



FUNDACIÓN  
GONZALO  
RÍOARRONTE



Seminario 10  
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

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

- El Estrés
- Las Consecuencias de los Errores en la Post-Posmodernidad
- El Trauma - La Frustración Severa Crónica
- El Proceso de Libertad

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

## El Estrés

El concepto de estrés<sup>1</sup> frecuentemente se asocia a otros como angustia, enojo, irritabilidad, fatiga extrema, insomnio y preocupación. El estrés se relaciona con una “sobrecarga”, es decir, y repetimos porque es importante tenerlo claro, una carga extraordinaria no solamente desde el punto de vista objetivo de un observador externo, sino subjetivamente percibida, sentida, vivenciada por la persona. Por otra se habla de reacción al estrés, se refiere a la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante situaciones que vivimos como amenaza

En los últimos sesenta años el estrés ha tenido un papel importante en el origen y/o expansión de algunas de las epidemias y pandemias mundiales más trascendentes y relevantes. Hoy, la hipertensión, la diabetes incluyendo la obesidad, las drogodependencias incluyendo el abuso en el consumo de alcohol y el tabaquismo, las depresiones y el suicidio con o sin homicidio, reciben a un nuevo miembro del “*Epidemic high rate club*”, club de epidemias de alta tasa de incidencia: los llamados “*accidentes*”.<sup>2</sup> Esto ya era cierto antes del 2008, pero a partir del actual quebranto de la estructura socio-económica mundial las consecuencias del estrés en las personas serán necesariamente mucho mayores. Sin pecar de pesimistas ni presumir de adivinos, es fácil prever, para el futuro cercano “*fooy es mañana*”, un aumento en padecimientos y trastornos de la salud física, emocional y social.

Trabajar para evadir esta situación es reto y compromiso de todos, porque encontrar fórmulas de solución depende de ello, y es perentorio, es decisivo y definitivo, sin posibilidad de modificación, y procrastinarlo puede llegar a ser un acto criminal.

A través de nuestro servicio telefónico, en el grupo SAPTEL trabajamos arduamente para ofrecer a los mexicanos servicios profesionales de calidad, en forma gratuita y a la hora que lo necesiten. Desde hace muchos años se reconoce

<sup>1</sup> estrés (del ingl. «stress») m. Situación de tensión nerviosa prolongada, que puede alterar ciertas funciones del organismo. Moliner, M. Diccionario del uso del español.

<sup>2</sup> El Centro Nacional de Prevención de Accidentes (CENAPRA) de México informó que 200,000 personas pierden la vida cada año en las carreteras del país y que 40,000 quedan discapacitadas en los siniestros de tráfico. Asimismo, la cifra de personas hospitalizadas por este motivo es de 750.000, los gastos derivados directa e indirectamente de este tipo de contingencias equivalen al 1,3 por ciento del Producto Interior Bruto (PIB) del país. El 90 por ciento de los accidentes viales que tienen lugar en el país se producen por conductas de riesgo que pueden ser evitadas, según el CENAPRA. De acuerdo con datos de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), en los últimos 30 años se han cuadruplicado los accidentes de tráfico, al haber pasado de 123.035 en 1975 a 482.677 en 2005. Nueve de cada diez accidentes ocurridos en este período se produjeron en zonas urbanas y el diez por ciento en carreteras federales. El principal factor de la causa de accidentes es el consumo de alcohol, presente en la mitad de los siniestros. Sin embargo, los accidentes viales se minimizan y son percibidos por la población como eventos aleatorios y un mero problema de salud, según el académico de la UNAM Luis Chías Becerril. Disponible en: <http://sid.usal.es/mostrarficha.asp?id=32226&fichero=1.1>

¡Porque nos importas te escuchamos!

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

que cuando el estrés se intensifica o se prolonga por mucho tiempo nuestra salud, nuestro desempeño académico o profesional, incluso nuestras relaciones personales o de pareja se pueden ver afectadas. La mejor forma de prevenir y hacer frente al estrés es reconocer y tomar conciencia de cuándo aumentan nuestros niveles de tensión y qué es lo que está provocando esta situación<sup>3</sup>.

