

67



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

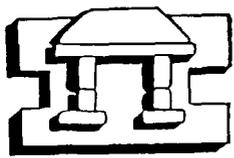
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

IDENTIDAD PSICOSOMATICA DEL ADOLESCENTE MEXICANO URBANO

TESIS TEORICA PARA OBTENER EL GRADO DE: LICENCIADO EN PSICOLOGIA QUE PRESENTA: JULIO ISRAEL FLORES GONZALEZ

ASESORES:

- LIC. GERARDO CHAPARRO AGUILERA DR. SERGIO LOPEZ RAMOS LIC. JUAN JOSE YOSEFF BERNAL



IZTACALA

TLALNEPANTLA EDO. DE MEXICO

OCTUBRE 2002

TESIS CON FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ESTE TÍTULO NO SALE
DE LA BIBLIOTECA

Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas de la
UNAM a difundir en formato electrónico e impreso el
contenido de mi trabajo recepcional.

NOMBRE: Julio Israel

Flores González

FECHA: 29/10/03

FIRMA: FI

RESUMEN.....	2
INTRODUCCIÓN.....	3
TRES MODELOS DE LA REALIDAD.....	3
BREVE RECORRIDO ENTRE LA(S) PSICOLOGÍA(S) Y LO PSICOSOMÁTICO.....	6
EL CONDUCTISMO.....	6
<i>A) PRINCIPIOS GENERALES.....</i>	6
<i>B) CONCEPTO DE SUETO: EL HOMBRE QUE HACE.....</i>	8
<i>C) LO PSICOSOMÁTICO.....</i>	8
EL COGNOSCITIVISMO.....	9
<i>A) PRINCIPIOS GENERALES.....</i>	9
<i>B) CONCEPTO DE SUETO: EL HOMBRE QUE PIENSA.....</i>	10
<i>C) LO PSICOSOMÁTICO.....</i>	11
EL HUMANISMO.....	12
<i>A) PRINCIPIOS GENERALES.....</i>	12
<i>B) CONCEPTO DE SUETO: EL HOMBRE QUE SIENTE.....</i>	13
<i>C) LO PSICOSOMÁTICO.....</i>	13
EL PSICOANÁLISIS.....	14
<i>A) PRINCIPIOS GENERALES.....</i>	14
<i>B) CONCEPTO DE SUETO: EL HOMBRE QUE DESEA.....</i>	15
<i>C) LO PSICOSOMÁTICO.....</i>	16
CAPITULO 1.....	20
CUERPO, CULTURA Y PSICOLOGÍA.....	20
1.1 EL HOMBRE COMO SER CULTURAL.....	20
1.2 PSICOLOGÍA CULTURAL: UNA APROXIMACIÓN HOLÍSTICA.....	24
1.3 EL CUERPO E IDENTIDAD PSICOSOMÁTICA.....	26
1.4 LA TEORÍA DE LOS CINCO ELEMENTOS: UNA HERRAMIENTA DE EXPLICACIÓN HOLÍSTICA DEL CUERPO.....	28
CAPITULO 2.....	33
LA IDENTIDAD PSICOSOMÁTICA EN LOS ADOLESCENTES URBANOS MEXICANOS.....	33
2.1 LA ADOLESCENCIA, CULTURA Y LO PSICOSOMÁTICO.....	33
2.2 LOS HIJOS DE LAS IMÁGENES.....	38
2.3 EL TIEMPO LIBRE O LA ALIENACIÓN DISFRAZADA.....	43
2.4 EL MENÚ UN CIGARRO, UNA BOTELLA DE AGUA Y UNA HAMBURGUESA "LIGHT".....	46
2.5 ENTRE LA BASURA, LOS ADOLESCENTES Y LO PSICOSOMÁTICO.....	50
CAPITULO 3.....	53
SALUD E IDENTIDAD PSICOSOMÁTICA.....	53
3.1 LA SALUD COMO VIVENCIA HOLÍSTICA EN LO COTIDIANO.....	53
3.2 LA PRÁCTICA MÉDICA Y LA SALUD PSICOSOMÁTICA.....	56
3.3 PLANTEANDO ALTERNATIVAS.....	60
CONCLUSIÓN.....	66
REFERENCIAS.....	73

RESUMEN

El objetivo de la presente tesis teórica fue analizar la identidad psicosomática del adolescente mexicano urbano como expresión de la realidad holística del ser humano retomando al cuerpo como una herramienta de concreción de esta identidad y ventana de procesos culturales. Para ello, se hace un recorrido breve sobre cómo han tratado las principales corrientes de la psicología a lo psicosomático y su relación con estado de salud del individuo. Posteriormente se apunta por una psicología cultural del cuerpo, como una posibilidad de acercarse a lo psicosomático de una manera holística en la que se articule lo mental con lo orgánico y lo cultural auxiliándose de algunos discursos holísticos como es la teoría de los cinco elementos. Para hacer esta lectura de lo psicosomático y la cultura, se toma como ventana de dichos procesos a las prácticas cotidianas que los jóvenes realizan con su cuerpo conforme a datos obtenidos por instituciones como la UNAM, el Instituto Mexicano de la Juventud y la Secretaría de Salud. Las prácticas que realizan los jóvenes tanto en lo que comen, como se visten, de la manera en que se re - crean o la forma de relacionarse con el ambiente, son parte de un discurso consumista que existe en las sociedades urbanas. Se encontró que las prácticas juveniles en lo cotidiano son expresión de una fragmentación en la identidad psicosomática, pues los usos del cuerpo muchas veces están distantes de favorecer un equilibrio psicosomático en el sujeto. Para ello, se hace uso de la teoría de los cinco elementos para explicar la articulación entre lo orgánico y estado psicológicos particulares a partir de las prácticas juveniles. Así, lo cotidiano es una expresión del abandono corporal, consciente o inconsciente, que muestra gran parte de los jóvenes quienes viven con una identidad psicosomática fragmentaria que repercute en un estado de salud con mayor probabilidad de desequilibrio. Más adelante, se hace una crítica a las formas institucionales para abordar la salud psicosomática, las cuales se sustentan en el modelo de hombre - máquina, por lo que los profesionales del área de salud, como los psicólogos y médicos, tratan a los individuos de manera fragmentaria dando soluciones parciales a los problemas, de ahí la necesidad de recurrir a otros discursos que aborden al individuo de manera holística. Un ejemplo lo constituyen las medicinas tradicionales, en el presente trabajo se sugiere a la medicina china combinada con las terapias expresivas, como la bioenergética, como un camino para brindar soluciones a los problemas psicosomáticos, atendiendo a un individuo como una unidad. Se concluye que el ser holístico debe vivirse en lo cotidiano como un ejercicio de rebasar el discurso fragmentario en el que solemos vivir, para ello los adolescentes deben ser educados en la responsabilidad, discernimiento, elección, la búsqueda de equilibrio, la capacidad de poder entablar un diálogo con los otros y consigo mismo.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

INTRODUCCIÓN

Tres modelos de la realidad

Hablar de psicología necesariamente nos remite a la pregunta ¿de qué psicología vamos a tratar?. La historia de esta disciplina ha mostrado la pluralidad para abordar lo que se ha catalogado como lo psicológico.

Conducta, procesos cognoscitivos, procesos inconscientes, experiencias subjetivas, etc. todo ello ha sido objeto de teorización en psicología. Si bien estos discursos parten de un contexto filosófico, científico y social que los justifica, como por ejemplo el auge del positivismo en el siglo XIX y el surgimiento del conductismo o el caso del movimiento socialista y la doctrina socio - histórica de Vygotsky, habría que preguntarse, en palabras del López Ramos¹, qué discursos nos alejan de la realidad y cuáles nos acercan a ella.

Este presupuesto nos lleva inevitablemente a pensar ¿qué es la realidad?. Para Schaff (1981), las posturas epistemológicas acerca del proceso de conocimiento de la realidad se puede resumir en tres modelos, principalmente. El primer modelo estaría relacionado con una concepción mecanicista de la teoría del reflejo, esto es, que la realidad existe fuera del sujeto cognoscente quien es un agente pasivo, contemplativo y receptivo, obteniéndose como resultado de este proceso de conocimiento una copia del objeto externo basada únicamente en los sentidos. Para Braunstein (1976) esta forma de conocer llevaría a la constitución de una ciencia de las apariencias y que se puede catalogar como continuista o empirista en el sentido de que el producto de conocimiento de la ciencia sería una mera extensión del objeto que está afuera del sujeto y supuestamente real reduciendo la participación del sujeto como un solo receptor de ese objeto.

Esta postura nos lleva al postulado del positivismo de la exaltación de la objetividad en la producción del conocimiento científico siendo los métodos de

¹ Estas palabras las escuché en el curso de acupuntura que da el Dr Sergio en el Centro de Estudios y Atención Psicológica Asociación Civil (CEAPAC).

experimentación y observación como los únicos caminos para lograr el conocimiento objetivo.

El segundo modelo que hace referencia el historiador Shaff (1981) se refiere a aquel proceso de conocimiento en el que el sujeto percibe al objeto como su producción. Es el sujeto el creador de la realidad. Esta postura es para Braustein (1976) intucionista o discontinuista idealista, esto es, que el ser humano cuenta con una cualidad especial para encontrar las esencias de las cosas que trascienden más allá de las apariencias sensoriales.

Esta posición del proceso de conocimiento es la más descabellada para los científicos positivistas pues una posición de esta naturaleza plantea la existencia de la subjetividad la cual rebasa los límites de la experiencia observable tan vanagloriada por los hombres de ciencia positivista.

Ambas posturas expuestas lejos de resolver el problema se pueden calificar como reduccionistas puesto que plantean que solamente existe lo externo o lo interno.

El último modelo de conocimiento de la realidad propone que el sujeto y objeto existen por sí mismos pero a la vez actúan el uno sobre el otro. Es lo que Braustein (1976) llama como la posición práctica teórica o discontinuista idealista para la constitución de una ciencia donde valen tanto los datos derivados de la experiencia como la subjetividad del sujeto cognoscente.

Ésta posición sobre la construcción del conocimiento avanza más en la respuesta sobre qué es la realidad, se puede denominar dialéctica puesto que se sostiene que la realidad es tanto externa (tesis) como interna (antítesis) interactuando entre sí, dando como resultado el conocimiento de la realidad (síntesis).

En nuestros días esta concepción se ha ampliado con la teoría de la relatividad de Albert Einstein, así pues lo que existe es relativo, no es absoluto, depende del observador y de la naturaleza del objeto observado, por ejemplo, si volteamos al cielo en una de las pocas noches despegadas en la Cd. De México, veremos algunos objetos celestes llamados estrellas que tal vez ya dejaron de existir y lo

que percibimos ahora es sólo el paso de la luz que alguna vez tuvo pero que apenas llega a nuestro planeta.

A partir de estos modelos del proceso de conocimiento podemos establecer tres opciones de los que es lo real. Por un lado, lo real únicamente como lo percibido por nuestros sentidos lo que no cumple con este precepto se remite a la especulación, una segunda aproximación es ver a la realidad únicamente como producto del sujeto, éste es el creador de la realidad, y la última posibilidad de pensar en lo real nos plantea que existe lo externo e interno en una relación dialéctica.

Sobre estas posibilidades de pensar sobre la realidad, López (2000) nos plantea que:

"...la disputa por la realidad es un espejismo, las comunidades científicas, religiosas y profesionales se han dado a la tarea de inventarse problematizaciones en el afán de poder debatir sobre la validez y la importancia de lo que ven los ojos y de lo que se dice debemos hacer..." (p. 51).

Cuando habla de espejismo me lleva a pensar en el círculo ocioso de pensar ¿cómo sé que lo que veo es mi ilusión o no?, que nos podría orillar a la posición de la escuela escéptica de Grecia antigua la cual afirmaba la imposibilidad del conocimiento (Russell, 1962), esto no nos permitiría avanzar en el aquí y ahora, pues todo sería incertidumbre. De ahí que podemos pensar en la existencia de una realidad con diferentes dimensiones: física, energética, histórica y subjetiva, etc. complementando el tercer modelo del proceso de conocimiento que líneas arriba se ha expuesto y lleva a aproximarnos a un modelo holístico de la realidad que se caracteriza por la unidad en la que existen diferentes dimensiones pero integradas entre sí. como lo señala Gallegos (1999).

Ahora bien, en la historia de la humanidad se ha dado una prioridad por un modelo de conocimiento (e. g. racionalistas v.s idealistas en la Europa del siglo XVIII) lo cual ha llevado a los hombres a ver la realidad con "gafas" peculiares para entender la realidad. "gafas" que se han denominado paradigmas (Briggs y Peat,

1985) permitiéndoles construir una realidad fragmentada al resaltar sólo un aspecto de la misma.

Las disciplinas encargadas de estudiar al hombre no son la excepción. Estas diferentes formas de teorizar lo humano suelen fragmentar su naturaleza holística dando prioridad a uno de los niveles de análisis, sean grupos, la cultura, lo orgánico, etc., y difícilmente entablando un diálogo entre ellas peleándose por definir con claridad su objeto de estudio minimizando el papel que pueden jugar en él los otros aspectos de la realidad humana sobre todo aquellos que no responden a las exigencias de la ciencia positivista que aún define lo que es real para muchos investigadores.

La psicología no ha permanecido ajena a dicho proceso. A lo largo de su historia podemos encontrar diferentes posturas teóricas que hacen énfasis en un aspecto de la realidad sobre el cual debe fundarse el estudio de lo psicológico y, en algunos casos, restando importancia a otros procesos que pueden construir un estado psicológico peculiar en un individuo. Hagamos pues un breve recorrido por las principales escuelas psicológicas (conductismo, cognoscitividad, psicoanálisis y humanismo) que han enfatizado un aspecto de la realidad psicológica para justificarlo como el objeto de estudio de los profesionales de la psicología. Para ello partiré por enunciar los principios básicos de cada una de estas escuelas para proseguir en su concepción de sujeto y, por último, abordar lo psicosomático como un ejemplo de la fragmentación que se hace del sujeto de estudio.

Breve recorrido entre la(s) psicología(s) y lo psicosomático

El conductismo

A) Principios generales

Tal vez la principal figura del conductismo sea B. F. Skinner quien fue el que impulso el análisis funcional de la conducta estableciendo relaciones entre las variables estímulo antecedente, respuesta (únicamente las observables), y

consecuencias (que pueden ser reforzantes o castigantes)², resultando la tasa de respuestas como el dato primario para el análisis del comportamiento lo cual permitía poner al sujeto en situaciones de línea base para posteriormente pasar a una fase experimental empleando un programa de reforzamiento y comparando la tasa de respuestas de ambas situaciones evaluando la efectividad del reforzador así como de las situaciones experimentales (Marx y Hillix, 1992).

En este sentido, únicamente era psicológico aquello que respondía al paradigma Estímulo - Respuesta - Consecuencia (E-R-C). No tardó en que surgieran críticos de este sistema reduccionista y causal presentado por el conductismo radical. La crítica fundamental era el hecho de considerar solamente la conducta observable e ignorar otros elementos determinantes del comportamiento humano, tales como las emociones, la cultura y pensamientos, principalmente.

Ante tales críticas, los seguidores del conductismo se vieron en la necesidad de establecer otras unidades de análisis en la fórmula psicológica E-R-C, así llegó Kantor para establecer el interconductismo en el que se incluían el proceso histórico de generación de las respuestas, el ambiente donde se desarrollan y los factores disposicionales (Kantor, 1978)³.

Sin embargo, una posibilidad de entender este modelo de interconducta es que únicamente se agregan elementos que se interpretan bajo el mismo paradigma de estímulo - respuesta nuevamente con pretensiones científicas del mecanicismo del siglo XIX convirtiendo a los sujetos en máquinas de respuesta a una historia, a un ambiente, a un estímulo e ignorando esa construcción subjetiva que se da en el caso peculiar del hombre. Hay un hombre que es presa de las circunstancias ambientales.

² El reforzador se define como aquel estímulo que incrementa la probabilidad de ocurrencia de una respuesta y el castigo como aquel estímulo que reduce la probabilidad de ocurrencia de una respuesta.

³ Esta forma de interpretar el comportamiento Kantor la exponía en la fórmula $EP=C(k, fe, fr, hi, de, md)$ donde EP era el evento psicológico. C representa que el comportamiento consiste en un sistema de los factores en interacción donde k es la unidad de dichos factores, a saber: fe = función de estímulo, fr = función de respuesta, hi = proceso histórico interconductual, ed = eventos disposicionales y md = medio de interconducta.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

No obstante los límites que pueda presentar este modelo interconductual por ignorar la subjetividad del sujeto, esta forma de hacer psicología hizo aportes significativos en las diferentes áreas de aplicación de la psicología como la educativa, la industria, la clínica a través de herramientas como: el diseño de los textos programados, diseño de técnicas para desarrollar repertorios conductuales (e.g. asertividad, economía de fichas, etc.).

B) Concepto de sujeto: el hombre que hace

Como he expuesto líneas arriba, el paradigma conductista radical construye un sujeto dependiente del exterior ya que únicamente es real lo que se percibe por nuestros sentidos, de ahí que no es plausible pensar en una psicología científica que trate de realidad subjetivas o percepciones personales.

Si lo real es lo que vemos, tocamos, olemos y escuchamos entonces esto controla el comportamiento, lo cual subordina al sujeto a las condiciones ambientales de ahí que se hable que este paradigma proponga una concepción de hombre - máquina a quien hay que darle los estímulos reforzantes o castigantes adecuados ante estímulos antecedentes peculiares para poder controlar su respuesta.

Un concepto de sujeto - máquina lleva a una implicación en la práctica psicológica: el terapeuta es un entrenador de los pacientes señalando, en un primer momento, la disposición lineal del comportamiento, e interviniendo en aquello que mantiene una conducta no adecuada y, en un segundo momento, enseñándole al sujeto cómo responder ante las situaciones particulares reportadas como problema con posibilidad de generalizar su comportamiento. El sujeto debe limitarse a reportar sus avances en términos de tasa de respuestas.

C) Lo psicossomático

Desde el paradigma conductual, la psicología trabaja con el comportamiento del sujeto lo cual me lleva a pensar que el cuerpo desde la visión conductista, está subordinado a lo que hace el sujeto como respuesta a lo externo. esto es, una condición corporal es mantenida por un comportamiento peculiar derivado de

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

eventos ambientales, de ahí que el psicólogo únicamente puede trabajar con lo que hace el sujeto en una condición corporal peculiar, sin trabajar directamente con dicha condición la cual corresponde al campo de la medicina.

