



FUNDACIÓN  
GONZALO  
RÍOARRONTE



Seminario 04  
23 – 01 – 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

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

- LOS TIEMPOS, LA PLANEACIÓN, LA RUTA CRÍTICA,
- LA AUDITORÍA PÚBLICA Y EL VÍNCULO IDEOAFECTIVO

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

En esta ocasión revisaremos una serie de temas relacionados con el concepto “*tiempos*”, de la mayor relevancia para cualquier persona en el mundo de hoy, pero sabidos desde los orígenes de la civilización, ya que los seres humanos, en sus intentos por comprender al mundo, conocieron la gran importancia de manejar los tiempos adecuadamente, así como los castigos y consecuencias que acarrea el negarlos o rechazarlos, produciéndose resultados a veces tan graves como la muerte misma.

El aprecio a los tiempos llevó a los iluminados por este conocimiento a convertirse en líderes militares, políticos y religiosos, heredándonos los primeros calendarios. Después se crearon los relojes, se idearon bitácoras, agendas y posteriormente el monitoreo y los organizadores.

Diversos sociólogos e historiadores han considerado que una de las causas del avance y prosperidad de los países desarrollados, industrializados y ricos es la presencia de inviernos severos, crudos e intensos que obligan a las personas a “*planear*”: a prepararse para la adversidad. Si deseo que mis seres queridos y yo mismo sobrevivamos estoy obligado a prepararme durante la primavera, el verano y el otoño “*los buenos tiempos*” para la terrible llegada del invierno “*los malos tiempos*”; debo encontrar un lugar que me proteja, prever la ropa requerida, elaborar comida idónea como embutidos y mermeladas, recoger y guardar la leña que nos proporcionará calor para continuar, *en la actualidad, o sea en el presente, se requeriría ahorro, una buena anticipación y una óptima administración.* Algunos estudiosos de la conducta incluso consideran que el origen de las fiestas navideñas se encuentra en la búsqueda de una dulce medicina que nos reconforte y gratifique “*quizá a través de la fantasía*” durante el periodo doloroso de los inviernos. Desde las perspectivas de la etología y de la antropología social, el humano es un animal diurno que por ende está más expuesto a sus depredadores durante la noche; en el hemisferio norte, origen de todas las grandes culturas y religiones, el invierno decembrino es la época del año con noches más largas, siendo el solsticio de invierno, esto es, cuando formalmente terminó el otoño, la noche más larga de todas. Probablemente como mecanismo maniaco (mecanismo emocional de protección y defensa) basado en la negación, “*necesitamos generar fantasías*” para enfrentar el temor de sentirse a expensas del enemigo, a pesar de habernos provisto de todo lo previsible. Así, en prácticamente todas las grandes religiones del mundo se celebran fiestas alrededor de estas fechas como forma también de mantenerse despierto y alerta y a la vez intimidar al depredador con gritos y rituales grupales.

¡Porque nos importas te escuchamos!

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

En los lugares tropicales, y gran parte de México es así, la diferencia de temperatura entre julio y enero no es tan grande como para que sea necesario implementar cambios estacionales importantes, por ello debemos adquirir el aprendizaje correspondiente de otra manera, quizás a través del dolor originado en los “*inviernos socioeconómicos*”, sería mejor que *la planeación, herramienta vital se aprendiera a través de la educación*. Es notable que en el norte de la República Mexicana, que no tiene un clima tropical, las personas manejan mejor los tiempos.