### La Consecuencia de los errores en la post-posmodernidad

En seminarios anteriores hemos expuesto el modelo de encontrarnos en una nueva época o periodo de la historia, en donde todo es diferente y difícil en todo el mundo y para todos. En nuestra comunicación pasada se planteó también nuestra apreciación de cómo puede distribuirse la población al comparar el grado de madurez emocional de cada quien, con su nivel de inteligencia cognitiva y emocional evaluado a la luz de su correspondencia con periodos históricos específicos. Si este enfoque basado en las teorías de la información es correcto y tomando como punto de referencia el principio de Peter Laurence,<sup>4</sup> la mayor parte de la población del mundo está en situación de “incompetencia”, al carecer de las herramientas que se requieren para operar “hoy”.

Hemos mencionado insistentemente que el 65% de la vida de cualquiera de nosotros hoy depende de nuestra habilidad o capacidad de planeación, la cual incluye entre otras herramientas: información, visión, administración, anticipación, flexibilidad, capacidad de reacción, rigor, disciplina, monitoreo y logro de la meta; suponemos implícito el requerimiento de que las personas cuenten, entre otros, con los esquemas mentales de “acciones y tiempos”.

Hemos mencionado que el otro 35% depende de nuestra capacidad de negociar o de negociación. Ambas herramientas requieren no sólo ser conocidas, sino dominadas: “proceso de ‘to master it’”.

A continuación presentamos una tabla elaborada por nosotros como resultado de la crisis económica 1994-1995 en México, esta resulta de mayor trascendencia y relevancia en el momento actual<sup>5</sup>.

Año	Error	
	Errores	Consecuencias e Implicaciones
1965	5	Impacto 4 unidades
1980	5	Impacto 15 unidades
1994	5	Impacto 155 unidades
1995 ó +	5	Impacto + 155 unidades

Hace un siglo, Yerkes y Dobson propusieron una curva o ley donde se plantea que cuando la angustia y/o el estrés rebasan ciertos niveles, el sujeto cometerá un error tras otro. Esto deriva en que la persona presente un desempeño pobre y una productividad baja que aportarán, tarde o temprano, para el desarrollo de trastornos físicos y emocionales, colocando al sujeto, finalmente, en situación de perdedor. Ahora bien, como la situaciones que originan el estrés se mantienen constantes y no se van, para muchas personas se establece un proceso de “perdedor crónico”

Deseamos aclarar que la ansiedad “cuando es mínima” no es de ninguna manera un defecto o limitación, tiene una razón de ser importantísima, como es la de prepararnos lo mejor posible para protegernos del peligro, anticipándolo, y en este sentido mejora el funcionamiento de la persona y lo vuelve más productivo y exitoso. De aquí la importancia de la aportación que brindan las teorías de la información y la necesidad de conocerlas.

<sup>3</sup> Estrés. Gabinete psicopedagógico, Universidad de Granada, España (2008).

<sup>4</sup> Dr. P. Laurence. El Principio de Peter. EUA. (1969)

<sup>5</sup> F. Puente-Silva “Sistemas de Salud y Medicina a Distancia SAPTEL – SI MEDICA TEL”. México. (2007)

¡Porque nos importas te escuchamos!