La intervención conductual es indirecta en relación al cuerpo, de ahí que se piense que la participación psicológica es complementaria a los procedimientos médicos, lo cual derivó en la especialidad de medicina conductual que trata padecimientos como la hipertensión a través de la relajación, el asma a través del entrenamiento asertivo o la desensibilización sistemática, o el dolor bajo programas contingenciales, aún más con el biofeedback en el que, a través de una máquina, el paciente se da cuenta de una condición corporal particular y emprende un repertorio conductual para contrarrestarlo (e.g. la hipertensión) (Knapp y Whitney, 1984).

El cognoscitivismo

A) Principios generales

Como respuesta al conductismo comenzó a emerger otro paradigma importante en la psicología que se denominó cognoscitivismo el cual, en palabras de Sánchez y Ruiz (1996):

"...se ocupa del proceso de conocer y de su producto o conocimiento como estructura resultante. Para abordar esta tarea, la psicología cognoscitiva toma como punto de partida de referencia la actividad consciente o inconsciente, tanto desde una perspectiva pública (actividad observable) como privada (actividad interna)..." (p. 453).

Esta posición llevaba a la psicología a estudiar lo que ocurría a nivel de procesos mentales que habían subestimado los conductistas en el estudio del comportamiento.

La psicología cognitiva tenía como tarea indagar qué ocurría en la cabeza de las personas al relacionarse con el exterior y qué llevaba a un determinado comportamiento, se partía de la premisa de que los sujetos tenían un sistema de

interpretación de la información sensorial que se traducía en procesos de imaginación, solución de problemas, pensamiento y memoria; principalmente (Neisser, 1990).

De esta forma, se entendía que existía un procesamiento de información en el sujeto lo cual debería ser objeto de la psicología llevándonos al otro extremo del conductismo, si éste subordinaba el comportamiento del sujeto a las variables ambientales, el paradigma cognoscitivo subordinaba el comportamiento a la manera en que se procesaba la información.

Esta forma de entender lo psicológico planteó la posibilidad de hacer una analogía del hombre con la máquina que ha creado y llevado a grandes avances por su capacidad de procesamiento de información, esta es la computadora. Así pues, se hacía la analogía entre input - output, entrada y salida de la información análogamente como lo hace una computadora, la tarea era encontrar como funcionaba ese intermedio entre la recepción de información y su salida.

El método para encontrar las respuestas a la caja negra se basaba en la hipótesis - deducción, esto es, poner tareas a los sujetos y observar cómo lo hacen y la manera en que la persona almacena y utiliza ese conocimiento en tareas posteriores (Meyer, 1990).

Una de las posibles críticas al paradigma cognoscitivo es que no deja de fragmentar la realidad pues se considera que para poder estudiar lo psicológico sólo hay que tomar una parte de lo que hace el hombre, en este caso los procesos mentales, para ello se recurre al modelo computacional, dando a entender que lo psicológico es una cosa independiente del funcionamiento total del ser humano y que la psicología debe especializarse en ese componente para llegar a un conocimiento del comportamiento.

B) Concepto de sujeto: el hombre que piensa

Si algo hay que aplaudirle al paradigma cognoscitivo es que deja la concepción de sujeto pasivo del conductismo subordinado a las condiciones ambientales y opta

por un sujeto activo en su desarrollo y en la construcción del conocimiento, lo cual permite pensar que la realidad no sólo es lo externo al sujeto sino que permite pensar en una realidad interna.

Esta posición de un sujeto activo plantea algunas implicaciones a la práctica psicológica. En terapia ahora no basta ver qué hace el sujeto sino también conocer cómo es que ha construido una realidad que lo ha llevado a esa situación problemática por lo que el cambio ya no depende tanto de la situación externa del paciente sino que éste va tomando mayor responsabilidad como participante activo en lo que considera problemas y por lo que acude a consulta. De esta forma es el sujeto quien puede cambiar su comportamiento sobre todo en cuanto a la percepción que tiene de los eventos, de ahí que una de las formas más importantes de la terapia cognitiva sean las técnicas que favorecen la reestructuración cognitiva cambiando los pensamientos irracionales del paciente por otros de carácter más racional.

C) Lo psicosomático

A partir de esta lectura que he hecho del cognoscitivismo puedo decir que lo psicosomático no cabe en un paradigma que resalta el valor de lo mental como una entidad en sí misma en la que los aspectos fisiológicos se consideran como algo periférico (Neisser, 1990).

Una concepción de exaltación de lo mental en psicología por supuesto que lleva a una práctica *ad hoc* a dicho precepto, de ahí que la tarea del psicólogo sea trabajar a través de métodos como la reestructuración cognitiva, inoculación del estrés, entrenamiento de auto instrucciones, entre otros; los cuales no trabajan con el cuerpo pues éste es objeto de otras disciplinas.

En todo caso la mezcla terapéutica cognitivo - conductual enuncia algunas características del cuerpo que puedan interferir en el proceso terapéutico, ubicándolas en el rubro de variables orgánicas.

De ahí que el psicólogo sólo deba encargarse de los procesos cognitivos y comportamiento observable (software) dejando el hardware de la máquina procesadora de información a otras disciplinas como la medicina y sólo considerándolo como un aspecto secundario en el momento de entender la tarea de intervención, diagnóstico, investigación y teorización del psicólogo.

El humanismo

A) Principios generales

Otra de las grandes escuelas de la psicología que ha impactado en la práctica de la terapia así como en el aspecto epistemológico de esta disciplina la constituye el paradigma humanístico. Sánchez y Ruiz (1996) acerca de este movimiento comentan:

"...el compromiso central del movimiento humanístico (es): una recuperación para la psicología de la vida mental del ser humano y de sus objetivos existenciales. En este contexto, la conducta no fue considerada como algo constituido en último término por unidades elementales, sino como algo global, tanto en lo que respecta a sus integrantes psicológicos como a los factores somáticos en relación con lo mental y al hecho de que siempre implica una interrelación individuo - sociedad..." (la cursiva es mía; p. 408)

Es decir, el humanismo resalta la percepción existencial que tiene el individuo sobre sí mismo y en relación a los demás, de ahí que sus bases filosóficas sean el existencialismo y la fenomenología de tal forma que se resalta la experiencia subjetiva, la importancia de la realización personal, los sentimientos y pensamientos de la persona como motivadores de un estilo peculiar de comportamiento.

En este sentido, hombres como Maslow, Rogers, o los representantes de la Gestalt hablaban de darle como objeto de estudio a la psicología, la experiencia subjetiva del ser humano como tal y no como mera máquina que hace o procesa información indiferentemente, así como también rescatar la bondad natural del hombre y su capacidad por tener responsabilidad en su vida siendo las dificultades

que reporta al ir al psicólogo, meras percepciones subjetivas erróneas sobre su existencia que hay que corregir pero desde el mismo paciente siendo el terapeuta un mero facilitador para el cambio, tomando un papel menor o igual en la transición terapéutica lo cual le da un lugar al paciente como persona con capacidades de hacer, sentir, y pensar.

B) Concepto de sujeto: el hombre que siente

A partir de los presupuestos enunciados líneas arriba, vemos que el humanismo traza claramente una línea entre la psicología conductista y cognitiva en cuanto al concepto de sujeto, ya no es una máquina sino un ser humano que experimenta, que siente, que vive y lo hace de manera peculiar, de ahí que generalizaciones de cómo se relaciona un sujeto con la realidad que le circunda, que se podrían plantear en los marcos conductistas o cognitivos, no son plausibles en un marco humanista.

Ahora bien, un sujeto de tales características implica un concepto de sí mismo, de identidad personal que se construye y le permite relacionarse con el mundo de manera peculiar, de ahí que sea indispensable la definición de ese sí mismo en el proceso terapéutico para poder entender la experiencia subjetiva, tan resaltada por el humanismo.

Pero a pesar de que se concibe un sujeto activo, que vive experiencias peculiares, se minimiza la injerencia de los factores históricos y culturales exhaltando la individualidad y potencialidad de la persona.

C) Lo psicósomático

El humanismo trata de ver al hombre como un ser total que vive una experiencia peculiar consigo mismo y los otros. De tal forma que el cuerpo se convierte en un medio de expresión de esa experiencia, un facilitador para revivir algo, para desalojar alguna emoción o experiencia desagradable, tal y como se da con algunos ejercicios de musicoterapia o danzoterapia o terapias expresivas gestálticas.

Es una de las psicologías que abordan al cuerpo en relación con lo mental aunque sólo lo convierte en un receptor de experiencias pero que permite hablar de lo psicosomático con mayor certeza que en las psicologías conductista y cognitiva que reducían al cuerpo a una máquina de respuesta. Ahora con los humanistas se habla de un cuerpo que permite una experiencia subjetiva en relación a lo mental aunque los niveles fisiológicos quedan en segundo término.

El psicoanálisis

A) Principios generales⁴

El psicoanálisis ha sido una de las escuelas psicológicas que mayor impacto han tenido en las diferentes disciplinas, desde la literatura hasta la antropología, y esto porque ha revelado una realidad muy controvertida y desafiante para la manera positivista de ver al mundo. Así, la figura de Sigmund Freud se ha convertido en uno de los teóricos más cuestionados e inclusive por sus propios discípulos pues, con su teoría, rescató dos conceptos de la realidad humana, por un lado el vinculado con la sexualidad y, por otro, el inconsciente.

El psicoanálisis ortodoxo, como se le ha denominado a aquella práctica que se rige en base a las líneas originales que estableció Freud, se fundamenta en primer término, en la existencia de un aparato psíquico con tres cualidades: consciente, preconsciente e inconsciente siendo los lugares donde tiene lugar la vida anímica del sujeto; así como a tres instancias: yo, ello y super yo, que corresponden al aspecto dinámico de la teoría freudiana del sujeto, es decir, cómo se mueven las representaciones de la pulsión del sujeto.

Con base a estas fórmulas del aparato psíquico humano, la conciencia como el objeto que nos permite interactuar con el mundo pasa a segundo término porque esta cualidad de la psique está subordinada a otra realidad llamada inconsciente y que para Freud, constituye el objeto de estudio del psicoanálisis.

⁴ La mayor parte de estos comentarios acerca del psicoanálisis se desprenden de los seminarios - clase de la materia de Psicología Social a cargo de la Profesora Irene Aguado Herrera a quien agradezco su guía por el camino del psicoanálisis.

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

Otro aspecto esencial para entender la teoría psicoanalítica es la existencia de pulsiones. Esta fuerza presente en todos los sujetos, "empuja" para alcanzar la satisfacción sexual⁶ de los deseos inconscientes guiados por el principio del placer, que se enfrentan al principio de la realidad y suelen ser reprimidos o sublimados en el ejercicio de alguna actividad como el arte.

El psicoanálisis contempla la existencia de una realidad psicogenética de la personalidad ubicándola en los primeros años de la infancia. De esta forma, el sujeto pasa por las etapas oral, anal, fálica, latencia y genital en las que el objeto de placer es una parte del cuerpo.

Para poder indagar algo sobre el inconsciente, Freud propone el análisis de los sueños, la asociación libre, así como el análisis de los actos fallidos para que, a través de perturbaciones y signos o símbolos, el paciente revele algo de su orden inconsciente.

Una de las críticas más severas al psicoanálisis propuesto por Freud, es el llamado pansexualismo, es decir, que todo tenía una significación sexual, de ahí que algunos de sus discípulos optaran por seguir otros caminos, empero con la figura de Lacan se intentaría retomar la lectura original del psicoanálisis agregando otros elementos importantes para la comprensión del inconsciente del sujeto como es el orden del lenguaje como estructurador del inconsciente y consciente.

B) Concepto de sujeto: el hombre que desea

El psicoanálisis promueve un sujeto con deseos inconscientes para obtener placer, hay pues una subjetividad construida desde que el cachorro humano se inserta a un mundo que es cultura, es decir, significados y signos que se van hacer presentes en la psique del nuevo ser. Así, que el término de sujeto adquiere toda su extensión pues, según Argüero (1999):

⁶ La sexualidad en Freud no se limita a la genitalidad sino más bien como todas aquellas actividades puestas al servicio de la búsqueda y obtención del placer. además se agrega que ésta es perversa y polimorfa debido a que se encuentra desviada de lo biológico y atravesada por un orden cultural.

"...ese organismo que se constituye con una estructura anatómica se inserta a una estructura que lo pre - existe y a la cual queda sujetado, es decir, se vuelve sujeto, pero siempre como sujeto de ese deseo de otro..." (p. 310).

Tal concepción de sujeto lleva a varias implicaciones tanto en la práctica clínica como en la teorización de lo psicológico. En primer lugar, importa más la vivencia propia del sujeto de una situación determinada y se deja que éste la hable lejos de imponer los significados del terapeuta o de marcos teóricos que niegan la subjetividad como una posibilidad de desarrollo con la realidad, se rescata pues la individualidad y experiencia del sujeto, que si bien se asemeja a la concepción de sujeto de los humanistas, la diferencia radical es la preponderancia de los deseos inconscientes de esa vivencia particular del paciente.

En segundo lugar, se retoma la cultura como un elemento constituyente de la psique del sujeto, cosa que en otras psicologías sólo se limitaban a enunciarla pero no retomaban la importancia en ésta en la subjetividad del ser humano y como consecuencia en su comportamiento.

Así pues, el psicoanálisis invita a retomar a un sujeto que desea pero que a la vez es guiado por una cultura que puede ocasionar conflictos y, por añadidura, síntomas neuróticos o psicóticos.

C) Lo psicósomático

Para el psicoanálisis lo psicósomático es una sintomatología física resultado de una constitución psíquica particular, como los casos histéricos que reporta Freud, lo cual abre una posibilidad de pensar en una relación cuerpo - mente en el proceso de enfermedad.

Además, el psicoanálisis vendrá a retomar el carácter cultural del cuerpo humano y sus implicaciones en la psique del sujeto: ya no se trata de un organismo puramente biológico, sino de un cuerpo con significado, con una experiencia subjetiva que desemboca en un comportamiento peculiar de un sujeto.

Pero a pesar de que se aproximan a la condición cuerpo - mente en el proceso de enfermedad o experiencia del cuerpo, el énfasis en los procesos inconscientes hacen que el sujeto no sea responsable de esa articulación cuerpo - mente, además de que, en la terapéutica tradicional no hay un trabajo corporal reduciéndose a la conversación.

La realización de este bosquejo sobre la situación de las psicologías entorno a una concepción de sujeto permite guiar una lectura parcial de la fragmentación del ser humano que se deja entrever en el discurso de algunas corrientes de la psicología, mas hay que reconocer sus aportaciones al campo. Ahora, para intentar estudiar lo psicológico es menester considerar al sujeto que hace, que piensa, siente y desea, estableciendo puentes entre estos niveles de análisis pero también con otras disciplinas superando las especializaciones disciplinarias, permitiendo entender y al hombre como un ser total.

Un intento de entablar un diálogo con otras disciplinas retomando a un sujeto holístico será uno de los propósitos del presente texto para ello se toma como herramienta de estudio el cuerpo, la identidad psicosomática y sus vínculos culturales de un grupo específico de población mexicana que son los adolescentes.

El objetivo general que guía este trabajo es analizar la identidad psicosomática del adolescente mexicano urbano como expresión de la realidad holística del ser humano retomando al cuerpo como una herramienta de concreción de esta identidad y ventana de procesos culturales.

Para cumplir este objetivo, el texto está dividido en tres capítulos. En el primero de ellos, hago un intento de entender al ser humano con una naturaleza cultural que cruza a lo biológico, al comportamiento, a los sentimientos, etc. por lo que el estudio del sujeto tendría que retomar estos aspectos como parte de la realidad cultural del hombre quien se co - construye con ella. Un nivel de análisis para estudiar la cultura individual y colectiva así como sus expresiones en la vida de los sujetos lo constituye la identidad psicosomática la cual puede ser vista en los usos

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

sociales y personales que se tienen de un cuerpo en lo cotidiano para ello es necesario un diálogo con otras disciplinas como la antropología, la biología, la física y la misma psicología. Así, en el primer capítulo se exponen las razones por las que una psicología cultural del cuerpo es una aproximación a la condición holística del ser humano, además de que se sugiere la Teoría de los Cinco Elementos, en la que se fundamenta gran parte de la filosofía oriental, como una herramienta para la psicología cultural del cuerpo que permita explicar los procesos psicosomáticos de los sujetos. El diálogo entre los órganos, ambiente y emociones que brinda la teoría de los cinco elementos permite abordar a sujetos totales lo cual se complementa con el rescate del significado cultural, histórico y social que promueve la psicología que guiará este trabajo.

En el segundo capítulo, se toma como ejemplo la identidad psicosomática de los adolescentes⁶ urbanos mexicanos para describir el proceso holístico del ser humano en la vida cotidiana. Se hace un esfuerzo por explicar las prácticas cotidianas de los adolescentes basándose en los datos aportados por algunas instituciones que han abordado el tema tales como la Universidad Nacional, la Secretaría de Salud, el INEGI, el Instituto Mexicano de la Juventud, dando un panorama general del quehacer juvenil en México permitiéndonos aproximarnos a dicho fenómeno desde una psicología cultural del cuerpo. Estas prácticas constituyen una expresión de los usos del cuerpo resultado de procesos individuales e histórico - culturales, por lo que se retoman las razones que puede brindar otras disciplinas en la concreción de una identidad psicosomática en el sujeto, en la que confluyen ideas de mercadotecnia, consumo, fragmentación del sujeto como parte del discurso oficial.

Se comienza por establecer una explicación de la invención cultural de grupos sociales, como lo es la adolescencia, posteriormente se abordan a los adolescentes como parte de una cultura en la que se entroniza la forma y sus vínculos con una identidad psicosomática para después explicar cómo esta se

⁶ Para el presente trabajo se considera a la adolescencia como una etapa de la vida que oscila entre los 15 a 20 años tomando como base los rangos de edad que brinda la psicología del desarrollo, por lo que adolescente o joven se ocuparán de manera sinónima

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

expresa en las prácticas del tiempo libre. Otro ejemplo que se brinda como parte de la identidad psicosomática, la cultura y el ser holístico, lo constituye la alimentación así como la relación que los sujetos guardan con el medio ambiente, temas abordados en este capítulo.

El tercer capítulo, intenta explicar cómo el discurso cultural sobre una identidad psicosomática se materializa en un estado de salud de los sujetos ante lo cual han surgido discursos que buscan remediarlo pero desarticulando al ser humano. Se realiza una crítica a los discursos oficiales sobre la salud así como a los profesionales formados en dicha área, siendo éstos los promotores de modelos explicativos y de atención que fragmentan al sujeto.

