, es de más de 155 unidades y casi nadie lo platicamos. Por lo tanto ser cuidadoso pasó de ser una buena costumbre a una necesidad y ahora una necesidad vital.

¡Porque nos importas te escuchamos!

Servicio gratuito: **52598121** Ciudad de México y Área Metropolitana, Interior de la República **01 800 4 727835**

Los países en vías de desarrollo, incluyendo a México, se han caracterizado porque los gobiernos y sus sistemas no proporcionan a la población información útil para enfrentar problemas y salir adelante. También en aras de aminorar esta laguna es que se inicia la producción de estos comunicados semanales que presentaremos cada viernes.

Hoy en día salir adelante tiene algo que ver, pero poco, con buenas intenciones y buena voluntad. Entonces, ¿con qué tiene que ver? Tiene que ver con que la persona cuente con herramientas y las sepa usar. *No existe una sola persona en el mundo que pueda cambiar una llanta en un automóvil si no cuenta con un gato y con una llave de cruz.* Salir adelante en la vida hoy sólo se puede si se cuenta con información adecuada y la persona la sabe utilizar: *la mayor parte de la población del mundo no sabe esto.* En caso de que las teorías de la información sean correctas –nosotros pensamos que sí– toda persona que carezca de herramientas está colocado o situado para perder, luego entonces lamentablemente le va a ir mal.

En términos positivos -nosotros decimos ‘en forma bonita’- *las personas tenemos que pensar, meditar, reflexionar, analizar e identificar cómo estamos, dónde estamos, qué sentimos, qué tenemos y qué nos falta.*

Afrontar y resolver: Afrontar quiere decir ver de frente, ver a la cara, ver a los ojos, no encorvarse, no ser sumiso, no someterse, no sólo a nadie, sino sobre todo a ninguna situación. Para ello se requiere entrenarse y capacitarse en ser fuerte. Por lo común la educación en México no enseña a la persona a ser fuerte, y no es raro que a mucha gente se le eduque a tener miedo. Para resolver, como ya mencionamos, se requiere de herramientas: *las que sirvan para planear y las que sirvan para negociar.*

En cuanto a la planeación, hace falta tener claros tanto el punto de partida como el de llegada –la meta- y para ello se requiere haber hecho la tarea, en este caso, un análisis o estudio objetivo de dónde estoy, a dónde quiero ir y qué necesito para lograrlo. Insistimos, la buena voluntad o las buenas intenciones no son suficientes: ya lo dice la sabiduría popular: ‘De buenas intenciones está empedrado el camino al infierno’. Si queremos evitar la frustración, la tristeza y el enojo tenemos que hacer la tarea, no hay de otra.

El 65 % de la vida de las personas en el mundo depende de lo que produce la planeación, cada uno necesita tener claro las acciones que ha de realizar y *las formas en que maneja los tiempos*, siendo esto último cada vez más importante, ya que no hacer las cosas a tiempo puede echar a perder todo, no importa que esté bien hecho. Para ello se necesita estar constantemente revisando los resultados de mis acciones, continuando por el mismo camino si la secuela así me lo indica o cambiar de ruta y rectificar si la realidad o las consecuencias de mis acciones lo aconsejan.

CRISIS ¿Qué es una crisis?

En el Diccionario de la Lengua Española editado por la Real Academia2, la palabra crisis es definida como:

Un cambio brusco en el curso de una enfermedad, ya sea para mejorarse, ya para agravarse el paciente. Mutación importante en el desarrollo de otros procesos, ya de orden físico, ya histórico o espiritual. Situación de un asunto o proceso cuando está en duda la continuación, modificación o cese. Momento decisivo de un negocio grave y de consecuencias importantes. Juicio que se hace de algo después de haberlo examinado cuidadosamente. Escasez, carestía. Situación dificultosa o complicada.

Slaikeu3 define crisis como:

[...] un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por una incapacidad del individuo para manejar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo.

¡Porque nos importas te escuchamos!

Servicio gratuito: **52598121** Ciudad de México y Área Metropolitana, Interior de la República **01 800 4 727835**

[...] Un análisis semántico de la palabra crisis revela conceptos que son ricos en significado psicológico. El término chino de crisis (*weiji*) se compone de dos ideogramas que significan peligro y oportunidad, concurrentes a un tiempo (Wilhelm, 1967). La palabra inglesa se basa en el griego *Krinein*, que significa decidir. Las derivaciones de la palabra griega indican que la crisis es a la vez decisión, discernimiento, así como también un momento crucial durante el que habrá un cambio para mejorar o empeorar (Lidell y Scout, 1968). (p.16)

Ψ Otro aspecto de las crisis se relaciona con separación, con rompimiento, con fragmentación de algo existente, y con pérdida de lo que era. Algo así como si un puente se cae o como cuando ocurre un deslave en una carretera o túnel, y los caminos a los que estábamos acostumbrados dejan de existir, no quedando otra opción que buscar para encontrar nuevos senderos.

Las crisis se caracterizan por la presencia de dos elementos:

- a) Perder. Una pérdida está siempre presente, y se inviste con mayor carga emocional cuando se refiere a algo valioso, importante y querido para el sujeto. Un ejemplo de nuestros tiempos: el trabajo.
- b) Amenaza o peligro. Más allá de lo que se pierde, el cambio suele ser vivido como admonición maligna tanto por la incertidumbre de lo porvenir como por la amenaza para la identidad representada en el hecho de cambiar en sí. Un ejemplo de ello lo encontramos en los temores, por demás fundados, de ser víctima de la violencia o delincuencia.

Estas dos condiciones se presentan en toda crisis social y económica.

Ψ Perder algo importante en nuestra vida siempre origina tristeza, melancolía y depresión.

Amenaza o peligro siempre produce incertidumbre, angustia y estrés.

Ψ Si la persona no cuenta con herramientas para afrontar y resolver estará destinado a vivir en depresión y angustia. Es decir, si no sabe planear y negociar, tarde o temprano desarrollará enojo, que al volverse crónico deteriora a la persona y lleva al naufragio todo esfuerzo por ser feliz.

Ψ En estas condiciones, cuando la persona se enoja tiene razón, porque se siente víctima de una injusticia, siente que nadie le proporcionó la información o las herramientas necesarias para afrontar y resolver, para salir adelante. Aunque esto pueda ser cierto el enojarse no resuelve, sino complica. 'El que se enoja, pierde'. Por eso es de sentido común buscar serenidad, tranquilidad, caminar, respirar, mover los brazos, y si la persona siente que lo necesita, llorar y rezar.

Sin embargo, no hay que olvidar que, al final, la solución está en uno: 'Ayúdate que Dios te ayudará'. Nadie va a hacer lo que le corresponde a uno. Todos tenemos que realizar lo propio y un poco más para salir adelante, exigiendo un plus o, dicho popularmente, esperar el regreso del pilón.

Nota:

Este material es de uso público y gratuito. Para ser reproducido es necesario solamente reconocer créditos del Consejo Regional Latinoamericano y del Caribe de Salud Mental A. C. e informar sobre su uso al correo electrónico: crlyc@prodigy.net.mx

¡Porque nos importas te escuchamos!

Servicio gratuito: **52598121** Ciudad de México y Área Metropolitana, Interior de la República **01 800 4 727835**