Ahora nos referimos a la trascendencia de que, ante toda situación difícil, el sujeto recurra, primero, a reconocer las características del “*asunto o problema*”, incluyendo su magnitud; segundo e inmediatamente después, iniciar en forma proactiva el proceso de serenidad, tranquilizarse, desactivar la alarma, o sea, la angustia, y relajarse para evitar que la mente se cierre y la visión se nuble, provocando decisiones y acciones equivocadas. La sabiduría popular lo sabe muy bien cuando utiliza frases como: “mantén la calma; ten confianza; no pierdas la fe; mantén la serenidad y la esperanza; el que se enoja pierde”. En la Biblia se cita el pasaje donde Jesús invita a Pedro a serenarse<sup>6</sup>, este pasaje de acuerdo al marco jungiano representa por una parte las adversidades a las cuales todos estamos expuestos sobre todo en época de crisis. Ahora bien, en la crisis actual a diferencia de otras las adversidades se mantendrán por tiempos prolongados; el pasaje también recomienda la necesidad de contar con un sistema de creencias resultado: de una niñez estable (proceso de confianza básica) y de contar con información clara, precisa y válida que nos dé la capacidad de afrontar y resolver, es decir “*cómo salir adelante*”.

Continuando con el enfoque jungiano el cual considera a las groserías, (sobre todo cuando no se utilizan para ofender) como elementos de síntesis de la inteligencia emocional y herramientas de utilidad; nos vamos a referir al concepto “*pendejo*”<sup>7</sup> el cual lo concebimos nosotros como errores que comete una persona inteligente y que por lo tanto no se justifican y el término “*la gente anda en la pendeja*” el cual se refiere a individuos buenos y capaces que sin embargo por andar tristes, enojados y ansiosos se encuentran confundidos, no dan una y se la pasan constantemente cometiendo errores.

La situación actual o “*época de la post-posmodernidad*” coloca a la mayoría de las personas en una condición equiparable a la “*discapacidad*” citando al Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española “dicho de una persona: que tiene impedida o entorpecida alguna de las actividades cotidianas consideradas normales, por alteración de sus funciones intelectuales o físicas”.

Deseamos subrayar la necesidad para la gente de contar con sistemas de información confiable y válida sobre la época actual; su naturaleza y las herramientas que se requieren para satisfactoriamente lograr las metas, estos sistemas deberán estar disponibles y ser accesibles. Así mismo informar a la población de que no se podrá salir adelante sino realizamos la “*tarea*” (diagnósticos, estudios, análisis, planes de acción sobre asuntos de trascendencia y relevancia); e incorporar el concepto de humildad ya que cuando no contemos con los conocimientos requeridos, mantener presente la premisa de Sócrates “Yo sólo sé que nada sé”.

## El Trauma

Desde un punto de vista eminentemente médico<sup>8</sup>, un traumatismo es cualquier lesión interna o externa provocada por una violencia exterior, y revela el estado del organismo afectado por una herida o contusión graves; por extensión, trauma psíquico se define como choque o sentimiento emocional que deja una impresión duradera en el inconsciente. El trauma refiere a eventos que amenazan, dificultan o imposibilitan el desarrollo del sujeto. Dicho en otras palabras, un evento traumático presenta un rango tan amplio como que el mismo evento puede matar a uno y solamente asustar a

<sup>6</sup> Nuevo Testamento **Mateo 14:22-33**

En seguida Jesús hizo a sus discípulos entrar en la barca e ir delante de él a la otra ribera, entre tanto que él despedía a la multitud. Después de despedir a la multitud, subió al monte a orar aparte; y cuando llegó la noche, estaba allí solo. Ya la barca estaba en medio del mar, azotada por las olas, porque el viento era contrario. Pero a la cuarta vigilia de la noche, Jesús fue a ellos andando sobre el mar. Los discípulos, viéndolo andar sobre el mar, se turbaron, diciendo: ¡Un fantasma! Y gritaron de miedo. Pero en seguida Jesús les habló, diciendo: ¡Tened ánimo! Soy yo, no temáis. Entonces le respondió Pedro, y dijo: Señor, si eres tú, manda que yo vaya a ti sobre las aguas. Y él dijo: Ven. Y descendiendo Pedro de la barca, andaba sobre las aguas para ir a Jesús. Pero al ver el fuerte viento, tuvo miedo y comenzó a hundirse. Entonces gritó: ¡Señor, sálvame! Al momento Jesús, extendiendo la mano, lo sostuvo y le dijo: ¡Hombre de poca fe! ¿Por qué dudaste? En cuanto ellos subieron a la barca, se calmó el viento. Entonces los que estaban en la barca se acercaron y lo adoraron, diciendo: Verdaderamente eres Hijo de Dios.