Posteriormente, se hace enunciación de algunas alternativas en el plano de la práctica clínica de los profesionales de la psicología para abordar los problemas de los pacientes, sean estos jóvenes o no, concibiéndolos de manera holística con enseñanzas que puedan articularse en la vida cotidiana que inviten a re - significar la identidad psicosomática la cual es una forma de vivir la salud diariamente; para ello se sugiere a la Medicina China como una posibilidad de diagnosticar y tratar al sujeto como una unidad.

Por último, se hace una conclusión sobre el ser holístico y lo cotidiano invitando a rebasar las barreras de la fragmentación entre el discurso y la praxis así como entre lo cotidiano y la vivencia dentro de una universidad. El ser holístico no sólo es parte de la teorización de las disciplinas sino debe ser una actitud cotidiana de vida en los jóvenes y demás personas.

Esperando que el esfuerzo de escribir los siguientes apartados contribuya a pensar en la realidad holística – cultural del ser humano retomando pero rebasando algunas concepciones fragmentarias de la psicología, como se han expuesto en esta introducción, dejo en sus manos la lectura crítica de las líneas pero también de la vida.

CAPITULO 1

CUERPO, CULTURA Y PSICOLOGÍA

Mañana las flores estarán marchitas,
para gran pesar de las mariposas. ¡Oh,
vanidad de las cosas humanas!
Proverbio chino

1.1 El hombre como ser cultural

Hace 1000000 de años A. de C. apareció una especie en la faz de la tierra que para algunos autores como Córdoba (2000) significaría el eslabón entre el mono y el hombre.

Esta especie llamada de los Pitecantropos tendría un rasgo peculiar: había construido instrumentos de piedra para trabajar y dominado el fuego.

Estos hechos constituirían parte fundamental en la transformación del mono en hombre, como lo señalaría Engels, pues son dos puntos de referencia para pensar en una especie que comenzaba a dominar a la naturaleza y a manipularla creando una realidad paralela a ésta.

Este nuevo nivel de realidad comenzó a complejizarse: aparecieron pinturas rupestres, es decir representaciones simbólicas de la realidad, también emerge un pensamiento mágico como lo demuestran las ofrendas de alimento y entierro de los muertos en los hombres de Neanderthalis (García, 1997).

Se desarrollaba un orden simbólico con significados, instrumentos y trabajo. El hombre comenzaba a colocar los pilares del edificio llamado *cultura* y en el que quedaría encerrado para la eternidad.

Esta realidad cultural, como lo señala Geertz (1995), tuvo un desarrollo sincrónico con el orden biológico, es decir, el trabajo hizo posible la evolución de la mano caracterizada por el pulgar oponible que a su vez permitió la manipulación y creación de instrumentos. Otro ejemplo lo encontramos en el desarrollo de la

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

capacidad craneana y de las redes neuronales gracias al trabajo simbólico que comenzaba a realizar el hombre primitivo que se fue complejizando por la evolución del sistema nervioso. El aparato de fonación no se queda atrás: la necesidad de comunicación más allá de señalar objetos contribuyó al desarrollo de las cuerdas bucales que a su vez favoreció a la aparición del lenguaje articulado.

La siguiente afirmación de Geertz (1995) es contundente al respecto: "...la evolución sugiere que no existe una naturaleza humana independiente de una cultura..." (p.55).

Hay una realidad cultural que pre existe y post existe al hombre pero también éste contribuye a la conformación de aquella. Hay una co-construcción, una relación no unidireccional sino dialéctica pues si bien hay representaciones simbólicas del cuerpo humano, discursos sobre él, formas de vivir y de morir, de sentir, de relacionarse con los otros; es decir, símbolos y significados que integran una cultura, también existen actos de individualidad que permiten concretar o no las formas culturales impuestas. (López, 1997 y 2000)

"...sin hombres no hay cultura por cierto, pero igualmente, y esto es más significativo, sin cultura no hay hombres..." (Geertz, 1995, p. 55).

Esta aseveración del eminente antropólogo nos acerca a una concepción de hombre sujetado en el sentido que le da Argüero (1999), es decir, un ente que se mueve está atado a un espacio – tiempo cultural en el cual se construye una historia de significados y significantes así como de praxis que se expresan en la dimensión corporal, afectiva, cognitiva, social y espiritual (Gallegos, 1999).

El hombre está en constante construcción viviendo en un mundo simbólico vinculado al tiempo por ello aquí cabe la aseveración que hace Xirau (1968) entorno a la filosofía de Ortega y Gasset sobre el hombre activo en la existencia:

"... (*el hombre es*) ser de tiempo y en el tiempo, el hombre es quehacer, y su vida preocupación en el sentido temporal que entraña la ocupación previa, ocupación dirigida al futuro..." (la cursiva es mía. p. 361)

Si bien tenemos un ser humano cultural con un cuerpo, una manera de pensar, de relacionarse con los demás, de sentir, etc., su estudio ha sido presa de la parcelación del conocimiento que se ha hecho en la mayoría de las aproximaciones occidentales, sobre todo aquellas fundadas en el modelo mecanicista – positivista, resaltando sólo uno de las dimensiones de la existencia humana. Al respecto Vázquez (1999) nos dirá:

"...Dentro del marco mecanicista la ciencia concibe al universo como una gran máquina con leyes precisas y funciones determinadas que busca explicar. La comprensión de la naturaleza ha implicado su dominio, control, manipulación y explotación por parte del hombre, se percibe a la vida social como una lucha competitiva por la existencia, se cree en un progreso material ilimitado que debe alcanzarse mediante el crecimiento económico y tecnológico; quizá la concepción del hombre-máquina es la mayor expresión de la visión mecanicista: un hombre fragmentado, tangible y desalmado, visión que se consolida con el advenimiento de la revolución industrial y sus efectos... (hay) una realidad objetiva, fragmentada, absoluta, determinista, causalista, predecible y comprobable donde las cosas reales son las que pueden percibirse con los cinco sentidos, armarse y desarmarse tal como una máquina, por esto es llamada también ciencia del objeto..." (p.3)

Este discurso se vincula, como todos los intentos de explicación de la realidad, con las instituciones culturales donde se gestan. Esta ciencia fragmentaria está lejos de resolver los problemas que aquejan a la humanidad pues "despedazó" a la naturaleza, al ser humano, la cultura y ahora se pregunta ¿cómo integrarlo? Cuando ha existido cosmovisiones que abordan la realidad de manera holística, como un todo, reconociendo lo objetivo y lo subjetivo, el cuerpo y la mente, etc. misma forma de entender la realidad a la que están arribando los científicos que se han atrevido a mirar al otro lado del espejo como diría Briggs y Peat (1985).

"...la realidad ahora se mira como una telaraña en la cual se interrelacionan todos los sucesos desde el microcosmos hasta el macrocosmos, es relativa, indefinida, dinámica, impredecible y al mismo tiempo objetiva y subjetiva...la implicación más importante de la visión holística es la concepción del ser humano como organismo total en el que todas sus partes son

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

interdependientes y se interrelacionan formando una unidad, ésta se encuentra en constantes interpelación con el ambiente..."(Vázquez, 1999, p. 6).

Así pues para poder acercarnos a la realidad cultural humana habría que hacerlo desde una postura que contemple el carácter holístico del hombre así como que contemple un diálogo entre las diferentes disciplinas del saber humano, mas una aproximación de tal envergadura se opone a la especialización exagerada de la ciencia mecanicista.

"...Nos hemos transformado en dinosaurios que corren el riesgo de extinguirse por exceso de especialización cuando la salvación está en la flexibilidad. La especialización ha sido la apuesta de las últimas dos décadas y nos vino de los Estados Unidos. Su resultado ha sido crear gente que sabe mucho de algo y nada de todo lo demás...Hay que retrasar la especialización precoz que no deja tiempo para el desarrollo individual y no se justifica por las necesidades sociales..." (Antaki, 1992, p. 128).

Se trata de acercarse al quehacer humano-cultural a través de distintas aristas sin perder de vista ninguna de ellas, es decir, la sociología puede seguir encargándose de los grupos humanos pero alimentarse y desarrollarse con lo que dicen otras disciplinas articulando su objeto de estudio con ellas. Lo mismo ocurre con la psicología, ésta podrá seguir tratando el comportamiento observable, inconsciente, emociones, y todo eso que se llama psicológico pero interrelacionando y explicando su unidad de análisis con otras disciplinas.

El hombre no sólo es conducta, o pensamientos, cuerpo, símbolos, grupos sociales, es eso y más. Al tomarlo como objeto de estudio se puede dar niveles de análisis pero no creyendo que en uno de ellos se va a dilucidar y fundamentar toda la existencia humana sino estar conscientes de otras formas de ver el fenómeno humano y co – construir con ellas un intento de explicación de esa realidad que rebasa a la natural y que es propia del hombre, es decir, la cultura.

Desde la psicología ¿cómo podríamos acercarnos al hombre considerando a éste como un ser cultural?. A continuación haré un intento de explicación sobre una

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

corriente en psicología que a mi parecer es una aproximación holística. ésta es la llamada psicología cultural.

1.2 Psicología cultural: una aproximación holística

Una forma en la que se ha entendido la psicología cultural es la propuesta de Shweder (1990), según este autor menciona que la tarea de esta aproximación es el estudio de las tradiciones culturales y prácticas sociales que van a regular, transformar y expresar en la psique del hombre pero no en el sentido de una relación causa - efecto, sino a partir de una relación dialéctica en la que la cultura construye a un individuo como éste construye a aquélla.

Siguiendo esta forma de entender la psicología cultural, se ha teorizado a partir de diferentes niveles de análisis par entender la relación psicología – cultural. Según Ratner (1999), básicamente son tres las aproximaciones: la simbólica que hace énfasis en los significados y los procesos mentales, la personal que hace énfasis en construcción individual a partir de influencias sociales y, la de actividad, que hace hincapié más en la acción que en la cognición.

Tales líneas de teorización de la psicología cultural hacen aportes a la construcción de esta aproximación resaltando lo psicológico llámese conducta, procesos cognitivos, subjetividad, etc.

Otra forma de acercarse al hombre siguiendo la línea de la psicología cultural sería aquella que retome, en primer término, lo que Marcel Mauss, denomina como hecho social total:

"...el hecho social total es la unidad sistémica bio - psico - sociológica que abarca tres categorías fundamentales de la mente humana: la categoría del yo o el ser de la persona, la categoría de la corporización (encarnación) y la categoría de la relación social..." (Baerveldt, 1999, p. 5)

Esto es, la psicología desde una postura cultural, debería abordar los fenómenos llamados psicológicos y su co - construcción con una dimensión corporal y social

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

que tienen inherente a ellas una realidad histórica individual y colectiva así como una dimensión muy frecuentemente ignorada que es la espiritual.

De ahí que otro nivel de análisis de la psicología cultural sería aquel que acude a lo psicosomático y su vinculación procesual con la cultura y la historia posibilitando una mirada holística del ser humano. Entonces la línea epistemológica sobre la cual se pretende guiar el presente trabajo será a partir de una aproximación desde la psicología cuya unidad de análisis es lo psicosomático vinculado con un proceso de símbolos y significados históricos, personales y sociales que se concretizan en un comportamiento personal y colectivo.

Esto es, si decimos que el ser humano es de naturaleza cultural, habría que considerar que:

"...la cultura moldea y forma indirectamente nuestras conductas, pensamientos y sentimientos vía nuestro concepto de sí mismo..." (Mastumoto, 2000, p. 55)

Es decir, la manera en que nos concebimos y lo que hacemos se vincula con los significados imperantes en el discurso cultural al cual estamos sujetos, empero existen actos de individualidad con relación a ese discurso, de ahí que Shweder (1990) mencione:

"...La idea básica de la psicología cultural es que no existe un medio ambiente socio cultural o una identidad independiente del modo en que el ser humano se apodera de significados y las fuentes de ellos, mientras que cada ser humano tiene su subjetividad y vida mental altera los procesos de apropiación de significados y fuentes de algún medio sociocultural así como los usos de ellos..." (p. 2)

Pero no todo se encierra en lo psicológico pues sería pensar en una forma fragmentaria. También el cuerpo es atravesado por una cultura, por ejemplo DeVos (1981) menciona que la cultura afecta el comportamiento muscular, causa tensiones y esfuerzos que producen perjuicios en las vísceras, también cita a Halliday quien reporta el caso de la úlcera péptica en Gran Bretaña donde de ser

un enfermedad femenina, pasa a los hombres que tiene que ver con los cambios de roles ocupacionales.

Ahora bien, los actos de individualidad también se dejan ver en la construcción de un cuerpo: un sujeto puede decidir qué hacer o dejar de hacer con su cuerpo.

Si pensamos en la integridad entre lo corporal y lo psicológico, podemos hablar de lo psicossomático como una unidad de análisis para estudiar al hombre como ser cultural pues, como se ha expresado líneas arriba, queda claro que lo corporal y lo psicológico son parte integral de un proceso cultural de sociedades e individuos pues las emociones, conductas, actitudes, el cuerpo significan y se viven de diversa forma según los grupos humanos.

Así cabe decir el cuerpo, lo psicológico y la cultura llevan un desarrollo sincrónico que no hay que obviar o fragmentar sino abordarlo en su integridad.

1.3 El cuerpo e identidad psicossomática

El cuerpo humano esta cruzado por un orden cultural que lo hace ser más allá de un organismo biológico. Como base a tal afirmación basta revisar las formas de vestir, nutrir, curar y representar al cuerpo en las diversas culturas y a lo largo de la historia como lo ilustran los estudios realizados por algunos antropólogos mexicanos entre los que se encuentran López, Saloma y Muñiz (en Iparaguirre y Camarena, 1997), quienes hacen una revisión histórica - antropológica sobre el cuerpo en el siglo XIX y XX mexicano en diferentes perspectivas: desde el concepto de salud, la representación corporal en los anuncios, las buenas maneras y el cuerpo, entre otras.

De esta forma, el cuerpo se constituye como una entidad en la que se materializan procesos culturales, desde la política, la economía hasta una ideología y una manera de relacionarse con el mundo constituyéndose en una fuente de información que rebasa a la concepción biologista y mecanicista del cuerpo humano, para lo cual habría que aproximarse a partir del estudio del proceso desde el cual se constituye ese cuerpo.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Para pensar en tal proceso habría que estudiar los usos socioculturales del cuerpo así como el para qué de éstos lo cual indudablemente nos lleva al relativismo cultural del que se habla en antropología, es decir, hay diferencias inter – culturales en los usos del cuerpo y lo psicológico, en la manera de representar y vivir lo psicosomático. De tal forma que para estudiar un estilo y calidad de vida de una comunidad, el cuerpo se constituye en una herramienta de estudio holístico siempre y cuando se vea en él la articulación entre lo psicosomático y los procesos culturales.

Así que hablar de lo psicosomático desde una postura de la psicología cultural supone abordar a un cuerpo histórico, cultural y personal donde las experiencias subjetivas y objetivas se cruzan entre sí para dar lugar a un orden corporal más allá de lo biológico que a su vez debe considerarse para el análisis.

Emociones, pensamientos, actitudes ante la vida, los medios de comunicación, la alimentación, etc. todo esto y más están en el cuerpo de un sujeto llevándonos a entender al cuerpo como un microcosmos que a partir de la visión mecanicista cartesiana, se fragmentó, cuando en épocas anteriores se concebía como totalidad. Basta ver las prácticas místicas como terapéuticas que hacían los chinos a través de la acupuntura o los mesoamericanos a través del temazcal, donde cuerpo, espíritu, emociones, etc. eran uno.

Si el cuerpo es una posibilidad de leer los procesos psicosomáticos y culturales a un nivel social y personal habría que pensar que cada comunidad y persona tiene una concepción del cuerpo, esto permite plantear concepto que guiará los próximos capítulos, este es el de *identidad psicosomática* la cual entenderé como los significados y prácticas sociales y personales que se construyen entorno al cuerpo y lo psicológico con relación a una comunidad, institución, grupos e individuos.

Considerando a la identidad psicosomática como unidad de análisis nos permite acercarnos al concepto de identidad cultural que para Mastumoto (2000) se refiere

a "...la membresía psicológica de los individuos a una cultura distinta..."(p.71) y que permite cohesionar y diferenciar a un grupo.

Es decir, es en el cuerpo donde se concretiza una identidad psicosomática, un proceso de praxis cotidiana y cultural debería ser concebido como un documento vivo o muerto, en palabras de López (1997), pues a través de éste se nos devela el presente, pasado y poder pensar en un futuro a su vez plantear alternativas que nos permitan trabajar aquí y ahora para resignificar esos cuerpos e identidad psicosomática de forma que se conciba como un hólón de la naturaleza y condición humana posibilitando la elevación de la calidad de vida de un individuo o comunidad, pues de otra forma nos encontraríamos con una fragmentación del cuerpo y de su estudio que ha llevado a un estado de poco bienestar puesto que, como lo señala Vázquez (1999):

"...las enfermedades están en relación con: a) la visión actual de la realidad, b) la impericia de los médicos, c) los efectos secundarios de la mayoría de los medicamentos, d) la falta de un entorno psicológico adecuado, e) la tendencia a ver en el paciente un sujeto pasivo que nada puede hacer contra su enfermedad, f) la contaminación ambiental, g) la dieta, h) la separación mente - espíritu - cuerpo, i) la sensación de prisa, j) las condiciones de higiene, k) la falta de ejercicio físico..." (p. 128-129).

De forma tal que una posibilidad para acercarse a la realidad humana es una psicología cultural del cuerpo en la que lo psicosomático sea una expresión del ser holístico del hombre leído a través del cuerpo.

1.4 La teoría de los cinco elementos: una herramienta de explicación holística del cuerpo.

Una posibilidad para leer al cuerpo de manera holística y poder explicar los procesos psicosomáticos lo constituye la teoría de los cinco elementos en la que se sustenta gran parte de la filosofía china y que se traduce en prácticas de atención integral con el cuerpo como es el caso de la medicina tradicional china.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Existen otras cosmovisiones que ven al hombre como ser holístico tales como la mesoamericana, mas para el presente trabajo retomaré la teoría de los cinco elementos no porque sea la mejor ni la única sino que es una herramienta plausible para explicar al ser humano y su condición de manera integral.