Abordando otro aspecto del concepto “*tiempos*”, los distinguidos doctores Eugene Brody y Henry David, colaboradores del movimiento mundial por la salud mental, consideran que los pobres se encuentran excluidos de la posibilidad de manejar el tiempo en forma óptima, e incluso afirman que la relación es directamente proporcional: mientras más pobre, llegando a la miseria, se estará más alejado del entendimiento de lo que son los “*tiempos*”. Cuando un ser humano no sabe si comerá hoy, no puede pensar en lo que va a hacer la próxima semana. Cuando la vida de una persona se caracteriza por incertidumbre con respecto a la supervivencia, es muy difícil que dedique tiempo a pensar en el futuro. Los desastres -sean naturales o creados por el hombre- son otra condición en la que la persona suspende sus consideraciones sobre el porvenir, al ser perentorio concentrarse solamente “*en el aquí y el ahora*”. Son situaciones en que las necesidades presentes son tan urgentes y apremiantes que toda la energía la canalizamos en cómo sobrevivir y salir adelante.

En el trabajo clínico en salud mental, sea en el consultorio o en SAPTEL, es cada vez más frecuente escuchar que la gente dice: “se me fue la vida y no me di cuenta”, “no se qué paso”, “no supe aprovechar las oportunidades” “¿Diosito, qué me pasó?”

El 65% de nuestra vida, dos terceras partes, depende y gira alrededor del proceso de la planeación, por lo que el manejo óptimo y adecuado de los tiempos constituye una herramienta fundamental para cualquiera. Citaremos nuevamente la experiencia europea, donde desde hace 60 años entrenan, educan y capacitan especialmente en el manejo del concepto “*tiempos*” a partir de los tres años de edad. En sus jardines de niños los menores reciben cuadernos o agendas con hojas de colores y las maestras, aplicando técnicas del juego, realizan ejercicios como el siguiente:

A ver, niñas y niños, abran su agenda en la primera hoja (amarilla) y coloquen su mano sobre ella, diciendo [o cantando]: “Hoy es lunes. Lunes es amarillo. Lunes es el primer día de la semana. Hoy vamos a dibujar, a cantar y a bailar. Lunes amarillo viene después del café (pongan la mano sobre la hoja café) que es el domingo. Domingo es el último día de la semana, es el día 7, los domingos estoy en casa con mis papás y mis hermanos, descansamos y nos divertimos. Lunes amarillo viene antes del martes. Martes es rosa (coloquen la mano sobre la hoja rosa), martes es el segundo día de la semana, el rosa martes o segundo día de la semana hacemos ejercicio físico junto con la maestra y nos divertimos mucho, también dibujamos.”

En forma gradual y progresiva se van trabajando también las horas del día, los meses y las estaciones del año. La repetición constante de lo mismo ayuda a los niños para que, desde chicos, inicien el complejo camino de la elaboración del constructo psicológico de “*tiempos*” en forma agradable y amigable.

Es probable que un europeo se sienta sorprendido y perturbado si le preguntamos su opinión con respecto a la puntualidad, pensando ¿se puede pensar más de una cosa sobre la puntualidad, aparte de que “*debe ser*”? Sin embargo, se ha popularizado el discurso de que los latinoamericanos somos deficientes en el manejo de los tiempos por la respuesta que damos a la pregunta ¿cuándo va a estar?: “*mañana, mañana*” o “*ahorita*”, palabra muy mexicana en la que, inventando un diminutivo para la palabra ‘ahora’, que significa literalmente ‘en esta hora. Ya’, transformamos en lo contrario su significado, “*generando la fantasía*” de que, en vez de querer decir “*de inmediato*”, exprese “*luego*”, vocablo

¡Porque nos importas te escuchamos!

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

ambiguo que si va precedido de muy quiere decir pronto (muy luego vinieron las consecuencias...), pero que normalmente significa después, más adelante en el tiempo. Es clara la contraposición existente con respecto al pensamiento europeo, ya que ellos expresan: "*mañana es hoy*".

El manejo adecuado y óptimo de los tiempos es uno de los procesos de mayor complejidad para toda persona. Mañana puede ser muy diferente a hoy y ciertos mecanismos de adaptación requieren de momentos precisos de ejecución, de tiempos o periodos críticos durante los cuales tienen que operar so pena de que después, en el mejor de los casos será mucho más difícil incorporarlos, pero lo más probable es que operen de manera deficiente o que la persona no logre ejercer la función.