<sup>7</sup> Pendejo (Del lat. \*pectinicūlus; de pecten, -inis, pubis). Coloquial Hombre cobarde y pusilánime. Coloquial Hombre, estúpido. Coloquial, pendón (l persona de vida irregular y desordenada). Vulgar Argentina y Uruguay, chico, adolescente. Despectivo coloquial Cuba, persona cobarde. Coloquial Perú, persona astuta y taimada. Diccionario de la Lengua Española, Vigésima Segunda Edición

<sup>8</sup> Diccionario Terminológico de Ciencias Médicas. México: Salvat, 1979.

¡Porque nos importas te escuchamos!

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

otro, según el caso. Cuando es de magnitud suficiente, origina cambios anátomo-fisiológicos en diferentes partes del cerebro ó sistema nervioso central.

La semilla de este concepto aparece con la Primera Guerra Mundial y germina a partir de entonces, expresándose sucesivamente en una cadena de desastres y fracasos internacionales entre los que resalta la Segunda Guerra Mundial y la negación de los problemas relacionados con la esfera psico-emocional del individuo, lo que ha derivado en el incremento de todas las enfermedades mentales y sus derivados, procreando monstruos como el terrorismo, el secuestro, el narcotráfico y la gran cantidad de violencia que desprenden. Cuando a esto sumamos la sempiterna deficiente distribución económica y tecnológica y las inesperadas debacles financieras que afectan a todos, no podemos dejar de evocar el refrán que reza: “Ya éramos muchos... ¡y parió la abuela!”

El trauma no es, como la angustia, una herramienta útil pero delicada, pero se le parece en tanto que, como la ansiedad, son insoslayables, esto es, imposibles de evitar. El trauma forma parte del desarrollo. Si el mundo estuviera diseñado para satisfacerme a mí y para protegerme hasta de mí, entonces yo no sufriría nunca trauma alguno. Pero no es así. El trauma debe ser considerado también como un evento vital a partir del cual tan profunda experiencia dolorosa provoca un “*punto de inflexión*”; un cambio de carácter, un aprendizaje o un retroceso.

En la medición de la magnitud del trauma confluyen tres grandes aportes: el de daño, en donde el sujeto —en tanto en él priva el principio de supervivencia— percibe toda lesión o agresión como “*injustificada e irracional*”; el de perjuicio, en donde la persona ve afectados su proyecto y su calidad de vida como consecuencia del evento; y el de pérdida, en donde mucho de lo considerado dejará de ser, y el resto ya no será igual.

Ante tan compleja situación, algo sigue siendo tan dramáticamente simple que ya debiera ser considerado una verdad de Perogrullo más: “*Las personas y los grupos sociales vulnerables se encuentran más expuestos*”, ahora con referencia a los peligros del estrés y a las secuelas del trauma. Otra prueba la encontramos en que cada vez es más común escuchar al bolero o al peluquero referirse al “Estrés Postraumático”, por lo que recomendamos a los lectores neófitos interesados revisar este concepto tanto en la Clasificación Internacional de Enfermedades número 10 de la Organización Mundial de la Salud (CIE-10), como en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría, versión IV-R (DSM IV-R).

El concepto de Estrés Postraumático se refiere a los trastornos mentales ó del comportamiento asociados a la vivencia de un acontecimiento traumático, grave o catastrófico, estaríamos hablando de la existencia de un antecedente personal de exposición a un acontecimiento vital excepcionalmente estresante, agudo o crónico, que es capaz de provocar una reacción de estrés o un cambio vital significativo que conduce a la re-experimentación del acontecimiento altamente traumático, síntomas debidos al aumento de la activación de comportamientos de evitación de los estímulos relacionados con el trauma. Todo ello ha de provocar interferencia en los mecanismos de adaptación normal y un malestar clínicamente significativo y/o deterioro en las áreas vitales del sujeto<sup>9</sup>.

