

PROYECTO UNAM

Coordinador: Roberto Arturo Gutiérrez Alcalá robargu@hotmail.com

La Orquesta Sinfónica de Minería

Hoy, el sábado 9 (20:00 horas) y el domingo 10 de julio (12:00 horas) interpretará en la Sala Nezahualcóyotl la Fantasía sinfónica de "La mujer sin sombra", de Richard Strauss, las Canciones por la muerte de los niños, de Gustav Mahler, y el Cuarteto en sol menor, de Johannes Brahms, orquestado por Arnold Schoenberg.



FUENTES DEFICITARIAS DE AFECTO

1) LA CARENCIA DE BIENESTAR EMOCIONAL (¿me siento satisfecho con mi persona y con lo que he logrado?)

2) LA CARENCIA DE AMISTADES (se vincula con la percepción de la lejanía afectiva o con la creencia de que aquél al que considerábamos nuestro amigo nos traicionó)

3) LA PAREJA (¿cómo me relaciono con ella, qué tan cercano me siento a ella sentimentalmente?)

4) LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (¿cuánto me siento apoyado por -e identificado con ellos?)

ESTUDIAN LA SOLEDAD

Y SU RELACIÓN CON LA SALUD MENTAL

Como fenómeno potencialmente estresante, la soledad tiene su parte positiva y su parte negativa. Con todo, es usual que se ponga énfasis en esta última.

Por ejemplo, cuando una persona afirma que nunca se ha sentido sola, podríamos sospechar que está disfrutando o negando dicha experiencia. Dentro del contexto social, el posible reconocimiento de la soledad puede sugerir una incapacidad para establecer relaciones afectivas funcionales.

"La experiencia solitaria es normal. De hecho, podríamos afirmar que es inescapable como parte del desarrollo humano. Por eso es importante que aprendamos a identificar la soledad para desmitificarla", dice la doctora María Montero y López Lena, académica de la División de Investigación y Posgrado de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional.

Ahora bien, la soledad, más que una emoción (en presencia de la cual hay una reacción fisiológica), es un sentimiento (es decir, algo elusivo y subjetivo). Así, alguien puede vivir solo, aislado y, sin embargo, sentirse bien.

En contraste, alguien puede vivir rodeado de gente, de su familia, incluso tener relaciones extraconyugales, pero experimentar la sensación de que falta algo en su existencia.

"Una persona se siente sola por una determinada carencia que interpreta como fuente de tristeza o soledad. En 1999, cuando me recibí como doctora en psicología, definí la soledad como un fenómeno potencialmente estresante que es resultado de carencias afectivas reales o percibidas, y que emerge en cualquier momento del desarrollo humano, desde la niñez hasta la senectud", indica la académica.

Aunque los niños de cinco años aún no han estructurado del todo su lenguaje y, por lo tanto, no se han adueñado del concepto o del significado de soledad, algunos estudios especializados han demostrado que pequeños de esa edad ya experimentan una sensación de soledad.

"Puede decirse que la gente experimenta soledad cuando tiene conciencia de sí misma, pues entonces es capaz de identificar algún desequilibrio entre lo que, en términos afectivos, percibe como satisfactorio y lo que percibe como insatisfactorio. Por eso, la soledad es esencialmente una percepción muy personal, subjetiva", apunta Montero.

Fuentes

La académica universitaria ha identificado cuatro fuentes deficitarias de afecto que conducen a la experiencia de la soledad: la primera es la carencia de bienestar emocional (¿me siento satisfecho con mi persona y con lo que he logrado?); la segunda, la carencia de

Este fenómeno potencialmente estresante es resultado de carencias afectivas reales o percibidas, y puede aparecer en cualquier momento de la vida



PRESENTE. La soledad atraviesa todas las etapas de la vida y, a veces, se presenta en las de transición de una edad a otra

“Sí, la soledad más triste es la soledad acompañada. Por ejemplo, a veces, cuando la madre está pensando en cómo hacerle para que alcance la quincena y darles de comer a los hijos, su interacción con ellos es reducida o disfuncional...”

María Montero y López Lena, académica de la Facultad de Psicología de la UNAM

amistades (se vincula con la percepción de la lejanía afectiva o con la creencia de que aquél al que considerábamos nuestro amigo nos traicionó); la tercera, la pareja (¿cómo me relaciono con ella, qué tan cercano me siento a ella sentimentalmente?); y la cuarta, los compañeros de trabajo (¿cuánto me siento apoyado por -e identificado con ellos?).

En la secuencia que María Montero supone viable, no para resolver la soledad sino para manejarla, el primer paso es identificarla.

"La soledad atraviesa todas las etapas de la vida y, a veces, se presenta en las de transición de una edad a otra. Por eso primero debemos enseñarles a los niños, jóvenes y adultos cómo identificarla mediante ciertas preguntas (¿cómo se sienten?, ¿qué es lo que

creen que les hace falta?, ¿por qué creen que se sienten solos?); y después cómo manejarla, porque la soledad nos sirve, en alguna medida igual que el miedo, para sobrevivir. Si conocemos y sabemos manejar la soledad, tenemos mayores posibilidades de reflexionar y preguntarnos qué sucede con nosotros, cuáles son nuestros recursos y cómo podemos aprovecharlos de una manera óptima."

No se puede negar que entre las muchas estrategias para enfrentar la soledad están beber alcohol, consumir otras drogas, gastar dinero sin ton ni son o tener relaciones sexuales sin sentir ningún deseo.