Los conceptos mencionados originan el desarrollo de un proceso cognitivo o psicológico denominado "*fecha límite*", (en inglés *dead line /date line*), este concepto también se establece durante la niñez en los países desarrollados, lo que nos indica es que los seres humanos tenemos que tener claro que las acciones y los proyectos deberán realizarse en tiempos específicos los cuales no pueden rebasar ciertos límites, ya que de hacerlo nos metemos en problemas, frustraciones, fracasos e inclusive daños y perjuicios a uno y a terceros.

En prevención, las fechas tope para el logro de las metas propuestas deberán quedar establecidas en un plan de acción construido sobre bases racionales y realizables desde el punto de vista operativo.

Este proceso de fecha límite, igual que el de los días de la semana, es resultado de procesos de aprendizaje que se adquieren a través de la educación; se recomienda que estos conceptos se vinculen a sentimientos o emociones positivas logrando así consonancia; es decir, que mi inteligencia emocional se encuentre de acuerdo y sea amiga de mi inteligencia cognitiva.

Es de gran importancia para la salud mental de una persona evitar conflictos "choques" entre sus inteligencias – emocional y cognoscitiva- ya que ello genera lo que puede llamarse 'ruido emocional' o disonancia cognitiva. Por lo tanto la razón y los sentimientos de una persona deben de estar en armonía, por decirlo así, ser "*buenos amigos*". Toda persona que en esas circunstancias no logra la armonía y se enoja, aumenta el riesgo de sufrir trastornos de ansiedad y depresión.

Deseamos subrayar que la planeación y el óptimo manejo de los tiempos son atributos que se adquieren por procesos de aprendizaje, y el sistema socio-político-económico es responsable de que se implemente el entrenamiento, la capacitación y la supervisión necesarias, porque nadie nace sabiendo hablar y nadie nace sabiendo planear. En países en vías de desarrollo existe una forma de discriminación socioeconómica consistente en que a las clases con mayores recursos les son accesibles estos modelos educativos, mientras que en las escuelas oficiales –con honrosas excepciones- no conocen estos beneficios. Debemos considerar que la ausencia de esta herramienta condena al individuo inexorablemente al fracaso, situación frecuente en las clases bajas de América Latina.

Antiguamente era muy común que los líderes de diversas religiones, la católica entre ellas, convencieran a los pobres de que esta vida sólo es de paso y por lo tanto no hay de qué preocuparse, ya que la vida eterna en el reino de los cielos será para los desventurados, quienes "*de pílón*" tendrán la distinción de sentarse a la diestra de Dios. Esto llevó a que grandes pensadores y filósofos como Carlos Marx plantearan que en casos en que el pensamiento religioso es distorsionado "*de esta manera*", el ejercicio de la religión puede equipararse a una droga que adormece, como es el opio.

¡Porque nos importas te escuchamos!

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

En realidad, es impresionante lo mucho que el ejercicio de la religión puede parecerse al ejercicio de la política o de la rectoría en una Universidad o el liderazgo en una sociedad o, en fin, al ejercicio del Poder, pero eso será tema de algún otro seminario.

### *CoCuCo*

#### *Constante Cuestionamiento Constructivo*

Todo ello juega un papel determinante en los valores y en la calidad de vida de los seres humanos, y es el momento de insistir en el valor de hacerlo pasar a través del *CoCuCo* de la persona, es decir, a través de un *Constante Cuestionamiento Constructivo*; el manejo *adecuado* de las cosas útiles, de “*los tiempos*” hablamos hoy, asegura bienestar y previene además contra su manejo inadecuado, en tanto que cualquier cosa, por útil que sea, representa un costo. Por ejemplo algo tan simple como comer, sin *CoCuCo*, puede generar sobrepeso y obesidad, anorexia, enfermedades gastrointestinales, anemia o desnutrición, por no ir más lejos; el uso inadecuado de un automóvil origina accidentes, tragedia y muerte: Cada vez que pensemos algo parecido a “*ya Dios dirá*”, mejor recordemos aquello de “*ayúdate que Dios te ayudará*” y apliquemos el *CoCuCo*.