Quisiéramos compartir con ustedes reflexiones sobre situaciones comunes el día de hoy y que ocurren en diversas partes del mundo, por ejemplo, la noticia de que 1.66 % de la población china (20 millones de chinos) fueron despedidos y deberán regresar al campo ya que no existe en su país oportunidad alguna de trabajo en la industria; los despidos masivos en Estados Unidos de Norteamérica al entrar en déficit y quizá en bancarrota tanto Citibank como General Motors; las personas que perdieron todo o gran parte de sus ahorros para el retiro al tener inversiones en la bolsa; los cientos de miles de mexicanos que este año 2009 serán despedidos aunados a la importante población de jóvenes adultos que saldrán a buscar trabajo y que para muchos de ellos no habrá. Estas situaciones son tan fuertes y tan graves que se constituyen en sí mismas en la categoría de trauma, el cual a su vez originará procesos activos o fuentes de constante estrés, pudiendo derivar en el Síndrome de Estrés Postraumático.

<sup>9</sup> Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales IV-R. American Psychiatric Association.

¡Porque nos importas te escuchamos!

### La frustración severa crónica:

Cometer errores incrementa la frustración. Cuando esto se repite se establece como condición crónica que alimenta en las personas crecientes inquietud y tensión que lo llevan a una dificultad severa en el descanso, hacen que la persona se sienta infeliz y presente y mantenga una conducta de queja y de reproche. La frustración crónica se presenta cuando “uno intenta una y otra vez y las cosas nunca resultan”, así las personas se convierten en agresivas y destructivas, dos de las sensaciones que experimentan las personas violentas y la mayoría de los delincuentes. El proceso de frustración crónica va de la mano con el de desesperanza anteriormente mencionada, en donde la persona considera que “nunca habrá un futuro mejor” y del de indefensión también ya mencionado, en donde la persona también desarrolla el sentimiento de que “los malos siempre ganan y siempre le ganan, no hay forma de defenderse”. Si bien es cierto que una persona constantemente frustrada tiende a presentar patrones de agresión abierta, también puede ocurrir lo opuesto, mostrando apatía, indiferencia y aislamiento, con lo que la persona tiende a expresar que “más vale solo que mal acompañado”. Otro lamentable consecuencia es que el ser humano al no poder funcionar en la realidad se evade a un mundo de sueños en donde a través de la “fantasía” encuentra la solución a sus problemas. La constante frustración nos explica muchos patrones anormales de comportamientos repetitivos “sin sentido y constantes” a los que se les ha llamado estereotipias. Otra consecuencia es la regresión en donde los constantes y severos golpes de la vida logran que el sujeto pierda su confianza y se comporte como un menor de edad, popularmente denominado persona insegura. Estas personas constituyen grupos de alto riesgo tanto para el abuso del alcohol, consumo de drogas ilegales, así como ser fácilmente víctimas de la delincuencia y del narcotráfico.

Consideramos que se puede hablar de un “síndrome de la post-posmodernidad” —equiparable al síndrome depresivo posparto ó al síndrome melancólico pos-vacaciones o después de luna de miel— en tanto que en el mundo y en los últimos cincuenta años las clases medias en particular y la media alta y las clases altas en especial vivieron estabilidad y bonanza sin que existiera en el mundo en forma proporcional una infraestructura socio-política-económica sólida que permitiera mantener dicha realidad a largo plazo; sin darnos cuenta —al menos la mayoría de nosotros— no hicimos la tarea, de forma que existió un abuso culposo<sup>10</sup> en el uso y en el manejo de los recursos existentes naturales, energéticos y financieros. Es hora de reparar.

En forma humilde y positiva debemos de reconocer que nuestras acciones y omisiones nos llevaron a crear la “tormenta”<sup>11</sup> actual donde al no haber construido la infraestructura requerida, los sistemas socio-político-económicos se cuartearon encontrándonos en una situación de desastre tan grande “nunca vista y nunca vivida”. Ahora bien, consideramos que no solamente debe de ser una época de reparación sino más bien, considerarla como de renovación y oportunidad.