Las razones por las cuales creo que la Teoría de los Cinco Elementos (TCE) es un camino de lo holístico y por las que se retoma en la explicación de algunos procesos psicósomáticos en el presente trabajo, son las siguientes:

- Si bien es una teoría central en la filosofía oriental, concuerda con algunas cosmovisiones occidentales sobre el ver al hombre como unidad con la naturaleza. Desde las explicaciones griegas sobre el origen de las cosas a partir de cuatro elementos, pasando por el misticismo mesoamericano que se atribuía a algunos de los elementos que retoma la TCE como son las deidades del viento, agua y fuego, hasta la doctrina cristiana recupera esos elementos: el hombre hecho de barro, el aire como el soplo divino, el agua en el bautismo, el fuego como descenso del Espíritu Santo; en estas cosmovisiones la tierra, el agua, el fuego y el aire (que en la TCE se ubica con la madera), constituyen signos de la co - construcción del hombre con la naturaleza terrenal y espiritual.
- La TCE establece un dialogo entre las emociones y los órganos de un hombre, donde cuerpo y mente son uno, contraponiéndose a la super - especialización y consecuente fragmentación que suele hacerse en algunas disciplinas del saber humano catalogadas como científicas (e.g. la medicina oficial o la propia psicología).
- A partir de la TCE se abre una posibilidad de leer un cuerpo para diagnosticar su estado de salud y brindar un tratamiento óptimo y holístico que persiga el equilibrio psicósomático del sujeto, de ahí que se desprendan prácticas como la Medicina China en sus diversas manifestaciones (acupuntura, masaje, herbolaria) alternativas para atender y entender la salud psicósomática.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

- La TCE invita a una forma de vida que implica el darse cuenta en el quehacer cotidiano y sus repercusiones en un estado psicosomático particular, también promueve la autorresponsabilidad y vivir diariamente como sujeto holístico.

Desde la filosofía china, el ying y el yang son las esencias que sostienen todas las cosas del universo y al hombre mismo. Ying y yang son opuestos y complementarios a la vez.

"...Los antiguos usaban el agua y el fuego para simbolizar las propiedades básicas del yin y el yang. Es decir las propiedades básicas del yin son similares a las del agua (frialdad, oscuridad, tendencia a fluir hacia abajo, etc.); mientras que las propiedades básicas del yang son similares a las del fuego (calor, brillo, tendencia hacia arriba, etc.)..." (Zhang y Zhang, 1984, p. 4)

En el cuerpo humano están presentes las esencias yin y yang. Cuando hay una alteración de las mismas traducido en un exceso o deficiencia, el cuerpo entra en desequilibrio que se manifiesta en síntomas de una enfermedad silenciosa (desarrollar cáncer, por ejemplo) o declarada (asma, gripe, etc.)

Así habría que preguntarse ¿qué puede llevar a un desequilibrio en el cuerpo?. Las prácticas, instrumentos, significados y simbolizaciones entorno al cuerpo tanto en lo social como en lo individual, son la respuesta a tal interrogante.

Por ejemplo Gubern (2000) habla del biosedentarismo imperante en la sociedad post industrial, al respecto comenta:

"...el biosedentarismo favorecido por la televisión, el teletrabajo y las nuevas tecnologías, la ceguera y conceptualidad escritural promovida por la red y el ascenso de la inteligencia artificial y de la robótica parecen converger en una devaluación del cuerpo humano y en una amputación de nuestros campos sensoriales..." (p.150)

La poca actividad física lleva a un desequilibrio corporal: obesidad, daño en los ojos por estar horas frente a la computadora, daño en la columna por la posición de estar sentado. Lo que le damos al cuerpo para nutrirlo o intoxicarlo también tiene relación con un estado de equilibrio o no entre el yin y yang del cuerpo. El

desequilibrio es producto de las prácticas socio – culturales que realiza un individuo que vive en una sociedad con un discurso fragmentario y que se materializa en lo cotidiano.

Las dos esencias, yin y yang, presentes en el cuerpo se pueden constatar en los líquidos del cuerpo en términos de pH (potencial de hidrógeno) alcalino o ácido. El cuerpo tiende al equilibrio por lo que sus mecanismos regulan el corriente sanguíneo y su pH que ha su vez se compone de lo que hacemos con el cuerpo (alimentos, emociones que activan que un órgano secrete más de una sustancia, etc.) el cual puede llegar a ser incapaz de alcanzar el equilibrio y por consiguiente, caer en un estado de enfermedad o muerte. Para poder entender mejor este proceso de armonía entre el cuerpo y la mente expondré *grosso modo*, la teoría de los cinco elementos de la filosofía china.

Para el pensamiento oriental, existen cinco elementos en el hombre y la naturaleza, a saber: la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua. Estos elementos se relacionan con un órgano en el cuerpo humano así como con un estado emocional.

La madera se relaciona con el hígado y la vesícula así como con un estado emocional de ira; el fuego se refiere al corazón e intestino delgado siendo la emoción vinculada la alegría; después se encuentra la tierra cuya estado psicológico corresponde al pensamiento obsesivo y sus órganos son el estómago y el bazo; sigue el metal relacionado con la tristeza y melancolía siendo los órganos el pulmón y el intestino grueso; por último está el agua donde se ubican el riñón y la vejiga junto con un estado emocional de miedo.

Estos elementos, órganos y emociones a su vez permanecen relacionados entre sí lo cual puede expresarse en tres niveles:

a) relación primigenia

En ella se da un proceso de intergeneración en la que los cinco elementos coexisten en forma armónica sin que haya exceso de uno o deficiencia de otro. El

orden de tal relación como sigue: madera genera fuego, éste a tierra. de ahí emerge el metal para que surja el agua y nuevamente la madera.

b) interdominancia

Ocurre cuando un elemento domina en exceso a otro produciendo un desequilibrio en el organismo que se expresa en síntomas o enfermedades. Este segundo nivel de relación se da de la siguiente forma: la madera domina a la tierra, ésta al agua que hace lo mismo con el fuego el cual domina al metal y éste a la madera.

c) contra dominancia

Implica un nivel de desequilibrio mayor entre los cinco elementos y que se manifiesta enfermedades degenerativas. Así tenemos que la madera contradomina al metal, éste al fuego que a su vez contradomina al agua y ésta a la tierra.

Estos niveles de relación entre elementos con sus respectivos órganos y emociones, implican un modelo para explicar los padecimientos psicosomáticos desde la medicina china considerando al ser humano como ser holístico.

Las prácticas culturales y la identidad psicosomática derivada de ellas llevan a un estado de salud en el individuo que se expresa en un proceso psicosomático que puede ser bien explicado por la teoría de los cinco elementos entendiendo al cuerpo como un microcosmos que se articula con la propuesta de David Bohm (citado en Briggs y Peat. 1985), sobre la teoría holográfica de la realidad en la que se dice que todo refleja todo lo demás lo cual también posibilita asomarse a los procesos históricos – culturales de una comunidad a través del cuerpo holístico.

La manera en que se instaura una identidad psicosomática en un grupo determinado de individuos y tomando a las prácticas entorno al cuerpo para entender dicho proceso retomando la teoría de los cinco elementos, será el eje sobre el cuál versará el próximo capítulo tomando como ejemplo lo que ocurre con los adolescentes mexicanos urbanos de clase media.

CAPITULO 2

LA IDENTIDAD PSICOSOMÁTICA EN LOS ADOLESCENTES URBANOS MEXICANOS

Si los jóvenes buscaran la verdad
 Con su gran y potente energía dentro
 De sí mismos, podrían cambiar el
 Modo de vida de la humanidad. Entonces
 El futuro se vería seguramente mejor.
 Hozumi Gensho Roshi

2.1 La adolescencia, cultura y lo psicosomático

Podría decir que las prácticas culturales entorno al cuerpo tienen vigencia desde que el hombre emergió como *homo simbolicus*. Brohm (citado en Bernard, 1985) comenta al respecto:

"...en todos los dominios de la vida social, el cuerpo se convierte cada vez más en el objeto y el centro de ciertas preocupaciones tecnológicas o ideológicas. Ya en la producción, ya en el consumo, ya en el ocio, o en el espectáculo o en la publicidad, etc., el cuerpo se ha convertido en un objeto que se trata, se manipula, se explota. En el cuerpo convergen múltiples intereses sociales y políticos de la actual civilización de la técnica..."(p.20)

Esto es, el cuerpo con el que caminamos, defecamos, nos enamoramos, odiamos, en el que se viven pasiones, etc. es una posibilidad de construcción tanto para grandes consorcios empresariales como para vivir armónicamente en el aquí y ahora.

Los cuerpos se convierten en herramientas de producción y de consumo sin importar la salud. Un caso lo constituyen las zonas urbanas en las que se estimula un modo de vida para lograr prestigio y un status más elevado (Ramírez, 1988) que genera un estado de salud que no favorece al individuo, pues si retomamos a Unikel (1971):

"...(la zona urbana) crea expectativas y eleva el nivel de las aspiraciones tanto de la población migrante como nativa...desafortunadamente, debe admitirse también que estas aspiraciones se ven exageradas por la forma de difusión de

formas de comportamiento (producto de la comunicación de masas) derivadas de sistema de valores y patrones de consumo de países ricos, con el cual el efecto imitación tiene dos consecuencias principales: fomenta la frustración y aumenta el grado de agresividad, y canaliza inquietudes y energías hacia meras ilusiones..." (las cursivas son mías, p. 272).

El deseo de poseer el modus vivendi que se exalta en las zonas urbanas tiene efectos psicosomáticos, siguiendo la teoría de los cinco elementos, puesto que la obsesión por tener desde artículos físicos hasta personas, hace que el cuerpo entre en una dinámica de desequilibrio provocando que se segregue más insulina el páncreas y esto a su vez ocasiona una absorción más rápida de la azúcar en la sangre por lo que el cuerpo tiende a un estado de fatiga generando la necesidad de ingerir azúcar para lo cual las opciones que brinda el mercado no son muy saludables, en la mayoría de los casos sólo están disponibles azúcares refinadas que se sintetizan muy rápido ocasionando adicción a éstas.

En esos deseos en los que se pretende se cimiente la gente de las urbes, juega un papel preponderante la publicidad pues gracias a ella se podrá cultivar un consumo de una imagen del cuerpo. creando en éste necesidades artificiales a las que se circunscriben los individuos.

"...la llamada sociedad de consumo se caracteriza por el hecho de que los bienes económicos tienden a ser considerados cada vez más como posibles fuentes de gratificación de una amplia gama de necesidades psicológicas y emotivas, en un nivel que está más allá de las funciones primariamente económicas y prácticas de dichos bienes..."(Dogana, 1984, p. 19)

Estas necesidades creadas entorno al uso del cuerpo generalmente van vinculadas al cultivo de las formas, siendo en las sociedades occidentales, el cultivo de las formas, uno de los aspectos que las sostienen ya sea en la esfera económica (por ejemplo, se gastan siete millones de dólares en el consumo de cosméticos a nivel mundial) así como en las relaciones personales (por ejemplo, se tiene que aparentar algo para pertenecer a un grupo), al respecto Dogana (1984) comenta:

"...entre las motivaciones que determinan la elección de un producto, además de las gratificaciones puramente individuales...existen motivaciones igualmente fuertes y numerosas que tienen su origen en dinámicas de tipo social. Nos referimos a fenómenos como a necesidad de prestigio y reconocimiento, la necesidad de comunicar a los demás una determinada imagen de uno mismo, la competencia, la diferenciación o el conformismo, el deseo de promoción social, la capacidad de resistir a las presiones de grupo, la necesidad de identificación con los dirigentes y los ídolos..." (p.26).

La publicidad promueve un producto para comer o tomar y consecuentemente la socialización y status del individuo así como figuras estéticas a partir de un tipo de vestimenta, etc. De forma tal que la publicidad se convierte en uno de los medios con mayor uso político, económico, e ideológico sobre el cuerpo humano sin pensar en las repercusiones en la salud derivadas de tales promociones corporales.

Por otra parte, a pesar de que la muerte es un proceso natural e inevitable, hay que subrayar que las formas de morir son derivadas de un proceso de vida promovida por una cultura siendo la publicidad uno de los medios para tales fines. Esta difusión de un estilo de vida es diferencial para cada etapa de la vida y si consideramos que la población mayor de nuestro país es el grupo que oscila entre los 15 a 20 años aunado a que se trata de una sociedad occidental en la que se exalta las formas, son los jóvenes un sector poblacional en el que los usos del cuerpo son mayormente promovidos a través de la publicidad debido a que se considera la plenitud de las cualidades físicas del cuerpo y también este sector de la población es más vulnerable a dichas formas del cuerpo dada la búsqueda de identidad por los cambios físicos y de comportamientos propio de esta etapa:

"...numerosas investigaciones se han realizado acerca del estudio de la adolescencia y muchas de éstas tienden a enfatizar la transformación exterior e interior del cuerpo (características sexuales primarias y secundarias) y la confusión que genera esta nueva imagen...todo ello parece generar sentimientos de soledad, aislamiento, emociones y afectos confusos, etc como si esto fuera un producto pasivo del desequilibrio hormonal o algo así..." (Fierros, 1999, p. 5-6).

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Empero, habría que pensar que tal caracterización de la juventud es propia de la sociedad occidental particular puesto que las concepciones que se tiene del quehacer de un individuo están vinculados con la cultura. En esta línea de pensamiento Jaffe (1998) argumenta que:

"...de acuerdo al modelo invencionista de la adolescencia, una sociedad percibe y emplea a su gente joven de acuerdo a sus necesidades políticas y económicas actuales. Una sociedad agrícola ve a su gente como trabajadores manuales, un país en guerra, los ve como soldados y defensores de la patria...la sociedad tecnológica ve la gente joven de varias maneras que satisfacen sus necesidades: 1) un estudiante en preparación para los papeles de adulto tal como ciudadano, padre o empleado, 2) como una fuente de mano de obra; 3) como ejecutores o atletas quienes nos divierten con sus poderes físicos; y 4) como consumidores quienes benefician nuestra economía nacional..." (p. 14).

Los cambios físicos en el individuo adolescente están presentes en cualquier cultura puesto que el hombre, como cualquier otro ser viviente, presenta un ritmo biológico cuya función es ir regulando los procesos fisicoquímicos del organismo. La diferencia que existe entre una cultura y otra con respecto a los cambios físicos del individuo, es el significado que se le confiere a tales cambios al igual que las prácticas que se hacen en torno a ellos.

Por ejemplo, Margaret Mead estudio la adolescencia en Samoa y:

"...descubrió que la adolescencia no se caracterizaba por el conflicto y la tensión que los psicólogos habían supuesto universales. Entre los samoanos era, por el contrario, una etapa mucho más plácida de la vida, con muy poca represión sexual que ocasione turbulencia en la transición a la etapa adulto...(concluye) la naturaleza humana estaba modelada en una variedad de formas que dependía de cada cultura particular..." (Devos, 1981, p. 11).

De forma que lo psicosomático y sus prácticas subyacentes dependen de las simbolizaciones y significados para cada etapa de la vida que tiene una cultura particular y cuando una comunidad es cosmopolita como ocurre en las zonas urbanas, permitiría justificar en parte por qué los jóvenes sufren crisis de identidad

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

pues hay bastantes modelos, unos divulgados más por la publicidad y que corresponde al discurso oficial, otros que se vinculan con la llamada contracultura.

Así, en una sociedad urbana los jóvenes se enfrentan a formas de cuerpo sobre que vestir, pensar, hacer a través de imágenes que se difunden por los medios llámense televisión, anuncios, revistas, etc.

"...las opciones humanas son muy variadas y flexibles y basta una incitación mediática para que se imponga determinado modelo de diseño corporal, aunque carezca de funcionalidad biológica..." (Gubern, 2000, p. 44).

Como resultado de ello, los individuos nos hacemos alienados a la imagen lo que lleva al autor arriba citado, a calificar de una sociedad mirona pues se privilegia el sentido de la vista a través del bombardeo de imágenes en la urbe por medio de la publicidad (en televisión, revistas, anuncios, etc.) que busca persuadir a la audiencia para que siga un modelo de cuerpo sujetado al consumo (Flores y Arroyo, 1998).

En la actualidad han tenido gran auge los programas televisivos que recrean vivencias juveniles. En ellos se difunden una manera de hablar, de pensar, de sentir y por supuesto de vestir. Se ha creado toda una industria de ropa dirigida a los jóvenes que los hace diferentes a los adultos quienes portan una vestimenta más formal.

También se editan numerosas revistas con un destinatario joven, ya no sólo para mujeres sino también para hombres y en ellas se encuentran más imágenes que palabras.

Los adolescentes no permanecen vírgenes a esta conquista de imagenería. Aún aquellos que se dicen rebeldes y están en contra de lo establecido caen en las imágenes que promueve la industria de la contra cultura.

Las imágenes difunden una forma de exhibir el cuerpo a la moda, la cual:

"...aparece ligada a los valores de modernismo, de progreso y de juventud. Es factor de renovación y nos orienta hacia el porvenir. Hace preferir lo nuevo únicamente porque lo es. Por lo tanto, incita a nuevas producciones y favores la industria y el comercio...quienes la prefieren son lo jóvenes, porque la moda siempre es joven..." (Descamps, 1986, p. 26)

De forma tal que si estamos en una sociedad mirona hay que hacerse ver, ser distinguido, manifestar el individualismo, ser mirado a través de la moda lo cual permite satisfacer de algunas necesidades psicosociales en los adolescentes tales como ser aceptado en un grupo, afiliación, andar con un chavo (a), etc.

Veamos algunos ejemplos de la conformación de una identidad psicosomática a través de las imágenes.

2.2 Los hijos de las imágenes

Si observamos los programas televisivos de jóvenes, las revistas o los establecimientos de ropa juvenil, vemos que en el caso de la clase media urbana, son vestimentas destinadas a resaltar la forma del cuerpo delgado en el caso de las mujeres y últimamente en los hombres aunque aún se conservan las figuras del hombre fornido.

La buena forma del cuerpo sin importar el buen funcionamiento del mismo, se convierte en un fin en sí mismo para poder portar aquel top, blusa, pantalón o playera que hagan al joven adolescente atractivo a los ojos de los demás y sentirse perteneciente y reconocido en una clase o un grupo. Con lo que se supone hay que despertar la sensualidad, el placer a los sentidos, la forma, ser atractivo sexualmente y atraer la atención sobre el cuerpo (Dogana, 1984).

Por ejemplo, está el caso de la chava que quiere llamar la atención del joven que le gusta de su grupo. Si no lleva uniforme buscará arreglarse sensualmente para que el otro la mire.