"De ahí que repita que es básico identificar la soledad antes de beber, drogarnos, tirar dinero o tener relaciones sexuales (con el consiguiente riesgo de

embarazar a quedar embarazada) para que la novia o el novio no se vaya... Por otro lado, y en relación con esto último, una persona que no sabe lidiar con la soledad difícilmente sabrá amar, porque el amor es una proyección. Para amar hay que quererse a uno mismo", señala Montero.

Estudio

A partir de una serie de ocho preguntas que, como parte de un estudio con personas en situación económica precaria, la académica universitaria y sus colaboradores les hicieron a niños de entre ocho y diez años, y a sus madres, se pudo ver que la realidad de los pequeños y la percepción de sus progenitoras estaban completamente disociadas, pues éstas creían sin duda alguna que aquéllos no se sentían solos ni abandonados.

En un rango de 0 a 4 -en donde 0 significa que no se sienten en absoluto abandonados, en tanto que 4 quiere decir que se sienten todo el tiempo abandonados-, esos niños alcanzaron 2, un promedio que en población abierta es sugerente para seguir investigando al respecto.

"Es entendible que esos niños alcanzaran un puntaje de 2, ya que es normal que lleguen a sentirse solos. Ese es el punto, hablando de desmitificación. El límite que estaríamos pensando ya como grave estaría en 3 ó 4. Los niños que no viven en la pobreza tienen un promedio más bajo, experimentan con menos frecuencia, o verbalizan menos, la soledad", explica Montero.

La más triste

Cuando un niño vive en la pobreza y el padre y la madre están trabajando, ¿quién se hace cargo de él?; incluso si la madre permanece en casa, experimenta soledad.

"Sí, la soledad más triste es la soledad acompañada. Por ejemplo, a veces, cuando la madre está pensando en cómo hacerle para que alcance la quincena y darles de comer a los hijos, su interacción con ellos es reducida o disfuncional... En fin, pienso que hay evidencias de que la soledad se puede manejar y de que es necesario hacerlo porque de esa manera podremos ahorrarnos muchos problemas, desde crisis de alcoholismo y drogadicción hasta depresiones y suicidios", finaliza la académica universitaria.

Si desea más información relacionada con este tema psicológico, escriba al siguiente correo electrónico: monte@servidor.unam.mx (Leonardo Huerta Mendoza).

¿Y qué hacemos con la basura tecnológica?

Millones de toneladas de basura tecnológica (e-basura) se generan cada año en todo el mundo, sin que los gobiernos ni los fabricantes ni los usuarios sepan qué hacer con ellos.

"El futuro ya nos alcanzó en el 2010 sin que estemos preparados para subirnos al tren de la tecnología y sin que sepamos qué hacer con sus desperdicios, que crecen a un ritmo acelerado", dice la doctora Lucía Andrade Barnechea, académica de la Facultad de Contaduría y Administración de la UNAM, y especialista en informática administrativa.

Debido a la corta vida de los bienes electrónicos, el volumen de esta chatarra, que representa entre 1 y 5 por ciento del total de la basura producida en el mundo, sigue creciendo.

"Hasta ahora, los países desarrollados sólo se han dedicado a convertir fronteras y países en desarrollo en tiraderos de basura tecnológica", afirma la especialista universitaria.

Citó un caso: según un reporte de la Convención de Basilea, tratado internacional que se encarga del comercio mundial de los residuos tóxicos, entre 50 y 80 por ciento de la chatarra electrónica recolectada en EU para el reciclaje termina en algún país de Asia, donde algunos de sus componentes se venden y otros que son contaminantes van a parar a ríos y campos.

En muchos países, como México, los desechos electrónicos constituyen un grave problema cuya solución debe ser inmediata y urgente, porque podría derivar en poco tiempo en un desastre ecológico", indica Andrade.

Sin duda, la cultura de lo no retornable acentúa este problema, pues muchos componentes de los aparatos electrónicos que se venden en el mercado no se pueden reciclar.

A diferencia de otras industrias, donde la contaminación ocurre durante el proceso de fabricación, en la industria de las tecnologías de la información el principal contaminante es el producto final en desuso.

"Una sola batería de cadmio desechada, por ejemplo, basta para contaminar 600 litros de agua."

Sin embargo, como toda basura, los desperdicios tecnológicos (línea blanca: refrigeradores, hornos de microondas, lavadoras; línea marrón: televisores, videos, grabadoras, equipos de música...; y línea gris: computadoras, celulares, bipers...) tienen un potencial económico, ya que varios de ellos se pueden comercializar.

DE UN CELULAR INSERVIBLE PUEDE APROVECHARSE 90 POR CIENTO DE SUS COMPONENTES

Para eso, Andrade propone aplicar el tratamiento de las tres erres (reducir al máximo la producción de residuos; reutilizarlos; y reciclarlos) a la basura de línea gris, sobre todo, que de los desperdicios tecnológicos es la que más se genera por la acelerada obsolescencia de los bienes informáticos.

"De un teléfono celular, cuya esperanza de vida útil es de dos años, en promedio, puede aprovecharse 90 por ciento de sus componentes."

Si bien el consumidor tiene la responsabilidad de deshacerse de manera apropiada de la chatarra tecnológica, las empresas fabricantes deben facilitar el proceso y garantizar que los residuos tengan un final adecuado. Esto, sin embargo, ocurre aisladamente.

Pocas empresas fabricantes de tecnologías de la información se están haciendo responsables de aplicar el tratamiento de las tres erres. Por eso, Andrade exhorta a promulgar leyes y regulaciones ecológicas.

"Es importante, además, que el acopio de e-basura no sea un acto voluntario sino obligatorio de las empresas, como sucede en Argentina, España y otros países", añade (Fernando Guzmán Aguilar).



DESECHOS ELECTRÓNICOS. Podrían causar un desastre ecológico