



FUNDACIÓN
GONZALO
RÍOARRONTE



Seminario 02
13 – 03 – 09

Libro Electrónico “AÑO 2009 – MÉXICO Y EL MUNDO:
CRISIS ECONÓMICA Y LA SALUD MENTAL, RECOMENDACIONES”, ETAPA I

SAPTEL

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

- Hábitos y Costumbres, la Conciencia y la Voluntad.

Autor: Dr. Federico G. Puente Silva
Co-autor: Psicoanal. Andrés Gaitán González
Colaboradores: Lic. Angélica Arriaga Jurado
Psic. Luis Alejandro Sánchez Ortiz
Lic. Javier Ramos Cruz

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

En esta ocasión vamos a conversar sobre las costumbres o hábitos por considerarlos una parte muy importante de la persona a la que, sin embargo, no se le otorga la importancia que merece. La mayoría de nosotros no está enterada de que los hábitos o costumbres - términos que serán usados aquí indistintamente- representan el 80% del quehacer cotidiano. Se expresan como pensamientos, como sentimientos y como acciones, y lo más común es que sean inconscientes, ya que al operar en forma automática ocurren sin que nos apercebamos de ello.

Es frecuente que ‘como sin darnos cuenta’ nos engañemos a nosotros mismos, y no es raro que en ocasión de hacer o dejar de hacer algo, sin ser cierto nos digamos a nosotros y a los demás que fue así porque así lo decidimos y eso era lo que queríamos. Muchas personas tienen la costumbre de no saber decir que no a pesar de meterse en problemas por ello; muchos mexicanos no son ordenados y no se percatan que tienen el hábito de ser desordenados, inclusive hay personas que se acostumbran a ser melancólicos y a quejarse o lamentarse todo el tiempo, llegando a provocar que hasta la gente que los quiere, los evada.

Así, la mayor parte de lo que somos es producto de esas costumbres o hábitos que conforman nuestro carácter, la manera de ser, entendida como cadenas o pautas de comportamiento que aprendemos cuando niños, y que tienden a ser elegidas por la persona ante los diversos retos de la vida. Al niño inglés se le educa para ser puntual; al niño japonés se le educa a ser bien hecho y buscar la excelencia; con cierta frecuencia en México se educa al niño para disculparse y justificarse de lo no hecho y de lo mal hecho. Las personas crecen y tienden a mantener estas costumbres que los exponen a conflictos, a fracasos constantes, y a veces hasta a tragedias.

Hoy el ser ordenado y bien hecho es básico y vital: quien no lo es, lamentablemente está fuera del mercado laboral, está ‘fuera de la jugada’ y ‘no la va a hacer’.

La psicología, la sociología y la economía tienden a distinguir entre buenos y malos hábitos, denominando *funcionales* a las costumbres buenas porque nos ayudan, son útiles y nos permiten transitar por la vida obteniendo logros. Las malas costumbres se llaman *disfuncionales* porque no sirven, nos meten en problemas, nos dificultan la vida e impiden que logremos nuestras metas. Estos hábitos disfuncionales, si bien no explican todo, sí aclaran mucho del porqué de nuestros fracasos, enojo, frustración y amargura. Las personas con costumbres o hábitos disfuncionales, aunque sean buenas y nobles, se enferman más seriamente de todo: de cuadros gripales, de problemas digestivos, sufren más de dolores de cabeza y migrañas, presentan más hipertensión arterial y diabetes e incluso padecen más de cáncer.

El mejor deseo que uno puede tener para alguien es que tenga *bienestar físico y emocional*, o sea, que ‘esté bien’ con su cuerpo y con su alma. La presencia o ausencia de bienestar está en función de lo que aquí afirmamos: de las buenas o malas costumbres dependerá que la persona realice acciones útiles u otras que lo metan en problemas y lo hagan sufrir.

¡Porque nos importas te escuchamos!

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

Son varios los factores que determinan el que un hábito sea funcional o disfuncional, pero uno muy importante está determinado por la forma en que la persona se relaciona con el mundo externo, llamado también entorno o medio ambiente. Si llueve debo de usar paraguas; si hace frío, abrigarme; si existe delincuencia marcada me conviene evitar ostentar objetos de valor. Si cometo el error de olvidar el paraguas o el abrigo me expongo a enfermedades; quien comete errores en el trabajo se expone a perderlo tanto o más que el que exhibe imprudentemente joyas, dinero, autos o tarjetas de crédito. Por todo esto y muchas cosas más es cada vez de mayor importancia revisar meticulosamente todo lo habitual y acostumbrado.

'CoCuCo'

Constante Cuestionamiento Constructivo

El mundo presenta cambios constantes que con frecuencia son de gran profundidad, por lo que la realidad que el sujeto debe afrontar hoy puede ser muy diferente a la que le tocó ayer. Para resolver con éxito tal desafío es de gran utilidad contar con el buen hábito de realizar un **Constante Cuestionamiento Constructivo: 'CoCuCo'**: que se valga dudar.