### La Libertad

Quisiéramos concentrarnos en el concepto de libertad<sup>12</sup> “hoy”, el concepto de libertad en el periodo de la post-posmodernidad (2009-2030) consideramos está determinada por el “dominio” de la información; por lo cual invitamos a nuestros lectores a revisar el seminario anterior (09). Esta concepción se podría equiparar con lo planteado en el siglo

<sup>10</sup> Culposo. Dicho de un acto o de una omisión imprudente o negligente. Diccionario de la Lengua Española, Vigésimo segunda edición.

<sup>11</sup> Tormenta. (Del latín tormenta, pl. de -tum, tormento). 1. Perturbación atmosférica violenta acompañada de aparato eléctrico y viento fuerte, lluvia, nieve o granizo. 2. Adversidad, desgracia o infelicidad de alguien. 3. Manifestación violenta de un estado de ánimo excitado. 4. Cantidad grande de algo, especialmente si es impetuoso y violento. Una tormenta de ataques y de protestas de la prensa contra el Gobierno. 5. Es una perturbación o agitación en algún aspecto de la organización política, económica o social. Una tormenta financiera

<sup>12</sup> Libertad. (Del latín *libertas*, -ātis). 1. Facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra, y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos. 2. Estado o condición de quien no es esclavo. 3. Estado de quien no está preso. 4. Falta de sujeción y subordinación. *A los jóvenes los pierde la libertad.* 5. Facultad que se disfruta en las naciones bien gobernadas de hacer y decir cuanto no se oponga a las leyes ni a las buenas costumbres

¡Porque nos importas te escuchamos!

pasado por la filósofa Simone de Beauvoir quien consideró que la libertad de la mujer comienza con “la bolsa” o sea con la independencia económica ó autonomía<sup>13</sup>.

Sí nuestra premisa es correcta nos encontramos ante una situación preocupante ya que la mayoría de la población del mundo no cuenta con la información requerida; entonces se nos invita a serenarnos y a hacer la tarea, así estar en condiciones de “*afrentar y resolver*”. Las dificultades deben ser vistas como retos y es compromiso de todos encontrar fórmulas de “*solución*” y de beneficio social. En nuestro caso nos interesa que la población de México se informe ¿cómo y qué hacer para que cuenten con las herramientas necesarias para funcionar y para adecuarse a la nueva realidad del siglo XXI?

Los estudiosos de la mente y el comportamiento humano conocemos que alrededor del 80% de la información de una persona son patrones de conducta resultado de los “*hábitos o costumbres*”, y que estos no forman parte de la conciencia y tampoco de la voluntad, constituyen la mayor parte de lo que hacemos y de lo que dejamos de hacer, son procesos automáticos. Esta realidad nos invitan a la reflexión, la meditación, el análisis y a lo que ahora podríamos llamar escaneo; así estar en condiciones de identificar, conocer y evaluar cómo estamos funcionando: poder identificar todo aquello que estamos haciendo bien y sobre todo lo que estamos haciendo mal.

El restante 20% de nuestra información depende de la conciencia y de la voluntad, aunque constituye la menor parte cuando se utiliza bien puede subordinar al resto de nuestro ser.

Quisiéramos precisar que nuestros hábitos y nuestras costumbres se establecen principalmente durante la niñez “*es lo que aprendemos y lo que vivimos*”, constituyen los cimientos de nuestra inteligencia emocional y de nuestra inteligencia cognitiva, de aquí que la sabiduría popular enfatice la importancia de cuidar a nuestros niños, considerándolos y siendo el futuro de un país: el futuro de México.

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)

---

<sup>13</sup> Novelista y Filósofa existencialista francesa. Nacido el 9 de enero de 1906 y fallecida el 14 de abril de 1986.

¡Porque nos importas te escuchamos!