Para funcionar con posibilidades de éxito en el mundo complejo de hoy, las personas requerimos establecer una “*ruta crítica*”. No cualquier rumbo, aunque parezca y se diga que es bueno, y no necesariamente el itinerario que me guste o el que quiera, sino el camino que me lleve a lograr lo que me importa y lo que necesito en mi vida. Toda ruta crítica cuenta con *acciones y tiempos* y se requiere de una continua evaluación de resultados que incluya el uso de los tiempos idóneos y necesarios.

Quisiéramos mencionar un concepto frecuentemente desconocido en México y que por lo mismo sorprende e incomoda, nos referimos al de “*Auditoría Pública*”, práctica que ha pasado de ser útil en el mundo moderno (1950-1990) e importante en el posmoderno (1990-2008), a necesaria para el pos-posmoderno (2009-2030): “*todos los procesos son públicos*”, en gran parte debido a que el impresionante avance de la ciencia y la tecnología así lo permiten.

La ocasión amerita recordar el refrán aquél de “*el que nada debe nada teme*”. A lo que nos referimos es que los logros, la productividad, la efectividad, la eficiencia y la eficacia de lo que hacemos o dejamos de hacer en materia laboral, sobre todo en los ámbitos de la función pública y social, constituye “*materia del dominio público*”; esto no debería de molestar a nadie, a menos de que, como dice otro refrán “*tenga la cola puerca*”.

La Neuropsicología y la Fisiología nos muestran cada vez con mayor certeza la forma en que nuestro cerebro funciona de acuerdo con nuestra inteligencia cognitiva, entendida como la suma de la información que proviene de datos por un lado, y la que emana de la inteligencia emocional, esto es, de los sentimientos, emociones y afectos que se vinculan a tales ideas y conocimientos, por el otro.

Vale la pena mencionar que el tabú, las prohibiciones a criticar o cuestionar y los candados mentales tienen su fundamento neuropsicológico en el proceso de vínculo ideoaectivo: a toda idea se le vincula un afecto determinado, positivo o negativo de acuerdo a la cultura o a la subcultura. Pensemos en los siguientes ejemplos:

- Sabemos que en Estados Unidos existe la prohibición tácita de usar la palabra “*negro*”, ya que se asocia a la vez al color oscuro de la piel y a valores negativos como esclavitud, torpeza y negatividad;

¡Porque nos importas te escuchamos!

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

- A muchos en nuestro país todavía les resulta difícil o imposible hablar de homosexualidad, porque lo asocian a algo negativo, pecaminoso o anormal, aunque esto no cuente con ningún fundamento científico; otros parecen no poder pronunciar la palabra, eligiendo el término en inglés de “*gay*” para referirse “*a ellos*”;
- Resulta difícil para muchas mujeres hablar de su condición de madre soltera, ya que también esta idea o concepto se asocia a valores y sentimientos negativos.

Existe la teoría de que una parte del cerebro, la Formación Reticular, antes denominada Sistema Activador Reticular Ascendente (SARA por sus iniciales) opere en forma diferente por razones culturales y del aprendizaje, ya que las personas con tabúes, prohibiciones e inseguridades, tienden a mostrar hipersensibilidad e inestabilidad en su SARA, o sea, que eso sea lo que los hace neuróticos; en contraparte, en las personas cuya educación y cultura los capacite para ser libres y críticos respetuosos, el funcionamiento adecuado de la Formación Reticular proveerá una fortaleza emocional que origine paz y bienestar.

Como corolario, tenemos que ser cuidadosos y estar comprometidos con proporcionar una educación funcional que capacite para resolver con éxito los desafíos del mundo de hoy; si incumplimos nuestra función, la sociedad nos lo demandará y la realidad nos seguirá pasando la factura.

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](mailto:crlyc@prodigy.net.mx)