La ropa deja de cumplir una necesidad de protección ante las inclemencias externas, ahora cumple la necesidad de ser un tipo de adolescente con un tipo de

cuerpo, un tipo de persona. Necesidad creada al servicio de mercadotecnia sin importar las implicaciones en la salud en el individuo y su aislamiento del medio natural y social.

La esbeltez juvenil se convierte en un fin y ésta se puede lucir a través de la ropa, llevando a diversas prácticas: dietas, ejercicios, usar medicamentos para adelgazar, principalmente y se ve como un sueño cumplido que aquel pantalón que se desea ya le quede a la muchacha, o aquel chavo que asiste al gimnasio para desarrollar sus músculos y sea mirado por las adolescentes con aquella playerita que los resalta.

Prácticas que se realizan sin pensar en las consecuencias psicosomáticas como son los estados de desnutrición que se viven tras una anorexia o bulimia, las obsesiones creadas para obtener la forma establecida y sus consecuencias corporales, el mantener al cuerpo en constante estado de tensión por el tipo de ropa ajustada que se emplea, las deformidades que pueden suscitarse en los pies por portar zapatos con grande suela en las jóvenes.

Pero la imagen no se queda en la ropa, hay otros elementos que portan los adolescentes para representar una forma establecida.

Existen empresas que se especializan en producir cosméticos que llegan a todas las personas a través de una variedad de catálogos, además si uno se da una vuelta por los centros comerciales encontrará una inmensa gama de productos para arreglar (o desarreglar en términos de medio ambiente y salud) al cuerpo para que dé una imagen de limpieza que motive la sensualidad y estar en el campo visual del otro.

Un perfume que obligue al otro a voltear, un maquillaje que resalte la coquetería femenina, en fin las y los adolescentes caen en este juego mercantil de formas pues el maquillaje, los olores y demás cosméticos no poseen una mística como podría encontrarse en algunas culturas. En los adolescentes los cosméticos se

asocian con ciertas funciones como seguridad, poder de atracción del sexo opuesto, energía, entre otras.

Es frecuente encontrar en las revistas femeninas dirigidas a adolescentes recetas de cómo maquillarse para su primer día de clases en preparatoria o para acudir a su primera cita con el único fin de dar una imagen.

Se ofertan cosméticos con ideas de cuidado de la piel por contener sustancias que ayudan a hidratar o evitar las arrugas, lo cual esta muy lejos de ser real. Veamos por ejemplo, lo que dicen Riveros y Julian (2002) en un artículo sobre las vitaminas en los cosméticos:

"...los cosméticos no contiene ácido retinoico sino precursores inactivos, como el retinol mismo, o derivados más estables, los cuales pueden ser convertidos en ácido retinoico por las células vivas de la piel. El problema es que el retinol, cuando es adicionado directamente a los cosméticos se degrada rápidamente por el contacto con el oxígeno del aire o la exposición a la luz; y si lo que se añade son sus derivado más estables, la absorción es mínima ya que las células vivas se localizan en las capas más profundas de la piel. Así, estas células no asimilan la mayor parte de la vitamina A que contienen los cosméticos...la vitamina C es muy inestable y se degrada rápidamente al exponerse a la luz o cuando entra en contacto con el oxígeno del aire. Así en los productos cosméticos que uno puede comprar la vitamina C debe estar ya prácticamente inactiva, puesto que se oxida espontáneamente en unas cuantas semanas..."

Y concluyen:

"...muchas compañías incluyen nuevos aditivos en sus productos sin otro fin que el de llamar la atención de los consumidores y aumentar sus ventas..."
(p.11-14)

Otros cosméticos como el perfume, permiten delimitar el territorio, es personalizante y conlleva a la necesidad narcisista de hacerse más deseado y sensualmente atrayente. Pero estos olores desarrollados por la industria

farmacéutica llevan a la desinstitucionalización de los olores del cuerpo humano (Dogana, 1984).

El uso de estos productos para conservar una imagen corporal llevan a pensar en una identidad psicósomática fragmentaria pues los olores, un estado de la piel, de los labios, etc. están vinculados con los usos que se hacen del cuerpo así por ejemplo, que aparezcan bolsas en los ojos u ojeras esta vinculado con la pérdida de energía y su riñón se está debilitando ya que es uno de los lugares donde, según la TCE, se almacena la energía vital o ki. Si los labios aparecen resecos en la muchacha no relaciona esta señal corporal con la hiperactividad del estómago y bazo por sus obsesiones o el alimento que está consumiendo. Los y las adolescentes por más que usen pinturas, lociones, polvos si siguen consumiendo una coca light, una gordita o un cigarro, su realidad corporal brotará algún día y no podrá ser salvada por los cosméticos o las operaciones.

Otro aspecto importante en la imagen de los adolescentes es el cabello. Hay tintes, cortes, productos fijadores para lavar, etc. dirigidos a la cabellera.

Si de niños los cortes eran más a gusto de los padres, en los adolescentes, al menos en los preparatorianos, hay más posibilidad de elección: "personal". En ellos, el cabello se convierte en un objeto más de sensualidad.

En los medios de comunicación como la TV y las revistas se divulgan formas de arreglarse el cabello en hombres y mujeres jóvenes los cuales tienden a apropiarse de esa imagen para parecer más atractivos, estar a la moda o mostrar un carácter juvenil ante los demás.

No sólo el cuerpo está sujeto a las formas sociales de cómo exhibirlo a los demás. De igual forma está el pensamiento, el sentir, la manera de relacionarse con los otros.

En el pensamiento de los adolescentes hay modelos que invitan a concebirse como individuos en busca de libertad, o rebeldes contra la autoridad o confusión sobre su existencia. Esto se puede constatar en los artículos de las revistas

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

juveniles así como en los programas televisivos, en los comentarios que vierten los adultos sobre los jóvenes.

Un pensamiento de dudas, de deseos, ilusiones, obsesiones parece algo normal en la cultura occidental y los adolescentes mexicanos urbanos asumen tal maraña de pensamientos que confirman las aseveraciones hechas en torno suyo.

Si se sigue la línea de comportamiento propuesto por la sociedad habría que pensar en otras consecuencias: para ser libre hay que consumir un cigarro, un auto, o una vestimenta que rompa con los clásicos uniformes; para ser rebeldes igual: hay que pagar por un anillo, arete, tatuaje o peinado peculiar. Se crea un comportamiento de consumo a partir de la divulgación de una forma de pensar en el adolescente.

La manera de vivir los sentimientos no es la excepción a los modelos culturales. En la cultura urbana mexicana se dice que los adolescentes tienden a la soledad lo cual no es bueno para su estado psicológico sino que tiene que convivir.

El momento de estar consigo mismo parece que no ayuda al desarrollo personal entonces hay que relacionarse con más muchachos lo cual no es malo, mas se hacen espacios sociales para ello en los que no dejaran de aparecer objetos de consumo y donde lo menos importante es el contacto real con seres humanos, más bien hay una relación con "personajes", con jóvenes que son una imagen, un deseo de un consorcio comercial asumido sin reflexión alguna.

Otro ejemplo claro de la relación entre sentimientos y cultura es lo que podemos encontrar en el amor. Se crean prácticas de cómo vivir y expresar este sentimiento. Tal es el caso del auge mercadotécnico que tiene el 14 de febrero entre los jóvenes. Existe una industria del enamoramiento como las discotecas y los lugares de reunión de pareja, vendedores de flores y regalos de enamorados, fabricantes de ropa, etc. (Avendaño, 1998).

Se promueve mucho el amor con dolor. Canciones o historias televisivas hacen parecer normal el sufrir por amor aunque puede haber otras posibilidades como lo

muestra la novela del Dr. Sergio López titulada *El Zen y las pasiones*, donde el protagonista a pesar de la muerte de su pareja, no se obsesiona en el sufrimiento por la pérdida sino que sale adelante.

En las sociedades de consumo como la nuestra, el amor también se aparea con el sexo como se muestra en algunas expresiones como "hacer el amor" cuando a lo que se refiere es a las relaciones coitales. Esta relación sexo – amor permite acercarnos al fenómeno que se presenta en los jóvenes, quienes en promedio inician su vida sexual a los 15 años, según el Instituto Mexicano de la Juventud (IMJ), aumentando la probabilidad de embarazos no deseados.

También se difunde una forma de hablar que es peculiar en los adolescentes urbanos, por ejemplo frases como "oye buey", "que onda", "que pez", "no manches", entre otras; se hacen presentes en lo cotidiano y por supuesto también en los programas televisivos. Los adolescentes están sujetos a una cultura de la forma como se muestran los propios sujetos jóvenes entrevistados por el IMJ, pues se reporta que el 53.3% considera a la apariencia y la moda como los elementos definitorios de lo juvenil seguido por el lenguaje, la música y los gustos (15.5%). De esta forma, cuerpo, emociones y relaciones sociales en la mayoría de los jóvenes responde a un modelo de consumo donde sobresale lo efímero y lo fragmentario que imposibilita verse como un ser total.

2.3 El tiempo libre o la alienación disfrazada

La imagen psicosomática que mencioné en el apartado anterior tiene como una de sus fuentes para llegar a los adolescentes el llamado tiempo libre, el cual se constituye en una instrumento de aculturación para producir y transmitir actitudes y creencias.

En la sociedad post - industrial: *"...el creciente tiempo libre debería cumplir esencialmente tres funciones: 1) el relajamiento o descanso de la fatiga acumulada; 2) la diversión o entretenimiento; 3) el desarrollo de la personalidad..."* (Gubern, 2000, p. 16).

Sin embargo, este tiempo esta sujeto a prácticas del consumismo en los países capitalistas sobre todo en las ciudades : *"...se nos dice qué es lo divertido, cómo y dónde debemos divertirnos, ni siquiera tenemos el lujo de escoger...qué es lo divertido..."* (Estrada, 1995. p38).

Se crean espacios y actividades en las que se circunscribe una identidad psicosomática de los individuos que las practican. Karen Wridet (en Victoria, 1995) en su ponencia *Cuerpo, Mente y Libertad* en el seminario sobre tiempo libre llevado a cabo en la UNAM, dice al respecto:

"...hoy, el cuerpo se conceptualiza como algo maleable y perfectible, que ha ocupado todos los altares de la civilización occidental, para transformarse en un objeto de veneración y atención fanática. Así, el principio griego "mente sana en cuerpo sano", ha dejado su lugar a los cuerpos duros, estandarizados por las máquinas y los medios de comunicación venerados como iconos de belleza a los que debe aspirar aquel que quiere adquirir una identidad acorde con los tiempos en que vivimos..." (p. 110-111).

Es decir, la forma del cuerpo en los jóvenes puede ser cultivada en el tiempo libre porque es en ese momento en que los individuos pueden hacer algo para alcanzar ideales.

El tiempo libre es propicio para que los jóvenes realicen prácticas difundidas por los medios de comunicación, sobre todo por la televisión pues, según la Asociación Mexicana de Estudios para la Defensa del Consumidor (Amedec), en promedio los jóvenes pasan entre 5 y 8 horas diarias frente al televisor, lo cual en lugar de hacer productivo el tiempo con la familia que reporta el IMJ como el espacio donde mayormente pasan los jóvenes su tiempo libre (45% de jóvenes lo hacen), hace de la televisión una fuente de aprendizaje vicario de patrones consumistas que los hagan estar a la moda ya sea consumiendo productos o imágenes como por ejemplo, esta el hecho de que últimamente he observado la formación de equipos de fútbol femenino, antes había pero eran escasos, ahora se vuelve más común que las jóvenes asistan a sus respectivos equipos de fútbol, una actividad sugerida por un programa de televisión.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

La práctica del consumismo se puede concretizar en algunos lugares diseñados estratégicamente para ello. Por ejemplo, la asistencia al cine que trasciende el hecho de ver una película pues no sólo se vende un boleto para ver el último éxito de Hollywood, también se incita al consumo de productos (palomitas, refresco, chocolates, etc.) y son espacios para exhibir formas a través de prácticas de coqueteo y lucimiento por medio de la ropa y el cuerpo como puede observarse en las antesalas de los cines donde un gran número de jóvenes esperan a su pareja, a su cita por el chat, o a sus amigos.

Está misma lógica se encuentra en otros espacios de esparcimiento para los jóvenes. Éstos acuden a los antros donde venden productos (bebidas alcohólicas, comida, etc.) con la sugerencia de que permiten pasar un rato más agradable pero también son espacios para encontrar a la persona con la que se van acostar esa noche o simplemente fajarse por un tiempo, para ello se desarrollan actividades de excitación sexual. Sobre estos espacios y la actividad del baile que se desarrolla en ellos, Gubern (2000) comenta:

"... (el baile en las discotecas es un) ritual coreográfico fuertemente desh inhibitor y muy propicio para las aproximaciones sexuales... la discoteca nació, en una palabra, para propiciar colectivamente y con medios técnicos sofisticados, el triunfo de eros..." (las cursivas son mías, p.19)

Los centros comerciales se convierten en otra oportunidad de distracción y de consumo, pues vasta recorrer alguno de esos establecimientos para toparnos con muchos jóvenes que los recorren viendo aparadores, entrando a las tiendas, platicando en las pseudo – jardinerías (porque las plantas son de plástico) consumiendo algún cigarrillo, helado o bebida que venden en esos lugares. Son espacios que invitan a consumir.

Los parques y espacios deportivos abiertos al público en general, parecerían estar exentos del consumismo empero habrá quienes gusten por portar alguna vestimenta deportiva que corresponda a un equipo o personaje del mundo del deporte y con él se identifica, de ahí que se vea en la necesidad de acudir a la industria de moda deportiva a conseguir el último jersey.

En todos estos espacios no sólo se consumen productos de las industrias sino también se consumen cuerpos y sus imágenes que son producto del mercantilismo y la exaltación de la forma. Si bien permiten compartir ideas y vivencias que en la mayoría de los casos es una subjetividad con una fuente iconográfica, donde la introspección pasa a segundo plano. En estos lugares cruzan palabras sobre el trabajo, la televisión, familia, estudios, principalmente, pero el problema es que los interlocutores generalmente, se caracterizan por la seudo escucha del otro, propio de una sociedad en la que se favorece el individualismo.

El problema es que éstos íconos fragmentan el sujeto y éste no tiene la posibilidad de darse cuenta que en las prácticas sociales en las que participa en el tiempo libre esta un cuerpo, sentimientos, pensamientos que estructuran una forma de vida y actitud ante ella alienada por el consumismo.

El tiempo libre en lugar de ser un espacio de crecimiento personal, de recreación que permita salir de la monotonía de la escuela o el trabajo, se constituye como un espacio que facilita prácticas en contra de un estado saludable en el sujeto pues, por ejemplo, es estos momentos de tiempo libre es cuando se potencia que el 32.4% de los jóvenes se embriaguen, según los datos del IMJ.

2.4 El menú: un cigarro, una botella de agua y una hamburguesa "light"

Pensar en la alimentación como una forma de construir el cuerpo y la mente de un individuo lo podemos encontrar, en el caso de oriente, en la Medicina China pues en esta terapéutica los alimentos constituyen una fuente de prevención así como de cura. En occidente también encontramos la importancia del alimento para la constitución de un estado de salud en el individuo basta leer el precepto de Hipócrates "...deja que tu alimento sea tu medicina y que la medicina sea tu alimento...".

Empero, en los adolescentes urbanos mexicanos de clase media es difícil encontrar una consciencia sobre lo que se consume y sus correlaciones con un

estado físico y mental pues los medios de comunicación como la televisión o las revistas juveniles, difunden el consumo de un producto pseudo alimenticio apareado con estados psicológicos y sociales de bienestar minimizando el contenido nutricional del alimento como tal. Es por eso que María del Carmen Jiménez de la Facultad de Medicina de la UNAM, señale que los mexicanos consumen el 40% de los nutrientes requeridos por las células del cuerpo (Romero, 2002, abril 25).

La elección de un alimento no se hace para nutrir al cuerpo ni por la sabiduría de éste sino más bien por factores perceptivos, experiencias directas, condiciones ambientales pero sobre todo por aspectos socioculturales (Dogana 1984) sobre los que se rodea la comida.

Así, se observa que muchos adolescentes acuden a la escuela sin haber ingerido algún alimento debido a que la comida pierde su valor como fuente de salud, importa más levantarse para arreglarse y dar una imagen a los compañeros de clase más aún si se busca atraer a alguna persona en especial. Al llegar a la escuela el adolescente pasará algunas horas con un estómago "vacío" pero también con un cerebro que demanda glucosa para su funcionamiento por lo que el cuerpo tendrá que sintetizarla de las proteínas usadas para otras funciones y que el cerebro tenga energía (Santillo, 2000) . Llegará un momento en el horario de clases que permita consumir alimentos.

La mayoría de los chicos acudirán a los puestos circundantes de su escuela o algún restaurante pequeño. En estos lugares encontraremos desde las típicas garnachas (gorditas, pambazos, sopes, quesadillas) cuyos ingredientes son masa, con carne de cerdo o pollo, lácteos (queso, crema) algunas verduras (papas, jitomate, etc.) todo esto frito en un espacio cóncavo cubierto de grasa polisaturada que tiende a ser oxidada fácilmente por el calor por su exceso de radicales libres lo cual al ser ingerida, abre la posibilidad de contraer cáncer, afectar al sistema inmunitario y producir envejecimiento (Weil, 1995) aunque la muchacha se haya colocado su *Angel Face* por la mañana.

Habrá lugar para las tortas, aquel alimento que es un símbolo del sincretismo cultural entre la cultura mesoamericana y los españoles, habrá algunos espacios que den comidas corridas, pastel, café, etc. Tal vez para aquellos que quieran conservar la línea prefieran consumir un yogurth o una ensalada de frutas en las que se combinan frutas ácidas con dulces con un poco de azúcar refinada. Todo estos "alimentos" son acompañados por un refresco ligh para cuidar la línea o si se prefiere una botella de agua que después se tira en las jardineras o se deja en el salón de clases.

También existen productos para "calmar" el hambre, son otro de los negocios que abundan en el mercado y muy consumidos por los jóvenes, entre ellos están las botanas o frituras, los chocolates, los panecillos, yoghurt, principalmente. Estos productos lejos de tener una función de nutrir al cuerpo son promotores de una industria del comer por comer sin importar las implicaciones corporales en el individuo sobre todo cuando se constituyen como el menú principal.

