



FUNDACIÓN  
GONZALO  
RÍOARRONTE



Seminario 05  
30 – 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

- PROYECTO DE VIDA.
- EMPODERAMIENTO.
- ADECUACIÓN Y FUNCIONALIDAD.
- CERTIFICACIÓN.

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>

## El Proyecto de Vida

Con Proyecto<sup>1</sup> de Vida nos referimos a la construcción de una idea de lo que se quiere y piensa hacer con la vida que incluya cómo lograrlo. Contar con él es indispensable, crucial y vital, ya no solamente para la salud mental, sino también para el bienestar físico de la persona. En tanto entes biológicos, los seres humanos como animales que somos requerimos presencia y certeza de las llamadas constantes de vida, esto es, de aquello que precisamos para sobrevivir, elementos cada vez más difíciles de alcanzar para muchos en el mundo de hoy. En las culturas europeas anglosajonas están educando a la población para construir proyectos de vida, por lo que probablemente de cada diez personas seis sí vivan con estabilidad y certeza, y quizá alguna proporción similar se guarde en algunos países orientales como Japón, Singapur, Tailandia o Corea. En los Estados Unidos de Norteamérica la proporción probablemente baje a cuatro; pero en nuestro país México, y nos gustaría estar equivocados, no más de uno de cada diez cuenta tanto con esas condiciones mínimas óptimas como con proyecto de vida.

Entre los múltiples factores que afectan la provisión de estabilidad y certeza destaca la cantidad, calidad y manejo que se haga de la información. Hoy por hoy, en México, la gran mayoría desconoce “esta información”, muy pocos mexicanos están conscientes de las diferencias psicológicas entre las etapas históricas del mundo actual: la premodernidad (1900-1950), la modernidad (1950-1990), la posmodernidad (1990-2009) y actualmente la etapa de la posposmodernidad (2009-2030).

En esta presente etapa “la posposmodernidad”, que se inicia después de la severa y profunda crisis económica y social del mundo, “todo será diferente y difícil”.

Como ya mencionamos en otro seminario, en México y en todo el mundo todos tendremos que trabajar más, ganar menos, sonreírle a la vida en forma sincera y genuina y proporcionar un extra o pilón, los economistas hablan de “valor agregado”. Si este argumento es válido, entonces quienes no lo asuman, sean países, gobiernos, sociedades, instituciones, familias o individuos, estarán “fatalmente” destinados a perder: los que no manejen en forma experta herramientas tales como planeación, negociación, informática, inglés, el CoCuCo –Proceso de Constante Cuestionamiento Constructivo-, en una búsqueda constante por fortalecerse y ser autosuficiente, estarán fuera de la jugada; ni modo. Aludiendo nuevamente a la sabiduría popular: “con estos bueyes nos tocó arar”.

<sup>1</sup> **Proyecto**, (Del lat. *proiectus*).1. adj. Geom. Representado en perspectiva. 2. m. Planta y disposición que se forma para la realización de un tratado, o para la ejecución de algo de importancia. 3. m. Designio o pensamiento de ejecutar algo. 4. m. Conjunto de escritos, cálculos y dibujos que se hacen para dar idea de cómo ha de ser y lo que ha de costar una obra de arquitectura o de ingeniería. 5. m. Primer esquema o plan de cualquier trabajo que se hace a veces como prueba antes de darle la forma definitiva. Diccionario de la Lengua Española Vigésima Segunda Edición. Ver también Moliner, M. Diccionario de uso del español.

¡Porque nos importas te escuchamos!

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

Aunque sea redundante, para entrar al mercado laboral no basta ser buena persona, responsable y trabajador: coincidamos o no, nos guste o no, la realidad es la que manda. Hay que tener mucho cuidado con toda aquella instancia o persona que nos diga “*cosas bonitas*”, que “*nos dé el avión*”, ya que darle por su lado a alguien “*hoy*” puede tener consecuencias similares a las de un acto criminal. Como detallamos en seminarios anteriores, por las características del mundo actual las consecuencias de los errores pueden llegar a ser supralogarítmicas, “*mortales*” sin exagerar, baste pensar en pandemias como el SIDA. Por todo esto, nunca estará de más para nadie realizar nuevamente un proceso respetuoso pero firme de retro-información.

