

“En este nuevo mundo los habitantes de la caverna, reencarnados en burgueses, ya no venían dotados de ese innato entusiasmo por la verdad y por los valores superiores que poseían los originales de Platón; era esperable que se resistieran con uñas y dientes a aceptar un mensaje destinado a perturbar la tranquilidad de su rutina diaria”.

(Modernidad Líquida p. 50) Zygmunt Bauman

Pensamiento Crítico e Influencia Familiar como Fundamento al Autocuidado

Resumen

En tiempos de tanta saturación mental, tanta presión social y estigmas, el ser humano no alcanza a dimensionar sin sentirse abrumado de alguna manera; la sociedad impone ciertas carencias y revela otras desconocidas para cada cual, incitando a buscar puertas de escape prontas, de fácil acceso, pero encontrar la salida es complejo. El dominio de la sociedad es tal que el ser humano agota sus medidas para sentir que encaja, que cumple con la expectativa del otro, y si a esto le suma los problemas internos que tenga cada individuo, ya sea con la familia o consigo mismo, la situación se irá tornando en declive, porque alternativas rápidas - como alcohol, drogas y cualquier cosa que parece ofrecer alivio- son lo que abundan y en caso de una persona que no ha contado con un apoyo específico, una educación en particular o un entrenamiento determinado -por así decirlo- para la vida, las soluciones rápidas muchas veces se presentan como la mejor opción, debido a que no se cuenta con la fortaleza mental o la habilidad de sobrellevar de manera saludable lo que el mundo le imponga. Las alternativas

son múltiples y la elección es personal, optar por una postura crítica, argumentativa y de escucha es el acto más revolucionario al sistema y más noble para sí.

Palabras Clave: estrés psicosocial, individuo, sistema, consumo de sustancias, habilidades para la vida, salud mental.

Con el paso del tiempo, los intereses y las tradiciones han estado sometidas al cambio, ocasionando la entrada al mundo capitalista y llevando a las personas a desenvolverse dentro de un sistema que implica la salida al exterior y al intento de suplir sus demandas. Herbert Marcuse (citado en Zygmunt Bauman, 2000) manifiesta “el problema al que nos enfrentamos es la necesidad de liberarnos de una sociedad que atiende en gran medida a las demandas materiales e incluso culturales del hombre -una sociedad que, por usar un eslogan, reparte sus mercancías a un amplio sector de la población-”(p. 21). El ser humano empieza a formar parte de una competencia implícita con su entorno y, en la búsqueda de la ilusión de reconocimiento y poder, se ve envuelto en un consumo material tan absorbente que ni se percata a simple vista, se camufla de “éxito” y se sostiene con vanidades.

Tomar partida imprime tensión, puesto que, cuando los méritos quedan faltos ante un sistema en constante evolución, entran la frustración y el inconformismo a apuntar con la duda hacia sí mismo, exponiendo inseguridades que se creían encubiertas, ya sea con una persona, un objeto, una mascota, una experiencia o un hábito. Conforme con Lazarus y Folkman (2000; 1991, en Berra Ruiz, 2014) “el estrés es una relación particular entre el individuo y el entorno por éste como amenazante o desbordante de sus recursos, y que pone

en peligro su bienestar; se relaciona también estrechamente con las estrategias de afrontamiento que se tienen y las emociones experimentadas tras la valoración del evento que se da en dos momentos” (p.38).

El consumo de sustancias psicoactivas, es uno de los intentos de las personas para aliviar el malestar con su existencia; Arrellanes Hernández (2004), en los datos que arroja su estudio acerca de *Factores psicosociales asociados con el abuso y la dependencia de drogas entre adolescentes: análisis bivariados de un estudio de casos y controles*, revela que “la relación detectada entre el consumo de drogas y la exposición a un mayor número de estresores y un mayor impacto subjetivo de esta exposición apoya la noción etiológica del uso de drogas como una forma inadaptativa de afrontamiento. Además, el tipo de factores estresores identificados coincide con otros estudios que han señalado la mayor probabilidad del consumo de drogas asociada con la exposición a conflictos interpersonales y familiares, problemas escolares, pérdidas significativas o hechos relacionados con la vida sexual” (p. 61)