Una vez ingerido el alimento o en varias ocasiones al día, los adolescentes pueden consumir un cigarrillo para calmar su ansiedad, sopesar su necesidad de reconocimiento y aceptación en un grupo. No se toma en cuenta que la nicotina es uno de los principales agentes de cáncer además de ser un estimulante y aumentar el trabajo del cuerpo pues constriñe los vasos sanguíneos obstaculizando la circulación en el cerebro lo que impide una buena oxigenación, y de las extremidades, además agita el aparato digestivo, eleva la presión arterial e irrita el aparato urinario.

El fumar es una muestra de lo efímero en lo cotidiano, al respecto Manuel Sánchez Rosado de la Escuela Nacional de Trabajo Social de la UNAM, comenta:

"...a pesar de que los fumadores conocen los daños a la salud que se producen a sí mismo por este ámbito no ven cercana la enfermedad, pues consideran que cualquier afección ocasionada por tabaquismo es a largo plazo, en cambio el placer que produce el fumar es inmediato.." (Lugo, 2002, febrero 14, p.9).

Después de salir a comer, el chavo (a) regresa a clases o se va a casa para arreglarse y salir con el novio, amigos, hacer la tarea o trabajar, la alimentación quedó atrás, cubierta con alguno de esos productos que mencioné. Por la noche tal vez no se consuma nada por temor a engordar o habrá quienes sea el momento de atascarse de alimento.

En los días en que no se asiste a la escuela o al trabajo, la alimentación no variará mucho en los adolescentes pero ésta es un uso del cuerpo cuyo valor se minimiza prefiriéndose el placer del gusto por las grasas a la verdadera nutrición del cuerpo que le aporte las energías suficientes para rendir plenamente en sus actividades.

De forma que la dieta difundida para los jóvenes está llena de proteína animal y de la leche, azúcares refinados, colorantes artificiales y grasa poliinsaturada. El cuerpo entra a una hiperactividad con esa dieta pues *"...el exceso de proteínas causa tensión al tracto digestivo, riñones e hígado y reduce la energía del cuerpo..."* (Santillo, 2000, p. 202).

Si nos preguntamos por qué los jóvenes suelen ser agresivos con los otros o consigo mismo (la agresión se puede ver en las estadísticas sobre causas de mortalidad en los jóvenes en las que los accidentes son el primer lugar, la Secretaría de Salud reporta que 6272 jóvenes murieron en 1999 por esta razón, y, si bien pueden ser producto de las circunstancias ambientales, muchas veces son por la respuesta impulsiva del individuo ante las circunstancias como son los accidentes de coches en lo jóvenes) o al hacer las cosas, tal vez la razón la encontremos en la dieta y el exceso de actividad de algunos órganos, en especial el hígado que siguiendo a la TCE, esta relacionado con la emoción de la ira.

En el caso de los azúcares refinados, éstos son absorbidos rápidamente por el cuerpo así que el nivel de azúcar se eleva rápidamente pero como el cuerpo tiende a conservar el equilibrio, se secreta más insulina, el nivel bajara rápido pero el cuerpo demandará azúcar por lo que, mientras el sujeto vuelve a consumir, las glándulas suprarrenales secretaran hormonas para liberar azúcares de los tejidos debilitando a éstos, como por ejemplo, se hace la piel más delgada. Ya había

comentado que la hiperactividad en el páncreas se vincula con la existencia de "mucho calor" en la cabeza, según la medicina china, así los adolescentes viven constantemente fantaseando y soñando despiertos, no concretando en el aquí y ahora por lo que hay mucha distracción a la hora de escuchar una clase, emprender una tarea o pensar que todo esta contra de él.

En el caso de las grasas poliinsaturadas y los colorantes artificiales ambos dañan las moléculas de ADN acelerando el envejecimiento (Weil, 1995) pero no sólo de la forma del cuerpo, apareciendo arrugas prematuras, sino también en lo órganos internos haciendo que éstos no cumplan cabalmente con sus funciones.

Otra posibilidad de entender el alimento que consumen los adolescentes es observar la publicidad que se hace de ciertos productos alimenticios como las bebidas gaseosas o el agua donde en las que se sugieren imágenes atractivas así como un estado de bienestar resultado del consumo de los productos promocionados.

2.5 Entre la basura, los adolescentes y lo psicosomático

El consumo de los adolescentes mexicanos urbanos no deja de causar una relación negativa con el ambiente. Se dice que en promedio cada habitante de la ciudad de México desecha diariamente un kilogramo de basura (Castillo, 1990) sumando 12 mil toneladas diarias de desperdicios en esta zona (Ramírez, 2002, julio 20), esto es gracias al consumo que se rige por la política mercantil de úsese y tírese además de que los productos son empacados o revestidos de plásticos, polietileno, agentes tóxicos, etc. que rebasan al objeto mismo de consumo.

Todos los desechos paran en un bote destinado para ello, mas también en el aire, el agua, el suelo, pues sólo el 53% de la basura tiene su destino final en los rellenos sanitarios (Ramírez, 2002, julio 20). Tal situación aumenta la probabilidad de que exista un desequilibrio en la salud de los individuos jóvenes sin que muchos de ellos tomen conciencia sobre la relación de sus prácticas con el medio ambiente y su estado de salud, pues se sigue usando productos en aerosol para

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

peinarse que contienen fluorocarbonos que dañan la capa de ozono, o siguen fumando en el salón de clase con la puerta cerrada sin importar el ambiente desagradable que crea el humo del cigarro y sus implicaciones en los fumadores y no fumadores, o no depositan los papeles y botellas de plástico en los recipientes adecuados, o tira en las calles la bolsa metalizada de papas que consumió.

Con respecto a la basura no existe una cultura del reciclaje en los niños y adolescentes, tampoco en los adultos, como lo muestra el estudio realizado por el programa CyMA- Educación Ambiental de la UNAM el cual reporta haber encontrado que en los alumnos de tercero y sexto de primaria así como de tercero de secundaria, no distribuyen correctamente los desechos a pesar de que haya depósitos diferenciales para ello, estos desechos se vierten como ensambles, por ejemplo, las latas con el popote, botellas con taparrosca, basura que es muy común en nuestra sociedad de consumo. Una de las razones de tal comportamiento, los responsables del programa lo atribuyen a que el separar la basura no constituye una práctica cotidiana por lo que no están habituados hacerlo (Conrado, Lupercio y Juárez, 2002).

El medio ambiente se vive separado del sujeto. Por ejemplo, en los espacios donde asisten los jóvenes (sea escuela, deportivo, etc.) no se brindan oportunidades para dar lugar a un ejercicio de control de la basura en que se ubique de manera separada plásticos, metal y papel, en cambio sólo hay un espacio para todos los desechos.

Frecuentemente ni se hace uso de ese único depósito, sino que se hace uso de las jardineras, el suelo, las áreas verdes:

"...en las ciudades se consideran áreas verdes los parques, jardines y camellones o las glorietas...espacios que tienen funciones importantes como: oxigenar y refrescar el ambiente al filtrar humos, polvos y otros contaminantes atmosféricos; servir de nicho o santuario de animales y plantas; facilitar la recarga de acuíferos; amortiguar ruidos; crear escenarios estéticos agradables, permitir el esparcimiento de los ciudadanos y elevar los valores artísticos e históricos y la belleza natural..."(Hernández y Díaz, 2002, p. 77)

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Función que es difícil de cumplir por los desechos sólidos depositados en esas áreas pues éstos llevan al deterioro de las pocas áreas verdes que se encuentran en la Ciudad de México siendo de 2 a 3 metros cuadrados por habitante cuando la OMS recomienda 9 a 10 metros cuadrados por habitante, dañando seriamente el ambiente en que vive el adolescente y cualquier ciudadano de la urbe lo cual tendrá repercusiones en su estado de salud. Por ejemplo, la no purificación del aire y como consecuencia mayor CO₂.

Sin árboles hay poco viento y los metales en el aire no se pueden disipar en la atmósfera, tarde o temprano aparecerán cromatos y plomo en el corriente sanguíneo del cuerpo que, siguiendo la teoría de los cinco elementos, harían una condición de padecer enfermedades respiratorias pues el metal está relacionado con los pulmones, si esto es cierto también podemos entender los estados melancólicos y depresivos tan abundantes en los jóvenes y los habitantes de la urbe.

A pesar de que a través de comerciales de productos como bebidas se muestren imágenes de jóvenes en ambientes naturales, éstos simplemente son para causar una forma atractiva al auditorio y que permita asociar el producto al bienestar siguiendo la lógica de asociación de estímulos propuesta por el conductismo, pero la identidad psicosomática que se difunde a los jóvenes es fragmentaria pues postula prácticas en las que el cuerpo no tiene que ver con un estado psicológico ni mucho menos con un estado ambiental.

CAPITULO 3

SALUD E IDENTIDAD PSICOSOMÁTICA

Si el artesano no afila primero sus útiles
De trabajo jamás conseguirá hacer bien
Su obra
Confucio

3.1 La salud como vivencia holística en lo cotidiano

Acciones, actitudes pensamientos, emociones, un estilo de comer, esto y más hacen un equilibrio en el cuerpo o todo lo contrario, un estado de salud en el individuo. El proceso puede ser silencioso o así lo vive un sujeto a pesar de las señales que su cuerpo le envía. El sujeto las ignora o toma un remedio ligero generalmente de índole farmacéutica para ello: una aspirina, un polvo para dar color a la piel, cremas para humectarlas, anabólicos para aumentar la masa corporal, ungüentos para adelgazar, etc.

Se hace un olvido del cuerpo. Pareciera ser que mientras pueda caminar, mover los brazos, ver, oír, oler con eso basta para vivir en una sociedad en la que importa lo mecánico y funcional pero no el bienestar psicosomático del individuo. Sobre esta desvinculación del cuerpo, López Ramos comenta dos motivos:

"...uno de ellos es que hemos perdido contacto con la naturaleza. El otro es que el hombre es cada vez más racional y quiere encontrar la respuesta en sí mismo, pensando que es único y que sólo él tiene la verdad. Esta visión antropocéntrica ha hecho que el ser humano no voltee hacia el contorno y se convierta en un depredador, un destructor, en una persona que no tiene dimensión del planeta donde vive y que ha perdido el contacto también con su propia naturaleza..." (Van den Broeck, 2002, mayo 7, p. 58).

El vivirse fragmentario se materializa en lo que se hace en lo cotidiano, esa praxis cuyos efectos son lentos y a largo plazo en términos de salud en el individuo. En el caso que nos ocupa, la mayoría de los jóvenes viven con una identidad psicosomática fragmentaria que se concretiza en sus prácticas diarias, como he

intentado mostrar en el capítulo anterior, quedando claro que la salud es responsabilidad, en parte, de lo que hace o deja de hacer el individuo.

Así, si el joven pasa en promedio 5 a 8 horas frente al televisor, este comportamiento trae consigo consecuencias psicosomáticas. La Amedec comenta al respecto:

"...la teleadicción es parte causante de que los niños y jóvenes se hagan irritables, caprichosos, cansados, permanentemente insatisfechos por lo que buscan mitigar su insatisfacción con el consumo compulsivo de refrescos y otras bebidas, frituras, pastelillos, golosinas y cereales preparados..." (AFP, 2002, mayo 7, p. 46).

Se convierten pues, en un mercado óptimo para las industrias de comida rápida o chatarra, que lejos de cuidar la salud del individuo, les importa las ganancias que trae consigo el consumo de sus productos. El joven acude a ese mercado seudo – alimenticio afuera de su escuela, en los centros comerciales, en la tienda de su colonia, etc. Pero el problema no es que consuma los productos, sino la frecuencia con que lo hace, convirtiéndose en ocasiones en un estilo de vida cotidiano, donde el joven no ve las consecuencias en su salud, como la obesidad o la anemia.

En otros casos, no se consumen estos productos, mas los jóvenes pueden realizar prácticas que igualmente los dañan en su afán por conservar una figura, como es la anorexia o la bulimia que va acompañadas de daños como: "...desnutrición, deshidratación, disminución de peso, amenorrea, estreñimiento, hipotermia, inseguridad, paros cardíacos, resequedad de la piel, aumento de vello corporal, acné, osteoporosis, disminución de la libido, aspecto demacrada y esterilidad..." (Flores, 2002, enero 10, p. 7).

Los efectos de una práctica cotidiana de este tipo se minimizan, haciéndose presente el abandono consciente o inconsciente del cuerpo en los jóvenes, quienes en un 40% presentan algún signo de depresión, según datos del Servicio de apoyo Psicológico por Teléfono (SAPTEL), padecimiento que, en palabras de Amada Ampudia de la Facultad de Psicología de la UNAM, se manifiesta:

"...por considerar que los padres no los entienden, porque se sienten rechazados, porque los regañan, porque quieren ser adultos y no niños..."
(Lugo, 2002, febrero 11).

Además agregará que no se crean espacios que permitan el desarrollo de los jóvenes. Es decir, los espacios donde acuden los jóvenes en lo cotidiano durante su tiempo libre que revisamos en el capítulo anterior, no constituyen una verdadera fuente de desarrollo personal pues no basta con que el 27% de los jóvenes, según el IMJ, se reúna con sus amigos o el 45% con su familia, pues habría que preguntarse ¿qué tipo de relación se da en esos momentos de convivencia?. Se podrán hablar de muchos temas, pero ¿existirá realmente un intento de comprensión del otro, de escucha, de interés?, la respuesta está en cada vivencia cotidiana de los jóvenes, pero el aumento de suicidios o padecimientos emocionales pueden tener como una de sus fuentes el hecho de no contar con un asidero emocional que permita cubrir la necesidad de seguridad afectiva que permita avanzar al sujeto a la autorrealización.

El vivirse fragmentario en lo cotidiano, no sólo es a través de las prácticas de comida o de ser individualista sin que el interlocutor realmente importe, sino también se muestra en otras prácticas juveniles que pueden dañar el estado de salud psicosomático si se realizan como parte de un estilo rutinario de vida, tales como: el fumar nicotina u otra droga, beber, tener sexo con o sin protección, acudir a centros donde se rebasa el umbral de decibeles para el oído humano, pasar horas frente a la computadora o videojuegos; como signos de una evasión a la realidad que prepondera lo efímero.

Ahora bien, la minimización de la salud psicosomática en las prácticas cotidianas⁷ no sólo es responsabilidad del individuo adolescente sino también de un sistema político-económico en el que se circunscribe, en el que se favorece la formación

⁷ Las prácticas cotidianas se vinculan con lo que Frenk (1993) llama estilo de vida el cual se diferencia de la condición de vida la cual "...se refiere a la situación objetiva material en la cual existen los diferentes grupos sociales (el estilo de vida)... representa la manera en la cual los grupos sociales traducen su situación objetiva en patrones de conducta. Así las condiciones de vida generan lo que se puede llamar riesgos sociales mientras que los estilos de vida producen riesgos conductuales. Considerados como un todo, ambos definen la calidad

de individuos – máquina, que sirvan para trabajar y contribuir al capital de las empresas, a costa de vivirse como sujeto holístico y realizarse como persona. Para ilustrarlo mencionaré el caso de las escuelas.

Se dice que estos centros son de formación pero en ellos hay autoritarismo (e.g. en las secundarias o preparatorias particulares se dan reportes al por mayor) que tensan al estudiante. Se fomenta la competencia. No importa las implicaciones en su salud lo que interesa es que el adolescente debe cumplir con los cánones de ser buen estudiante y a la postre un individuo productivo.

En algunas clases se puede hablar de nutrición y se venden garnachas dentro del recinto educativo para sostener su economía. Se vende alimento de grasas saturadas que provocan a un mayor trabajo del cuerpo y su consiguiente gasto de energía, o se venden productos de grasa poliinsaturada es decir, fritos, con lo que se aumenta el riesgo de oxidación en el cuerpo ya que la estructura química de estos productos reaccionan altamente al oxígeno por su carácter de radicales libres propiciando mayor inestabilidad en las moléculas del cuerpo y mayor probabilidad de enfermar pues se aumenta la toxicidad en el cuerpo.

Tampoco importa si los educandos pasan horas sentados y su coxis y columna se deforman, o si un examen o exposición causa stress en exceso y su correlato de tensión corporal.

La salud es un estado en construcción y preservación vinculada con lo cotidiano. Lo que uno hace o deja de hacer moldeará una condición de equilibrio o desequilibrio psicosomático.

3.2 La práctica médica y la salud psicosomática

En las páginas anteriores he hablado que el discurso científico dominante cuyo fundamento está en el pensamiento mecanicista cartesiano, fomenta la fragmentación del ser y esto también se ha llevado a las prácticas en torno a la

de vida..." (p.84) Es decir, cuando no hay las instituciones o servicios para responder a la demanda de una población se puede generar un daño en la salud, o lo que hace el sujeto también genera un daño en la salud.

salud. Basta revisar la práctica de la autollamada medicina científica, con raíces hipocráticas pero ya lejos de éstas, en la que hay que reparar las descomposturas del cuerpo – máquina. Veamos una cita de Bernard (1985) que nos da una descripción breve de la consolidación de un modelo en la medicina occidental que exalta el organismo fragmentario:

"...encontramos primero la imagen de un cuerpo que responde a la medicina hipocrática, es decir un cuerpo concebido como microcosmos compuesto de cuatro materias fundamentales (tierra, agua, fuego y aire) portadoras de cuatro primeras cualidades (seco, frío, caliente, húmedo), cuyas combinaciones determinan los temperamentos, cada uno de los cuales se caracteriza por el predominio de un humor (sangre, pituita o flema, bilis, atrabils); por lo demás la materia corporal misma es pasiva y está gobernada por tres clases de espíritus (naturales, vitales, animales) que transmiten virtudes. Luego, a esta imagen hipocrática del cuerpo se agrega la representación cartesiana de un cuerpo - máquina, por un parte, máquina hidráulica cuyo motor es el corazón; por otra parte, máquina neumática, porque los espíritus animales se distribuyen a impulsos del soplo pulmonar y más allá de la glándula pineal, en el conductos del cerebro y de los nervios; y por fin, máquina estática con sus palancas maromas y puntos de apoyo. La representación médica de esta maquinaria se complica a causa del descubrimiento de la iatoquímica del siglo XVII: el cuerpo se convierte en una retorta en la que el calor animal hace hervir los malos humores; retorta controlada por el alma...lo que suscita una reacción contraria en los médicos influidos por Leibniz; esos médicos afirman que el cuerpo no es otra cosa que un sistema organizado democráticamente como una federación y no monárquicamente bajo el poder de un alma...el modelo occidental del cuerpo continúa apoyándose en la explicación mecanicista y causal de Descartes..."(191-192)

Esta postura de ver al cuerpo como máquina ha llevado a la exagerada especialización en la disciplina de la medicina que se enseña en las universidades como parte del discurso oficial, desarticulando al individuo como ser holístico pues se sobrepone el carácter orgánico de la enfermedad y sus cuadros sintomáticos.