Al respecto, hay un chiste que dice:

Erase una vez un hombre tan chiquito,
pero tan chiquito, tan chiquito...
¡que no le cabía la menor duda!

Siguiendo la broma, no debemos ser tan pequeños que no nos cuestionemos lo que hacemos; cuestionar de manera constante y constructiva nuestros hábitos, no puede más que engrandecernos.

Conviene hacernos la pregunta: Aquello a lo que yo estoy acostumbrado, ¿sirve todavía, o ya no? En situaciones de crisis, por ejemplo, se habla de optimizar todos los recursos, y como los humanos quedamos degradados a la categoría de 'recurso', esto implica una seria amenaza al empleo, porque la tendencia laboral se orienta hacia utilizar menos personas que de cualquier manera realicen todo el trabajo, por lo que cada uno de los que conserven la plaza se ve obligado a hacer más. Así, aquél que además de hacer lo que le corresponde realice más, o muestre y aporte habilidades diferentes o nuevas, tendrá mayores probabilidades de conservar su trabajo y tener éxito; por el contrario, quien deje de cuestionarse corre el riesgo de 'dormirse en sus laureles' y ser rebasado por la realidad, poniendo en peligro su trabajo y sus relaciones personales.

El grupo académico de SAPTEL prevé, deseando equivocarse, que a partir del año 2009 en el mundo y en México la tendencia laboral será que las personas ganen hasta 40% menos y trabajen hasta 50% más, y si quieren conservar su trabajo deben, de pilón y a pesar de todo, ser capaces de sonreír genuinamente.

La Consciencia y la Voluntad

A las personas en general y a los mexicanos en particular, se nos dificulta identificar las limitaciones que, como procesos humanos, tienen *la consciencia* y *la voluntad*: el darse cuenta y el tener la intención. Por supuesto que ambas son funciones extraordinarias y llenas de bondades que aportan mucho para que seamos lo que somos y nos diferencian de otros animales, sin embargo muestran limitaciones importantes, sobre todo para desenvolverse en el mundo actual.

La consciencia y la voluntad de nadie por inteligente que sea, bastan por sí solas para ejecutar todo lo que se tiene que hacer y resolver, y es por ello que el ser humano merced a su creatividad ha inventado instrumentos, utensilios y herramientas que no sólo le facilitan la vida sino que la mejoran en forma sustancial: por eso descubrió hacer fuego, la rueda, trasladar agua a donde se requiere a través de acueductos, aprendió a sembrar y cosechar, creó la brújula para poder llegar a donde se necesita, los medicamentos y vacunas, el teléfono, el automóvil, el avión, la luz eléctrica y demás.

¡Porque nos importas te escuchamos!

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

También desde hace varios siglos se ha identificado la importancia del testimonio escrito, dejando huella primero en cuevas y luego papiros, hasta llegar a hacer libros, tratados, contratos, actas de nacimiento, matrimonio, defunción, etcétera, de tal manera que al paso del tiempo se ha hecho imprescindible que todo evento cuente con una prueba de que sucedió; posteriormente se incorporó la fotografía, el cine y el video para contribuir en este sentido, hasta finalmente arribar a la revolución informática que atestigüamos al inicio de este nuevo siglo XXI.

Todo esto ha permitido a los científicos de la conducta identificar lo indispensable de contar con un instrumento denominado organizador, que en gran parte se origina con las agendas tradicionales, que la persona pueda utilizar consigo mismo. Existen muchas y de buena calidad una de las tradicionales es el organizador de Franklin Covey.

Los organizadores se basan en el principio de que ninguna persona cuenta con la capacidad de manejar en forma óptima toda la información requerida para un buen funcionamiento; por lo que necesita un sistema ordenado, claro y preciso de *registro*; los psicólogos denominan al proceso *autoregistro*. Existe un segundo paso indispensable que es el que se refiere al *monitoreo*, que consiste en realizar una constante y continua evaluación o chequeo del resultado de las acciones: si la información me dice que voy bien, continúo por el mismo camino, lo que se llama *proceso de ratificación*; en caso de que la información me indique que no estoy logrando lo esperado deberé cambiar de rumbo: *proceso de rectificación*. La información obtenida del resultado de mis acciones debe iniciar un proceso de retro-información o retro-alimentación, a esta segunda etapa se le denomina *auto-monitoreo*. Existe una tercera etapa denominada *control o bajo control*. En resumen, lo que nos indican estos conceptos es que cuando la persona maneja en forma óptima y adecuada la información, incrementa de manera importante y significativa las probabilidades de lograr éxito en el mundo actual.

Utilizar un organizador como herramienta para el **CoCuCo** conduce a convertirse en una persona dueña de sí misma, mientras que su falta o manejo inadecuado lleva al error constante y al fracaso, y genera frustración, amargura y enojo severo crónico.

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**