Dicho asunto, es foco de mayor controversia, debido a sus implicaciones: riesgos, patologías, narcotráfico y problemáticas sociales, siendo estos últimos los aspectos más complejos a causa del impacto colectivo. Y es que el asombro es inevitable al ver lo estructuradas que se encuentran las organizaciones encargadas de la producción, distribución y venta de drogas; específicamente en Colombia gran parte de la economía nacional, pertenece a los negocios ilícitos, “el caso de la sociedad colombiana en los últimos 50 años es el caso de un Estado criminal que criminalizó al país” (Ospina, 1996). Por otro lado, es desconcertante la influencia social indirecta, a través de la participación directa con el Estado. No es un secreto la pertenencia de funcionarios corruptos dentro del sistema político del país, el financiamiento por parte del narcotráfico a las campañas y/o proyectos y el paso del poder

entre familias tras cada generación. Cabe mencionar los daños colaterales como: extorsión, asesinato, secuestros, prostitución, pandillas, todo esto a raíz de la fijación inconsciente (o consciente) de la idea de conservar y hacer parte del “poder”, se torna difícil no contagiarse del contexto en tanto se forma parte de él. Continúa protestando Ospina: “hoy la principal fuente de delitos en la sociedad colombiana es la delincuencia común; no la delincuencia guerrillera ni la delincuencia del narcotráfico sino la delincuencia común, hija de la ignorancia, del resentimiento, de la pobreza, de las condiciones inhumanas de vida y, por supuesto, fortalecida y perpetuada por la impunidad” (p.22)

Debe entonces prepararse el individuo para el juego de supervivencia que le espera afuera, y afuera es tan impredecible, desconocido, las alternativas que aguardan son inciertas y múltiples, así como sus consecuencias después de inclinarse por alguna de ellas. Esta preparación mencionada, podría ser nombrada como “habilidades para la vida”, las cuales se espera estén siendo infundadas y construidas desde la infancia, por medio de la participación familiar. De acuerdo con la definición que plantea la OMS, “dichas habilidades pueden aplicarse al terreno de las acciones personales, la interacción con las demás personas o a las acciones necesarias para transformar el entorno, de tal manera que éste sea favorable a la salud y el bienestar” (WHO, 2003, p. 3). A consecuencia de los cambios sociales, culturales y familiares de los últimos años, no puede asumirse que el aprendizaje espontáneo de las destrezas psicosociales que realizan los niños y las niñas de hoy, sea suficiente, por lo que la OMS se propone la enseñanza de las diez habilidades en el contexto de la educación formal. (Mantilla, 2006)

En este mismo orden de ideas, podría afirmarse entonces que la educación apoyada en información concreta y en autocuidado, es el camino para enfrentarse a los retos cotidianos

con firmeza, para que el individuo se sienta satisfecho consigo y, en caso de sentirse en falta, optará por elegir sanamente con qué sustentarlo. Unos vínculos familiares basados en la seguridad, disminuyen el riesgo que corre el sujeto ante la exposición a un consumo. Louro Bernal (2003) señala el lugar fundamental que ocupa la familia durante el desarrollo de un individuo y la fuerte influencia en la determinación de sus convicciones y habilidades dentro del contexto social. La familia ofrece la función protectora ante las tensiones que genera la vida cotidiana, siendo su apoyo el principal recurso de promoción de la salud y prevención de la enfermedad (p 50).

Como proponen algunos autores, la educación es lo más cercano a la “emancipación humana”, mediante la reflexión y el cuestionamiento del entorno, que invita a tomar parte activa de él y a desmontar las intenciones del sistema que insta al descuido del bienestar tanto físico como mental, por efecto de los excesos que promueve el consumismo, reconociendo los medios tecnológicos como mecanismos de control y la falta de validez en la información depositada allí. “La «emancipación», no es solo el acceso a la «mayoría de edad» biológica, sino también intelectual, moral y legal, y consiste en atreverse a pensar y actuar por uno mismo, de manera autónoma” (Kant, 1784; citado en Campillo 2010 p.661). La autonomía del pensamiento ejercida por el sujeto, será el límite que interpondrá entre él y un otro, que en este caso, son las demandas idiosincráticas que impulsan los antivalores (el concepto idiosincrático es mentado debido a lo intrascendente que es, ni siquiera podría llamarse cultura, la cultura instruye y fomenta la potencialización de las aptitudes humanas por medio de la lectura y las artes que dignifican al individuo). Retomar el arte como una alternativa viable para estimular la conciencia crítica mediante la expresión poética de la realidad, en la cual el sujeto proyecta su experiencia interna. Antoine-Andersen (2005; en Aponte, Izasa