Si acaso se aborda el aspecto psicológico es por parte de los psiquiatras, una especialidad médica, que recurre al modelo mecanicista del cuerpo para hacer la

explicación de los padecimientos y dando soluciones a través de sustancias químicas sin importar los efectos iatrogénicos en el paciente. Vázquez (1999) al respecto comenta:

"...la visión del hombre fragmentado y objetivo en psiquiatría es todavía más evidente pues se ha considerado que las enfermedades mentales son exclusivamente del cerebro, nunca de la familia, nunca del hombre total...lo que se ha salido del estándar es un sustancia química...así la psiquiatría no sólo fragmenta al hombre, sino además lo aísla de su ambiente y se dedica a estudiar su trastorno o de modo independiente..." (p. 29)

En esta forma de curar, al abordar lo mental, se exalta la química y funcionamiento del sistema nervioso. Antaki (1992) hace la siguiente observación sobre esta manera de ver lo mental desde la medicina alopática en especial de la psiquiatría y algunas corrientes neuropsicológicas:

"...toda producción del espíritu se acompaña de una movilización de la actividad interna – bioquímica, eléctrica, neuronal.-del cerebro y del sistema nervioso. Pero esta constatación no basta para establecer una relación unívoca que permita reducir las ideas, las emociones, los recuerdos a efectos previsibles de la actividad psicoquímica del cerebro..." (p. 38)

Es decir un estado psicológico del un individuo es más que un desequilibrio del cerebro, sino que su existencia está vinculada con un cuerpo, un ambiente familiar, una historia subjetiva, unas prácticas cotidianas, emociones, sentimientos, todo lo cual debería ser considerado por los profesionales de la salud.

Al respecto del discurso de salud oficial, sobre todo el de la atención médica, López Ramos comenta:

"...existe un pensamiento absoluto de la salud que niega otras formas de poder entender el problema. Hoy en día, instituciones como el Seguro Social y el ISSSTE saben que muchos de los padecimientos son de tipo psicósomático. El paciente está en búsqueda de un interlocutor y la relación en las instituciones es muy fría. El sujeto siente que no le importa a nadie y muchos de sus problemas son de orden psicósomático. La terapia psicológica tampoco ha dado grandes resultados; por lo tanto, era necesario buscar otro proceso: cómo se da

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

la relación entre lo psicológico y lo orgánico. Desde el siglo XIX, el modelo médico no ha sido la solución para elevar la calidad de vida del mexicano..." (Van den Broeck, 2002, mayo 7. p. 58).

Otras formas de entender la salud queda expresada en los modelos de curación tradicionales de las diversas comunidades del planeta, los cuales tienen un aspecto místico sumamente criticado por el discurso médico oficial haciendo que estas prácticas sean satanizadas y negadas en el campo de la salud.

Pero estas formas de acercarse al fenómeno de la salud apuestan por un concepto y práctica integral con el ser humano en lo que se articula lo corporal y lo psicológico. La funcionalidad en mejorar el estado de salud de un individuo de las medicinas llamadas alternativas, ha llevado a que se comiencen a reconocer en las altas esferas institucionales de la salud, como por ejemplo la Organización Mundial de la Salud, organismo que reconoce a la acupuntura como una alternativa viable para la recuperación del individuo enfermo fomentando el estudio y práctica de esta medicina que es más barata y sin efectos iatrogénicos.

Las formas sociales y simbólicas que existen en una sociedad en torno al cuerpo y a lo psicológico llevan a un nivel de bienestar y equilibrio psicosomático. Así, el alto índice de enfermedades crónico degenerativas no tienen una causa en sí mismas sino en la manera en que un individuo se ha construido a través de la historia familiar, personal, y la relación con el ambiente circundante. De ahí que sea indispensable abordar la salud de los sujetos desde un marco holístico en el que se rescate lo psicosomático como parte de la vida cotidiana en la construcción de un estado de salud.

La importancia de abordar la salud desde una perspectiva holística queda plasmada en las siguientes palabras de Frenk (1993) cuando hace una crítica a la política de salud pública del país principalmente a nivel institucional:

"...la salud es un punto de encuentro en que confluyen lo biológico y lo social, el individuo y la comunidad, lo público y lo privado, el conocimiento y la acción...la salud es un medio para la realización personal y colectiva. Constituye un índice

del éxito alcanzado por una sociedad y sus instituciones de gobierno en la búsqueda del bienestar que es el sentido último del desarrollo..."(p.25)

3.3 Planteando alternativas

Si entendemos al cuerpo como una concreción de una identidad psicosomática derivada de un discurso cultural, lo cual implica una visión integral del ser humano, también habría que plantear alternativas que inviten a una práctica holística en el área de salud. A continuación expondré brevemente los principios y formas en que se puede abordar la salud del adolescente con sus problemas más comunes articulando lo corporal y lo psicológico.

Una forma de atender las demandas de los adolescentes que asisten al psicólogo es a través del trabajo terapéutico psicosomático que invitan al sujeto a entrar en contacto con su cuerpo y su experiencia emocional lejos de la racionalización.

"...La principal enfermedad de nuestro tiempo es la preocupación obsesiva por el control, el análisis y la racionalidad tecnológica. En cambio, los terapeutas de enfoque mente - cuerpo prefieren el silencio a las palabras inútiles; los sentimientos y las sensaciones al análisis.

Anteponen la observación fenomenológica a las explicaciones teóricas demasiado alejadas de la realidad. En lugar de interpretaciones dogmáticas emplean pistas y sugerencias que la persona puede aceptar o rechazar con toda libertad..." (Navarro, 1997, p. 50).

Es decir, el aproximarse a los problemas que vive un adolescente es precisamente recuperando la experiencia de forma que se dé cuenta de su estado emocional y corporal, entre en contacto con ello y se facilite un desbloqueo que permita cerrar cosas, entender situaciones, discernir en su propio comportamiento, sentirse él mismo en su naturaleza psicosomática que le permita construir aquí y ahora de una manera integral con su ser para lo cual el terapeuta puede guiar pero el principal maestro es la experiencia psicosomática del sujeto adolescente.

Para ello se puede emplear la bioenergética que es una forma de trabajo psicosomático:

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

"...la bioenergética es un modo de entender la personalidad en términos del cuerpo y sus procesos energéticos. Estos procesos, a saber, la producción de energía a través de la respiración y la descarga de energía a través del movimiento, son las funciones básicas de la vida. La cantidad de energía de que dispongamos y el modo en que utilicemos nuestra energía, determinará cómo responderemos a las situaciones de la vida. Obviamente, podemos afrontarlas de modo más efectivo si tenemos más energía, capaz de ser libremente traducida en movimiento y expresión.

La bioenergética es también una forma de terapia que combina el trabajo con el cuerpo y con la mente, para ayudar a la gente a resolver sus problemas emocionales y a comprender mejor su potencial para el placer y el gozo de vivir..." (Lowen y Lowen, 1996, p. 9)

La bioenergética es pues, un trabajo que implica el movimiento de la energía de un sujeto a través del movimiento corporal que permite expresar un estado emocional. Con estos ejercicios se invita al adolescente a vivir su cuerpo como un estar en el mundo e irse desbloqueando a través del movimiento de forma que se permita mejor y mayor circulación de la energía facilitando un estado de bienestar psicossomático.

"...uno de los principales propósitos de los ejercicios bioenergéticos es el de ayudarte a sentir tu cuerpo y a entrar en contacto con él. Esto es necesario porque muchísimas personas viven en sus cabezas, con muy poca conciencia de lo que está sucediendo por debajo de sus cuellos. No se percatan de si retienen su aliento o si su respiración es superficial o profunda. La mayoría de la gente no siente sus piernas y sus pies. Saben que están ahí, pero las utilizan meramente como soportes mecánicos..." (Lowen y Lowen, 1996, p. 64)

Esta cita no es más que el reflejo de la identidad psicossomática fragmentaria que vive el sujeto, como es el caso de los adolescentes, pues el cuerpo solamente se debe usar para portar un objeto, atraer al sexo opuesto, para tomar una clase, etc. pero no cultivar ni sentir.

Pero una terapia psicocorporal no sólo se limita al cuerpo en movimiento, también hace uso de la creatividad del sujeto, el masaje para eliminar la tensión, las fantasías para establecer diálogos con cosas inconclusas o personas, grupos de

encuentro para facilitar la liberación emocional, técnicas de despertar sensorial como la contemplación, técnicas de relajación mental y corporal (Navarro, 1997), esto es, se busca un trabajo en el que el sujeto que asiste a terapia pueda vivirse en su integridad: intuición, cuerpo, espiritualidad, emociones, subjetividad, conducta observable, etc.; empero se invita a desentronización de la razón que hace que el individuo viva más en el pensamiento que en la experiencia por lo que no se da cuenta sobre cómo se construye una identidad psicosomática en lo cotidiano.

El adolescente o joven muchas veces ignorado en su sentir por la gente que le rodea, puede encontrar un camino que le permita alcanzar un equilibrio psicosomático a través de esta forma de terapia y por consiguiente ser educado para una salud integral.

"...ciertas emociones estimulan o deprimen la función biológica y las secreciones hormonales del cuerpo. La hostilidad, el enojo y el odio incrementan la producción de cortisona, la cual altera al sistema inmune. En West Poit, estudio indicaron que personas con demasiada tensión tienen sistemas inmunes más débiles gracias a la secreción excesiva de hormonas suprarrenales, en particular la producción de cortisona. En un tercer estudio, cuando se enseñó a estudiantes de medicina a meditar y relajarse, se descubrió que de hecho se incrementaban las células T (las células que reconocen sustancias extrañas y tóxicas en el cuerpo). Se demostró lo contrario cuando se analizó a personas después de que experimentaran una conmoción como una muerte en la familia. Constantemente se encuentra un mal funcionamiento de las esenciales células T en casos de depresión, tensión, ansiedad y fatiga..."(Santillo, 2000, p.30).

Las emociones afectan el funcionamiento del cuerpo y, por consiguiente, suscitan un estado de equilibrio o desequilibrio como lo muestra los estudios que se citan líneas arriba por lo que saber manejar estos estados psicológicos indudablemente contribuirán a la salud corporal de un adolescente pero también se dará cuenta que lo que hace con el cuerpo llevan a un estado de salud psicológica, por ejemplo la meditación en la cita anterior. Si esto es verdad, como se muestra en esos estudios, entonces la identidad psicosomática de un individuo tiene la

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

posibilidad de re-construirse, re-significarse. es decir, de una manera fragmentaria de entender lo corporal y lo psicológico, ahora sería posible articularlos por el darse cuenta a través de la experiencia.

Junto con las terapias expresivas, existen otras herramientas terapéuticas que ven al sujeto como ser holístico, una de ellas la encontramos con la Medicina China, que incluye la acupuntura, la alimentación y la fitoterapia. Con estas técnicas se ayuda a restablecer el equilibrio corporal a través del movimiento de energía semejante a la forma terapéutica antes descrita facilitando una salud más integral en el sujeto ayudándolo por medios que no tienen efectos iatrogénicos y que respetan al cuerpo.

La acupuntura constituye parte de la medicina china y consiste en equilibrar la energía de un organismo que transita por meridianos o canales de energía que se localizan en el cuerpo y que están relacionados con cada uno de los órganos de la teoría de los cinco elementos. Para llevar a un cuerpo a un estado de equilibrio, hace uso de agujas o moxas en los diferentes puntos que se encuentran a lo largo del meridiano. Estos puntos pueden ser tonificados, es decir, desbloquear el meridiano para fortalecer un órgano o estado emocional de un individuo, o bien se puede dispersar lo cual implica bajar el exceso de energía que está en el meridiano y poder alcanzar el equilibrio. La decisión para seleccionar qué puntos hay que pinchar en el tratamiento de un individuo, se realiza un diagnóstico que implica saber el estado emocional del paciente, lo que come, lo que hace con su cuerpo de forma que el paciente, sea adolescentes o de cualquier edad, cuando asiste a un acupuntor se le busca tratar de forma integral usando al cuerpo para establecer un equilibrio psicosomático.

En el caso de la fitoterapia, se puede definir como "...la ciencia que estudia la utilización de los productos de origen vegetal con finalidad terapéutica, ya sea para prevenir, para atenuar o para curar un estado patológico..."(Cañigueral, 1998) Esto es, se hace uso de los vegetales, sean plantas o frutos para restablecer el equilibrio de un cuerpo que se ha visto trastornado en su

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

funcionamiento. Esto se puede lograr a través del consumo de tés o esencias que no contienen productos químicos sintéticos.

En el caso de la alimentación, se sigue el principio hipocrático "deja que el alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento". Para Weil (1995) la alimentación se constituye un factor de salud primordial pues es uno que podemos controlar en su totalidad no así el aire, el ruido o una atmósfera emocional del trabajo o escuela, por ejemplo. La alimentación debería ser variada para evitar algo que no convenga pues siempre el exceso de alguna sustancia en el cuerpo traerá sus consecuencias. Empero, en esta dieta, los vegetales, las semillas y las frutas son esenciales para aportar los aminoácidos esenciales que necesita el organismo para sintetizar sus propias proteínas o bien, para obtener la glucosa que se requiere para el metabolismo del cerebro sin que se provoque un exceso o deficiencia de esta sustancia en la sangre debido a su lento degradamiento.

El problema surge que en la dieta de los jóvenes, como se describió en el capítulo dos, está presente una gran cantidad de productos procesados y refinados que en nada ayudan a mantener el equilibrio del cuerpo. Actualmente, con el boom de volver a lo natural, se hacen productos que supuestamente tienen los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione adecuadamente, así encontramos barras de cereal o botellas de jugo de frutas o combinación de verduras, mas lejos de que realmente contengan las sustancias necesarias habría que pensar que son productos que están sujetos a mecanismos de procesamiento por lo que hay presentes conservadores que bloquean las reacciones de oxidación y también obstaculizan el metabolismo, pues basta revisar las etiquetas de ingredientes de dichos productos para darse cuenta de la presencia de sustancias sintéticas.

Así, en el caso de aquellos psicólogos que pretendemos trabajar con jóvenes, las terapias expresivas y la medicina china constituyen dos herramientas para trabajar el estado de salud psicosomática de los jóvenes. Pero la labor con los jóvenes no se queda en el campo clínico también habría que pensar en cómo el psicólogo puede ser un orientador que permita construir a un individuo en lo cotidiano, cuando éste deje de asistir a terapia.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Pensar en una terapia psicocorporal, sería también pensar en una educación del joven entendiéndolo por ésta el darse cuenta de las limitaciones de vivir con una identidad psicósomática fragmentaria y cómo se puede construir con un cuerpo re – significando la identidad a partir de la praxis por lo que hay que mostrar opciones sobre qué comer, cómo enfrentarse a las emociones, etc. pero siempre desde la individualidad del sujeto y cuando éste viva su propia experiencia psicósomática.

CONCLUSION

Cada vez que vivimos pareciera ser que somos otros sin ser los mismos, es decir, lo que hacemos con el cuerpo, lo que sentimos, pensamos, la manera de relacionarnos con los otros, en general la manera de vivir lo cotidiano es fragmentario porque nuestra identidad psicosomática la hemos construido tomando como referente un discurso que exalta la parcialización del ser.

La mayoría de las veces somos presa innegable del discurso oficial en el que importa la forma, el consumo, la superespecialización de las profesiones llevando a la difusión de un *modus vivendi* que nos aleja del ser holístico; un claro ejemplo lo constituye las prácticas que hacen los adolescentes o que deberían de hacer según los discursos sociales dominantes pero el problema no es de los otros, sino en la construcción de una vida personal de quien escribe estas líneas, de quien las lee. El abordar el caso de la adolescencia y su identidad psicosomática podría decir que fue un pretexto para observar e intentar reflexionar sobre la condición y estilo de vida que desarticula cuerpo y mente, cultura e individuo, subjetividad y objetividad, en fin todos esos dualismos que enfrentan bizantinamente a la ciencia con la mística, por ejemplo.

Una visión holística del ser humano trasciende una teorización, es un estilo de vida. En el caso de los adolescentes urbanos mexicanos como en todos los seres que habitan el planeta, se intenta construir una visión parcial de su vida a partir de un discurso económico, político, científico, etc.. Muchas veces se llega a cumplir tal fin puesto que no se ven opciones o no se enseñan ya que se llevaría a cuestionar un sistema de vida donde importa el hombre como máquina de consumo, de trabajo, de teorización científica – objetiva, de excelencia para controlar grupos humanos pero no importa como un sujeto está viviendo en lo cotidiano, qué come, cuáles son sus emociones, qué ha hecho con ellas, cuál es su actitud de vida.

Se vive una sociedad en la que el verdadero diálogo sucumbe ante las mediatizaciones tecnológicas y artificiales así como ante las dictaduras de conocimiento. Me atrevo hacer un juego de palabras: los otros son lo otro y lo otro son los otros. Las personas con las que convivimos, como sucede en el caso de los adolescentes porque yo mismo soy o fui uno de ellos, son meras cosas – máquinas (para los comerciantes son cosas a las que hay que ponerles un tipo de ropa, darles productos sintéticos para que mantengan un forma, etc., para los psicólogos son máquinas que hay que programar para que hagan algo, para un compañero de clase son cosas que hay que manipular para obtener intereses personales, para el maestro el alumno es una máquina que debe sacar 10, etc), no importa la construcción del sujeto para alcanzar una paz interior, no interesa qué siente, qué traumas tiene, si no desayuna antes de ir a la escuela, si no sabe qué comer para alcanzar un mejor rendimiento en sus actividades cotidianas.

Por otra parte, en una sociedad individualista lo que sucede en la naturaleza, o las epidemias, los problemas familiares son asunto de los otros. Que sea otro el que no tire basura, que sea el médico quien cuide mi salud, que sea otro quien escuche los problemas de un chavo afligido, que sea el otro en pedir perdón. Es decir, desde una visión fragmentaria de la vida, lo que creo que no incide en mis intereses, lo otro, no importa.