La materia prima del proyecto de vida se obtiene conociendo y precisando “*quién soy*”: no es exactamente lo que creo que soy, frecuentemente tampoco lo que quisiera ser; es quien soy en un corte al día de hoy ¿con qué cuento? ¿De qué carezco? ¿Qué me gusta? ¿Qué aborrezco? ¿Para qué soy bueno?, ¿cuáles son mis fortalezas? ¿Cuáles son mis carencias y debilidades?, por supuesto también ¿para qué no sirvo?

Cuanto más preciso, válido y confiable sea el diagnóstico, mejor. Los psicólogos y los científicos denominan a esto “*punto de partida o línea base*”.

Es a continuación que se requiere elaborar un plan de acción o de trabajo por etapas, donde quede claro y preciso “*acciones y tiempos*”, por supuesto se requiere el establecimiento no sólo de objetivos del tipo “que me vaya bien”, “que sea feliz” o “que tenga éxito”, sino también de los llamados operacionales, mensurables, con metas específicas susceptibles de ser monitoreadas y evaluadas constantemente. Insistimos en lo imprescindible que es, si se quiere desarrollar un proyecto de vida viable, establecer un diálogo honesto y afectuoso con uno mismo: planear sobre supuestos es tan malo como planear con datos falsos, y no es raro que derive en tragedias.

Es conocido por todos la importancia de procesos determinados por la inteligencia emocional, por ejemplo la fe, que incluye fe en Dios pero también en el mundo, en los demás y en uno mismo. Buena parte de la fe surge del establecimiento, siguiendo ideas de Erikson, de una confianza básica resultado de contar con padres funcionales y buenos en los sentidos biológico, psicológico y social, dando como resultado el concepto y el sentimiento de que “*valgo, se me aprecia, se me cuida y el mundo me respeta*”; lo que abre la puerta a la esperanza, entendida como el sentimiento de que las cosas sí pueden mejorar en un futuro.

Encontramos aquí una razón más para cuidar a la niñez: las adicciones, la delincuencia y la criminalidad están frecuentemente correlacionadas con años infantiles caracterizados por carencias y maltratos. En Europa, y en Oriente están preocupados y comprometidos en esta labor con su población menor de edad, “*¿lo estamos haciendo en México?*” Cuando las personas carecen de las herramientas que se requieren para funcionar, aumentan el riesgo de caer en un proceso de indefensión aprendida, aprenden que no son aptos para ganar, que no pueden defender sus ilusiones, anhelos o metas y se viven destinados a ser perdedores. Personas así sujetas por sus carencias y necesidades son fáciles de seducir y de manipular, y existen numerosos casos en la historia donde un “*paranoico brillante o loco simpático*” ofrece “*el paraíso*” para utilizarlos realmente sólo como carne de cañón.

Cabe aplicar ahora el concepto de series complementarias propuesto por Freud, en el sentido de que si bien es cierta la importancia de recibir apoyo de padres, de amigos, de seres queridos o del sistema socio-político-económico, ello no exime al individuo de complementar el proceso asumiendo la responsabilidad y el control de su vida.

¡Porque nos importas te escuchamos!

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

Mencionamos ya en comunicados anteriores estudios internacionales que ratifican con sentido común que los miserables -aquellos en pobreza extrema- y un porcentaje significativo de los pobres, en tanto su realidad no satisface sus constantes de vida mínimas, no están en condiciones de formar un proyecto de vida y por tanto carecen de él: si una persona no tiene que comer el día de hoy, no se pone a pensar en mañana.