2016), responde a la pregunta ¿para qué sirve el arte?, desde cinco perspectivas: 1) El arte para actuar en el mundo, 2) El arte para conquistar la belleza, 3) El arte para conquistar al mundo, 4) El arte para dar testimonio, enseñar y reflexionar y 5) El arte para expresar las emociones.

El malestar personal con la realidad, es intrínseca al ser humano, el desgaste a causa de no sobrellevar esta angustia producida, se ve reflejado en los comportamientos autodestructivos. El pronóstico social, es un incentivo a los profesionales de la salud para aumentar su foco de acción e innovar en técnicas de intervención; fortalecer y actualizar las fuentes de información, contribuye en un abordaje técnico y exclusivo, adoptando estrategias transdisciplinarias y una vista integral a todas las dimensiones en las cuales el sujeto se encuentra inmerso, a partir de un análisis crítico y permitiendo a este aprovechar sus capacidades como individuo incluido en la comunidad, dejando atrás la postura uniforme de salud (enfocada meramente en el aspecto físico) e inclinándose más bien por el bienestar biopsicosocial. (Dueñas, M. M. 2008, p. 146) (Santiago, P. F. 2009, p. 220)

Referencias

Aponte Isaza, M.C. (2016). Función social del arte. Aporte de la obra de la artista Doris Salcedo al proceso de justicia transicional en Colombia. *Rev. Cient. Gen. José María Córdova* 14(17), 85-127 <http://www.scielo.org.co/pdf/recig/v14n17/v14n17a05.pdf>

Arellanez Hernández, J.L. ; Diaz Negrete, D.B.; Wagner Echeagaray, F.; Pérez Islas, V. (2004) Factores psicosociales asociados con el abuso y la dependencia de drogas entre adolescentes: análisis bivariados de un estudio de casos y controles. *Salud Mental*, vol. 27, núm. 3, pp. 54-64 <https://www.redalyc.org/pdf/582/58232708.pdf>

Bauman, Z. (2000) Modernidad líquida. <https://catedraepistemologia.files.wordpress.com/2009/05/modernidad-liquida.pdf>

Berra Ruiz, E.; Muñoz Maldonado, S.I; Vega Valero, C.Z.; Silva Rodríguez, A.; Gómez Escobar, G. (2014) Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, vol. 16, núm. 1, pp. 37-57 <https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>

Campillo, A. (2010) Sobre las formas y los límites de la emancipación. *ISEGORÍA. Revista de Filosofía Moral y Política* N.º 43, 659-669 ISSN: 1130-2097

Dueñas, M. M., Agudelo, D., Fergusson, S., Cattini, C., González, B. (2008). La inclusión social una Respuesta frente a la Drogodependencia. Ministerio de la Protección Social. <http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/politica-consumo/CO031052008-la-inclusion-social.pdf>

Santiago, P. F. (2009). Familia Y Sociedad Ante La Salud Mental. *Revista de Derecho UNED*, 4, 219–241. <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=10789301-e603-44f2-a88a-b9c964b3be05%40sdc-v-sessmgr03>

Louro Bernal, Isabel. (2003). La familia en la determinación de la salud. *Revista Cubana de Salud Pública*, 29(1), 48-51. Recuperado en 23 de abril de 2020, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662003000100007&lng=es&tlng=es.

Mantilla Castellanos, L.; Chapin Pinzón, I.D. (2006) *Habilidades para la Vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas. Fundación Edex*
<https://habilidadesparalavida.net/pdf/Capitulo-2-De-que-estamos-hablando.pdf>

Ospina william (1996). COLOMBIA: EL PROYECTO NACIONAL Y LA FRANJA AMARILLA *Revista Número 9*
http://www.cashflow88.com/Club_de_lectura_UTB/Donde_esta_la_franja_amarilla.pdf

WHO (2003). Skills for Health. Disponible en http://www.who.int/school_youth_health/media/en/sch_skills4health_03.pdf