No hay un diálogo que permita la co-construcción de la vida. Uno mismo no escucha a su cuerpo, no trabaja con sus emociones. En el campo de la profesiones ocurre lo mismo: tenemos que enfrentarnos a la diversidad de explicaciones pero todas ellas desarticuladas, sólo algunos se atreven a construir puentes entre éstas, abrir un diálogo que rompe las cadenas del dogmatismo científico.

Ese intento de salir de la fragmentación es lo que perseguí en las páginas anteriores objetivo que no lograré si no llego a concretizar una forma de pensar holística con mi vida cotidiana, como espero que suceda también con el lector.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

En los capítulos anteriores hablé de cultivar la forma a través de uso de ropa o cosméticos en el caso de las mujeres, del consumo de comida chatarra, del uso del tiempo libre en los que se va construyendo una identidad psicosomática que se traduce en un estilo de vida, para algunos parecería que es una condena de que todo está mal, en tono irónico habría quien diría que mejor regresemos al taparrabo y a vivir en cuevas. Si bien pensar holístico es pensar en lo natural también es pensar en la cultura, en los avances que el hombre ha hecho, pero también en sus retrocesos. No es obviar la realidad cultural del hombre, es aprender a reflexionar sobre ella para co – construir con la naturaleza, la cultura, los sujetos, la tecnología, la espiritualidad, el cuerpo y lo psicológico de forma que se haga crecer al ser humano en vías de una realización del ser armónico y holístico.

Una disciplina holística, un modus vivendi holístico implica darse cuenta de que somos un todo y que hay que vivir, entender y teorizar como tal, pero también es darse cuenta de aquello que no nos impide lo integral, implica una actitud de discernimiento; por ello se puede cuestionar los avances culturales traducidos en tecnología así como los discursos de una sociedad y sus prácticas que lejos de estar a favor de la vida, la despedazan.

Uno puede ser joven, al menos cronológicamente, viste y también tiene gustos por un tipo de ropa pero si la consigue o no, no debería ser un problema, ni lo hace ser menos que aquellos que poseen la ropa de moda, puede comer en una ocasión una papa frita pero no ser el menú cotidiano. Hay pues dos principios en el ser holístico: por un lado el discernimiento que implica conocer el mundo en que vivimos, su historia, su cultura, sus prácticas sociales y poder saber cuáles de ellas y por qué permiten cultivar la esencia del ser, la cual es holística. El otro principio es saber buscar el equilibrio, no en una postura todo o nada que crea obsesiones, compulsiones y cosas de esas sino simplemente vivir en armonía con nosotros mismos, el entorno y los otros.

Para poder vivir de esta forma que no es utópica porque no va en contra de la naturaleza sino más bien sigue la línea de ésta, tiene que haber alguien que nos

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

despierte la conciencia de ello, uno es el "maestro" cuerpo pero con una identidad psicosomática que es producto de un discurso oficial en el que se desarticula lo corporal y lo psicosomático lleva a que no escuchemos sus señales que nos da, ya una punzada en la zona de la vesícula, ya un dolor en alguna articulación, lo ignoremos pero si abusemos de él a través de las prácticas cotidianas en las que el cuerpo se convierte en un objeto de uso para manipular el entorno y lograr nuestros intereses sin importar como lo alimentamos o hacemos descansar.

Otro maestro es el ambiente, pero menos escuchamos los gritos de la Tierra, no hay conciencia ecológica. Apostamos por lo desechable que inunda las calles y áreas verdes tan pocas en la ciudad, cambiando la química del agua y del suelo. El problema es que nuestro planeta no es desechable, abusamos de su noble naturaleza que nos permite vivir. Si bien los astrónomos encuentran otros astros semejantes a la tierra, pasarán años cuando el hombre arribe a ellos, es más fácil que sucumba la Tierra.

Los maestros los encontramos en mucha gente con la que atravesamos en la cotidianeidad pero si no hay diálogo como decía en líneas arriba, no hay mucho que hacer. Habrá quien nos pueda enseñar pero nuestro pensamiento y entronización de la ciencia nos hace ignorarlos, me refiero a aquellos que aprendieron y viven un nivel espiritual que trasciende la racionalización como pueden ser curanderos, sacerdotes, pastores, etc. pero que sobre todo son congruentes en su discurso y en la praxis.

Ahora bien, si creemos que en las universidades e institutos de investigación se crean los discursos que pueden explicar y resolver los problemas ambientales, de salud, sociales, etc., lo cual está muy lejos de hacerlo por el cultivo de posturas fragmentarias y la superespecialización de la ciencia, habría que empezar por plantear reflexiones desde cada una de las disciplinas desde una óptica integral, que favorezca el diálogo interdisciplinario y multidisciplinario pero sobre todo con lo cotidiano, las cosmovisiones tradicionales de una comunidad. etc. de forma tal que cada disciplina sea un punto de encuentro de la vida, la historia, la cultura, lo psicosomático y lo natural. Hay niveles de análisis pues uno es consciente de la

imposibilidad de abarcar todo el conocimiento, pero estos niveles son ventanas de una realidad holística: el cuerpo como unidad de análisis, no solo es un montón de órganos, es una historia personal y colectiva, es un cúmulo de emociones, es un Ser en y con el universo.

En el presente texto intenté ver al cuerpo del adolescente urbano mexicano como un lugar de concreción de una identidad psicósomática. Esto fue posible gracias a que en mi camino de estudiante me pude topa con profesores que me enseñaron una forma diferente de ver la psicología, con esto quiero ilustrar que es posible encontrar en la universidad un espacio que rompa las barreras de la fragmentación.

Los adolescentes viven en una sociedad donde sus "maestros" son la televisión (principalmente, esos programas de historias de jóvenes que a mi parecer son parte de la moda de los reality shows, telenovelas, eventos deportivos, comerciales), internet, revistas, la ropa de que resalta la forma del cuerpo en maniquies de centros comerciales, entre otros. En todos ellos se hace una séudo confluencia para cultivar la forma pero no se enseña a vivir o pensar holístico como lo intentaron hacer los profesores que menciono y digo intentaron porque el resto se vincula con la responsabilidad del sujeto que escucha las enseñanzas.

Esa responsabilidad muchas veces está lejos de lo cotidiano. Los usos que tenemos con el cuerpo a veces son abusos, aquella tristeza porque no me hizo caso una chica la sufrí pero la guardo culpando al otro, el dolor de estómago es por culpa de una bacteria de una gordita que comí en el puesto que se ubica a la salida de la universidad, el disminuir mi umbral de visión es por esos malditos genes sin tomar en cuenta las horas que paso frente a la computadora, el dolor en el hígado que me pueda surgir por un resentimiento hacia mi madre y padre es por algo que hicieron, ellos son los que deben pedirme perdón. La lista de situaciones sería interminable pero con las pocas que he enunciado bastan para señalar las muchas veces que vivimos sin tomar la responsabilidad de nuestra vida, de nuestros actos, de lo que hacemos con nuestras emociones y con nuestro cuerpo, de nuestra salud.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

La responsabilidad también implica elección que nos permita construirnos como personas en un tiempo y en un espacio cultural en armonía con el entorno físico y social, pero la pregunta sería desde dónde hay que elegir, una visión fragmentaria como se difunde mayormente en las universidades, medios de comunicación, con el contacto con los otros, no posibilita hacer tal elección, sólo hay formas que seguir no esencias que cultivar, sacar desde adentro, entablar una verdadera educación según el sentido etimológico de la palabra.

Muchas escuelas a las que asisten los adolescentes, están lejos de salirse del discurso fragmentario. Los profesores se dedican a sentenciar a los adolescentes a través de reportes, calificaciones, castigos, tareas y discursos lejanos de lo cotidiano. La calificación es una forma, geométrica si se quiere, pero también de un modo de ver la vida pues se inculca la excelencia, lo cual no veo mal pues hay que hacer las cosas bien, pero que en la sociedad capitalista en la que vivimos esta cualidad es una forma y no una esencia, es decir, que trascienda lo escolar y lleve al individuo a entenderse y vivir como ser holístico.

Hay que pensar pues cómo vivimos y decimos que se debe vivir (esto en el sentido de que nuestra tarea como profesionistas es dar bienestar a la gente que en muchas ocasiones lo hace mejor un curandero) y esto puede ser a partir de la articulación psicosomática en y con lo cotidiano tomando al cuerpo como un espejo de la totalidad.

Muchos jóvenes estamos lejos de aquellas palabras del Dr. Sergio López "...soy otro pero soy el mismo...", pues vivimos fragmentados. Para poder alcanzar un discurso – praxis holística debe haber una revolución que muchas veces se engendra en las cabezas y finaliza en las palabras. Por ejemplo, en las universidades se exige reflexiones filosóficas – científicas o memorizaciones de un discurso, si el alumno no lo hace, se le sentencia con el arma de la descalificación por parte de los profesores a partir de la etiquetación de sobresalientes o burros. Se hace olvido de la praxis cotidiana donde se gesta la verdadera revolución que se puede empezar por cuál es nuestra identidad psicosomática, cómo comemos,

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

qué sentimos, cuáles son nuestros miedos, es ahí donde hay que trabajar. Nuestra forma de morir será la que nos reprueba o apruebe en la carrera de la vida.

Cuesta trabajo cambiar un estilo de vida, se está sujeto a las descalificaciones de los otros, palabras como ¡no seas mamón! Porque te ven comiendo un plato de verduras, o "¡hay que gozar la vida!" cuando los chavos están en una "orgifiesta" (como suele llamarse entre los jóvenes las fiestas donde hay alcohol y sexo), o palabras de un profesor cuando descalifica los intentos de un alumno por escribir una tesis. Lo he vivido de ahí que me atreva a decir que el examen más difícil de acreditar sea lo cotidiano y lo que hacemos con nuestro cuerpo y mente.

Uno como individuo se enfrenta a discursos oficiales ante los que hay que aprender a ser, romper con esto y quedar sujeto a otro discurso (pues siempre vamos a estarlo por nuestra naturaleza cultural) implica un diálogo con nuestra identidad psicosomática cotidiana, cómo la vivimos, por qué y para qué.

Discernimiento, elección, responsabilidad de la propia vida, la búsqueda del equilibrio, la capacidad de poder entablar un verdadero diálogo con lo otros y con nuestra historia personal, creo que son parte del camino para dar un cambio de paradigma en lo cotidiano, en el estilo de vida, ya después vendrá el cambio en la ciencia o este ocurre paralelamente.

La otra mitad del camino empieza cuando se cierre este texto y, usted lector y yo, hagamos aquí y ahora algo en nuestra vida en busca de un ser holístico que está ahí sólo que nos negamos a vivirlo.

REFERENCIAS

- AFP (2002, mayo 7) *Televisión convertida en niñera electrónica*. El Financiero. p. 46.
- Antaki, I. (1992) *Segundo renacimiento: pensamiento y fin de siglo*. México: Joaquín Mortiz. 149 pags.
- Argüero, R. (1999) *La importancia del Otro en la conformación del sujeto*. En: Aguado, I.; Avendaño, C. y Mondragón, C. Historia, psicología y subjetividad. México: UNAM - Campus Iztacala. pp. 307-313.
- Avendaño, A. (1998) *El comportamiento del consumo: implicaciones psicológicas de la mercadotecnia*. Tesis en la licenciatura de psicología. México: Iztacala 149 págs.
- Baerveldt, C. (1999) *La psicología cultural como el estudio del significado: algunas consideraciones epistemológicas*. Revista Psicología y Ciencia Social. Vol. 3 num 1. pp. 3-14.
- Bernard, M. (1985) *El Cuerpo*. España: Paidós.
- Braunstein, N (1976) *¿Cómo se constituye una ciencia?*. En: Braunstein, N.; Pasternac, M.; Benedito, G. y Saal, F. Psicología, Ideología y Ciencia. México: Siglo XXI. pp. 7-20.
- Briggs, J. Y Peat, D. (1985) *A través del maravilloso espejo del universo*. España: Gedisa.
- Cañigual, R. (1998) *Vademecum de fitoterapia*. Versión electrónica
- Castillo, H. (1990) *La sociedad de la basura*. Ciencias, revista de difusión. No. 20. pp. 26-28
- Conrado, R., Lupercio, A. y Juárez, C. (2002) *Habitación y cultura del reciclaje*. Ciencia y desarrollo. 164, (28).

- Córdoba, M. T. (2000) *El origen del hombre: panorama socioantropológico*. México: UNAM – Iztacala. 41 págs.
- Descamps, M. (1986) *Psicosociología de la moda*. México: FCE. 271 págs.
- DeVos, G. (1981) *Antropología psicológica*. Barcelona: Anagrama. 154 págs.
- Dogana, F. (1984) *Psicopatología del consumo cotidiano*. Barcelona: Gedisa. 246 págs.
- Estrada, G. (1995) *Creación y recreación cultural*. En: Victoria, J. (1995) Seminario del uso del tiempo libre. México: UNAM – Dirección General de Apoyo y Servicios a la Comunidad. 150 págs.
- Fierros, L. (1999) *El perfil del adolescente mexicano: validación de un instrumento*. Tesis de maestría en Modificación de Conducta. México: UNAM – Iztacala. 90 págs.
- Flores, A. (2002, enero 10) *La bulimia y la anorexia causan importantes daños en la cavidad bucal*. Gaceta UNAM Iztacala, p. 7.
- Flores, Y y Arroyo, S. (1998) *La publicidad como un factor de influencia en la decisión de compra en la juventud*. Tesis de licenciatura en administración. México: UNAM – FES Cuatitlán. 119 págs.
- Frenk, J. (1993) *La salud de la población: hacia una nueva salud pública*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Gallegos, R. (1999) *Educación Holista: Pedagogía del amor universal*. México: Pax.
- García, E. (1997) *Antropogénesis u origen de la moral*. En: Martínez, E. coord. Ensayos Filosóficos. México: UNAM-CCH. p.p. 25-27.
- Geertz, C. (1995) *La interpretación de las culturas*. México: Gedisa.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

- Gubern, R. (2000) *El eros electrónico*. México: Taurus 225 pags.
- Hernández, M. y Díaz, S. (2002) *Importancia de las áreas verdes humanas*. Ciencia y Desarrollo, 164, (28)
- Iparraguirre, H. y Camarena, M. coord. (1997) *Tiempo y significados*. México: Plaza y Valdéz. 191 págs.
- Jaffe, M. (1998) *Adolescence*. Unites States: John Wiley and Sons. Pp. 1-36
- Kantor, J. (1978) *Psicología interconductual: un ejemplo de construcción científica sistemática*. México: Trillas.
- Knapp, T. y Whitney, L. (1984) *Manejo de la conducta en la práctica médica y de enfermería*. En: Craighead, E.; Kazdin, A. y Mahoney, M. Modificación de conducta: principios, técnicas y aplicaciones. Barcelona: Omega. pp. 277 - 307.
- López, S. Coord. (1997) *Zen, acupuntura y psicología*. México: CEAPAC – Plaza y Valdez.
- López, S. (2000) *Zen y Cuerpo Humano*. México: CEAPAC - Verdehalago.
- Lowen, A. y Lowen, L. (1996) *Ejercicios de bioenergética*. México: Sirio. 211 pags
- Lugo, G. (2002, febrero 11) *Trastornos emocionales ocasionan ideas suicidas*. Gaceta UNAM. p. 9
- Lugo, G. (2002, febrero 14) *Causa el tabaquismo 122 muertes diarias en México*. Gaceta UNAM. p 9
- Marx, M. y Hillix, W. (1992) *Sistemas y teorías psicológicas contemporáneos*. México: Paidós.
- Mastumoto, D. (2000) *Culture and psychology: people around the world*. USA: Wooswth. Pp. 53-73.
- Meyer, R. (1990) *El futuro de la psicología cognitiva*. Madrid: Alianza editorial.

- Molina, E. Y Rivera, A. (1993) *Caracterización: Pubertad y adolescencia*. Tesis de Licenciatura en psicología. México: UNAM – Iztacala.
- Navarro, R. (1997) *Psicoterapia corporal y psicoenergética*. México: Pax. 247 págs.
- Neisser, U. (1990) *Psicología cognoscitiva*. México: Trillas.
- Ramírez, E. (1988) *La influencia de la publicidad en la juventud del área metropolitana de la ciudad de México*. Tesis de licenciatura en administración. México: Facultad de Contaduría y administración.
- Ramírez, J. (2002, julio 20) *La basura, tema de seguridad nacional*. El Universal. p. A-14.
- Ratner, C. (1999) *Tres aproximaciones a la psicología cultural*. Revista Psicología y ciencia social. Vol. 3 (1). 51-60.
- Riveros, H. Y Julián, A. (2002) *Vitaminas en los cosméticos*. Cómo ves, revista de divulgación de ciencia de la UNAM, (40) p. 10-14
- Romero, L (2002, abril 25) *Se consume sólo 40% de los nutrientes requeridos*. Gaceta UNAM. p. 12.
- Rusell, B. (1962) *La Sabiduría de Occidente*. Yugoslavia: Aguilar.
- Sánchez, A. y Ruiz, B. (1996) *Historia de la psicología: sistemas, movimientos y escuelas*. Madrid: Pirámide.2
- Santillo, H. (2000) *Alimentación Intuitiva*. México: Grupo editorial tomo. 459 págs.
- Schaff, A. (1981) *Historia y verdad: teoría y praxis*. México: Grijalbo. pp. 71-144.
- Shweder, R. (1990) *Cultural psychology what is it?*. En Stogler, J.; Shewder, R. y Herdt, G. *Cultural Psychology*. USA: Cambridge University Press. pp. 1-43.

Unikel, L. (1971) *Urbanización y urbanismo: situación y perspectivas*. En: Wionczek, M. *La sociedad mexicana: presente y futuro*. México: FCE 254-288 págs.

Van den Broeck, L (2002, mayo 7) *Algo sobre la fría institución médica*. El Financiero. p. 58.

Vázquez, L. (1999) *La visión holística y la psicología*. Tesis de licenciatura en psicología. México: UNAM Campus Iztacala.

Victoria, J. (1995) *Seminario importancia del uso del tiempo libre*. México: UNAM 150 págs.

Weil, A. (1995) *Salud y Medicina Natural*. México: Urano.

Xirau, R. (1968) *Introducción a la historia de la filosofía*. México: UNAM. pp. 357-363.

Zhang, J y Zhang, J. (1984) *Fundamentos de acupuntura y moxibustión de china*. Beijing: Ediciones en Lenguas Extranjeras.

Direcciones electrónicas

Secretaría de Salud

www.ssa.gob.mx

INEGI

www.inegi.mx

Instituto Mexicano de la Juventud

www.imj.mx