### Empoderamiento<sup>2</sup>

Entendemos empoderamiento como el proceso a través del cual la persona conoce, reconoce y se convence de “todos” sus derechos y de su capacidad para hacerlos valer, incluyendo su derecho a tener un proyecto de vida y realizarlo; su derecho a que “el sistema” cumpla con su obligación y propicie la posibilidad de adquirir casa, comida, sustento, educación, salud, y seguridad. El proceso de empoderamiento fortalece a la democracia y la legítima, haciendo que vía la educación y la solidaridad la información esté al servicio de la gente y no de “los grupos en el poder”, erradicando poco a poco modelos verticales y autocráticos de ejercicio del poder y estableciendo bases para otros con tendencia horizontal, donde el poder, los derechos y las obligaciones sean compartidos por la mayoría.

El proceso de empoderamiento se origina en Europa en 1950 (posguerra) y se expande hacia Japón (1960) y los Estados Unidos de América (1970), y aunque en México se retrasó por la forma brutal en que fue reprimido el movimiento estudiantil de 1968, urge que ahora vuelva a aparecer de la misma manera pacífica pero firme de entonces.

El empoderamiento se abastece de información proveniente de dos campos básicos: uno el relacionado a “*inteligencia emocional*”, que incluye procesos de fe, de confianza, de esperanza, de tolerancia a la frustración, de encauzar en forma óptima la agresividad, de cumplir, respetar y ser solidario. El segundo se refiere a la “*inteligencia cognitiva*”, los conocimientos: saber hablar y comunicarse; ser organizado y ordenado; saber e identificar cuáles son prioridades y diferenciarlas de los gustos; hacer los estudios relevantes y trascendentes para lograr metas; conocer cómo y qué tan bien se está funcionando; saber ser productivo y lograr los productos en tiempo y forma; etcétera.

El buen manejo de ambas formas de inteligencia prepara y capacita para ser competitivo, permitiendo discernir qué tanto discrepar o coincidir para hacer valer los derechos: ¿Sé ser una persona perseverante? ¿Sé aprender de mis errores y fracasos tanto como de mis logros y éxitos? ¿He aprendido a desarrollar una mente constantemente abierta a nuevos conocimientos, buscando aquellos que se requieran en este entorno, en esta realidad?

### Adecuación y Funcionalidad

El proceso de “*adecuación*” se refiere al desarrollo de la capacidad de responder en forma óptima y constante a todo lo que el mundo pide o requiere; como el mundo está en constante cambio y cada vez más acelerado, el proceso de adecuación representa para todos un gran reto en términos adaptativos, por el que a veces hay que pagar altos precios en tiempo, energía y dinero.

Resulta imprescindible que cada quien se haga a sí mismo los siguientes cuestionamientos: para responder al mundo en sus demandas ¿cuento o no con las herramientas necesarias y las domino? ¿Hablo inglés? ¿Manejo informática? ¿Sé negociar? ¿Domino la planeación?

<sup>2</sup> **Empoderamiento.** Empoderamiento es una palabra tomada del idioma inglés que se ha adecuado al español. Su uso es cada vez más frecuente y aceptado al no existir un término equivalente en nuestro idioma. Es la traducción del término sajón *empower*. El Diccionario Panhispánico de Dudas indica que empoderamiento se usa “en textos de sociología política con el sentido de conceder poder a un grupo de personas desfavorecido socioeconómicamente, para que mejore sus condiciones de vida a través de sus propias acciones”. Disponible en [www.lenguajeciudadano.gob.mx](http://www.lenguajeciudadano.gob.mx) sitio albergado en el portal de la Secretaría de la Función Pública

En los últimos diez años, la demanda por aprender chino ha provocado la aparición de miles de escuelas en Estados Unidos que atienden a los que escogen funcionar adecuándose -esto es, operar en términos de las demandas del mundo- y prevén un próspero futuro comercial de China para los próximos diez o quince años. Si acaso esto es cierto, ¿por qué nuestro sistema socio-político-económico no lo recomienda a nuestra población? ¿Cómo evitar que este conocimiento quede reservado para una elite económica e intelectual?

El empoderamiento implica tácitamente que tanto el sistema como los padres tengan la obligación de proveer herramientas para desarrollar una salud física óptima, *“sin contradicciones”*: Si hablamos del fumar ¿porqué a la fecha en los puestos de dulces y chocolates cercanos a secundarias, preparatorias y universidades se venden cigarrillos sueltos y el cerillo es gratuito?; Si promovemos una adecuada ingesta de alimentos para abatir la alta incidencia de obesidad en nuestra población ¿porqué no insistimos en poner a las fritangas la leyenda “el consumo de este producto es nocivo para su salud”? Sabemos la importancia de promover y motivar la costumbre de la actividad física, como por ejemplo caminar todos los días, entonces ¿por qué tolerar anuncios en los que se pondera quedarse viendo la televisión mientras se comen fritangas o dulces?

En cuanto se refiere al desarrollo y logro de la salud mental, el reto consiste en saber cómo lograr que nuestra población desarrolle fortaleza y abandone temores e inseguridades históricas, muchas arraigadas desde la conquista. El reto es lograr que los mexicanos contemos con habilidades que nos permitan tanto exigir derechos como cumplir con obligaciones; que seamos respetuosos y amables, por ejemplo para ceder el paso en el tráfico siguiendo el modelo de ‘uno y uno’ ¿cómo unificar la solidaridad en nuestro país?

Sí se puede lograr; no son, como dicen los jóvenes, *“chirigolladas tropicales”* o fantasías. Sin embargo, los caminos transitados por los países del llamado primer mundo conllevan cambios sociales profundos que incluyen modificaciones en los esquemas mentales, o sea, un proceso de reestructuración cognoscitiva.

Todos debemos de compartir constructos cognoscitivos en los que en la mente todas las personas, sin importar sexo, religión, color de piel, nacionalidad, clase socioeconómica o cualquier otra característica, se suprima la discriminación, sea subjetiva o emocional, en aras de establecer nuevos paradigmas cognoscitivos orientados hacia valores tales como: *“tú vales”, “tú si vales”* por lo tanto *“tu si importas”* y *“tu si me importas”*.

### La certificación

Entendemos por certificar<sup>3</sup> la constancia por escrito de una realidad de hecho, emitida por quien tenga fe pública o atribución para ello.

Este proceso se origina en Europa hace cerca de un siglo, se suspende durante la segunda guerra mundial y se restablece fortalecido a partir de 1950. Surge de reconocer el impacto y la magnitud de las consecuencias, tanto de los “errores” por sí mismos como de que el ser humano tienda después a *“justificarse y disculparse”*.

En tanto que para lograr las metas y el éxito se requiere contar con elementos reales, sólidos, útiles, eficientes, eficaces y efectivos, *“el proceso de certificación”* aparece como herramienta idónea. En el Reino Unido de la Gran Bretaña, todos

<sup>3</sup> **Certificación** 1. f. Acción y efecto de certificar. 2. f. Documento en que se asegura la verdad de un hecho. ~ **de descubierto**. f. La que expiden los órganos tributarios o de la seguridad social a efectos de la ejecución forzosa de la deuda correspondiente. Confirmado jurado diplomado (DICCIONARIO OXFORD)

**Certificar** (Del lat. *certificāre*). tr. Asegurar, afirmar, dar por cierto algo. U. t. c. prnl. tr. Obtener, mediante pago, un certificado o resguardo por el cual el servicio de correos se obliga a hacer llegar a su destino una carta o un paquete que se ha de remitir por esa vía. tr. *Der.* Hacer constar por escrito una realidad de hecho por quien tenga fe pública o atribución para ello. intr. ant. Fijar, señalar con certeza.

¡Porque nos importas te escuchamos!

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

los profesionales, sin importar dónde estudiaron o qué calificaciones hayan obtenido, requieren certificarse en forma periódica. La certificación se ha extendido a todas las áreas de la productividad: industrial, empresarial, educativa y de salud.

En resumen, para no perdernos en palabras y discusiones inútiles que nos hagan enojar, mejor medimos y constatamos: o sea, certificamos.

Hoy, todos debemos abogar por la *“certificación”*.

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)

¡Porque nos importas te escuchamos!

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