

## ¿Cómo forjar corazones puros y enteros?

**Dr. Ricardo Ángel González Menéndez**  
**Dra. Isabel Donaire Calabuch**

Dr. Ricardo Ángel González Menéndez

Es Académico de Mérito, Doctor, en Ciencias Médicas (Ph. D.) y en Ciencias Generales (Dr. Cs). Especialista de Primero y Segundo Grado en Psiquiatría, Profesor Consultante, Titular e Investigador Titular en la Facultad Dr. Enrique Cabrera de la Universidad Médica de la Habana., Presidente de la Comisión Nacional de Ética Médica, Asesor del Servicio de Toxicomanías del Hospital Psiquiátrico de la Habana Dr. Eduardo Ordaz, Ex Presidente de la Sociedad Cubana de Psiquiatría. Ex Secretario General de la Asociación Psiquiátrica de América Latina Ha escrito múltiples libros y artículos científicos sobre Psiquiatría, Psicología Médica, Ética y Deontología Médicas, humor, Alcoholismo y otras drogadicciones,

Dra. Isabel Donaire Calabuch

Médico Psiquiatra jubilada, fue Jefa del Departamento de Terapia Ocupacional del Hospital Psiquiátrico de la Habana, Dr. Eduardo Ordaz por 25 años. Miembro de la Sociedad Cubana de Psiquiatría. Es coautora de varios libros y múltiples trabajos científicos publicados.

### **EXERGOS:**

*“Las palabras están de más cuando no llevan detrás un corazón puro y entero”*

*“ Todo ser humano viene al mundo con el derecho de aprender y después en pago, tiene el deber de contribuir a la educación de los demás ”*

*José Martí*

### **DEDICATORIA.**

*A quienes día a día se esfuerzan por demostrar que un mundo mejor es posible*

**Los autores**

## **PRÓLOGO**

Una terrible epidemia se difunde por el mundo actual, sus agentes causales que son muchos y de diversa índole, están como la mitológica Espada de Damocles pendiendo del techo sobre nuestras cabezas y el riesgo que ello implica, está presente para todos los integrantes de la humanidad, tanto nacidos como por nacer; sus manifestaciones más relevantes son el egoísmo, la afectación de valores morales, la reducción de virtudes humanas, la codicia, el consumismo, el híper hedonismo, y la creciente falta de solidaridad.

La enfermedad, una vez establecida es altamente resistente al tratamiento y su prevención requiere de grandes esfuerzos de carácter multisectorial y aplicables desde la propia concepción, hasta el final de la existencia humana.

El presente libro que prologamos a nombre de nuestro querido amigo, el desaparecido comandante Dr. Eduardo Bernabé Ordaz Ducunge el transformador del Infierno de Dante en el hospital Psiquiátrico de la Habana, que hoy lleva su nombre, pretende abordar el fenómeno descrito, mediante reflexiones surgidas de desarrollo de la personalidad cuyo objetivo idóneo es aportar a la sociedad, seres humanos de calidad.

Los autores

## **PRESENTACIÓN**

En sus raíces etimológicas, el término personalidad se deriva de las antiguas máscaras llamadas persona, utilizadas en los anfiteatros de la antigua Grecia para informar a los espectadores las actitudes y estado afectivo de los diferentes personajes interpretados y

subraya la típica diferenciación entre los seres humanos, que al vivir en sociedad devienen paradigmas de la unidad en la diversidad.

El establecimiento consistente de los rasgos de personalidad y la solidez de los valores morales y principios a que metafóricamente se refiere nuestro Apóstol como “corazón puro y entero”, tratan de expresarse en esta modesta obra mediante el símil de la forja de metales y la táctica a seguir en la exposición implica el abordaje reflexivo que comienza con la evolución de la materia y las especies, continúa con el desarrollo individual con énfasis en la incorporación de valores morales, virtudes, inteligencia racional y emocional , algunos mecanismos de aprendizaje, el significado de los modelos y la ejemplaridad, el proceso enseñanza aprendizaje y la diferenciación entre instrucción y educación, el concepto martiano de espiritualidad, el necesario desglose actual de lo nítidamente cultural y lo nítidamente espiritual, cuyo nivel superior expresa el clímax del desarrollo personal y constituye la raíz primaria de las características típicas de las buenas personas.

Por la categoría científico popular de este libro, nos excusamos de antemano por la sencillez del lenguaje planificado y aspiramos, de todo corazón, a que su lectura contribuya en algún grado al enfrentamiento preventivo de esa epidemia que amenaza con extinguir moralmente a la especie humana.

Los autores.

## **ÍNDICE**

### ***DEDICATORIA.***

### ***PRÓLOGO***

### ***PRESENTACIÓN.***

### **CAPÍTULO I**

### ***EL DESARROLLO DE LA MATERIA HASTA LA APARICIÓN DEL NIVEL PSICOLÓGICO.***

- DEL BIG BANG A LA APARICIÓN DE LA VIDA.
- LA EVOLUCIÓN DE LAS ESPECIES.
- DEL MONO ANTROPOIDE AL HOMBRE ACTUAL.
- EL SALTO CUALITATIVO AL NIVEL PSICOLÓGICO.
- LA CONCIENCIA, EL PENSAMIENTO, LAS CAPACIDADES INTELECTUALES Y LA PALABRA SU RELEVANCIA EN LA ADAPTACIÓN CREADORA AL MEDIO...

## **CAPÍTULO II**

### ***EL DESARROLLO DEL SER HUMANO A PARTIR DE SU CONCEPCIÓN.***

- LA ETAPA INTRAUTERINA.
- EL NACIMIENTO.
- LAS PRIMERAS INTERACCIONES E INFLUENCIAS SOCIALES.
- LOS PRIMEROS PASOS EN LA ESTRUCTURACIÓN DE LA CONCIENCIA.
  - ESTABLECIMIENTO DE LA NOCIÓN DEL “YO” Y EL “NO YO”*
  - DELIMITACIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL*
  - LA NOCIÓN DEL TIEMPO.*
  - LA NOCIÓN DEL ESPACIO.*
  - LA IDENTIFICACIÓN DE LAS PRIMERAS NECESIDADES.*
- ¿CUÁL ES EL RESULTADO DE ESTA GRADUAL ESTRUCTURACIÓN DE LA CONCIENCIA?
- LA CONCIENCIA Y SUS FUNCIONES BÁSICAS.
- SENSACIÓN, PERCEPCIÓN Y PENSAMIENTO.
- EMPATÍA Y COMUNICACIÓN.
- EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE Y SUS MODALIDADES BÁSICAS.
- LO EDUCATIVO Y LO INSTRUCTIVO EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE
- CONCEPTO DE PERSONALIDAD.
- ESTRUCTURAS BÁSICAS DE LA PERSONALIDAD.
- INTRODUCCIÓN CONCEPTUAL A DICHAS ESTRUCTURAS.
  - TEMPERAMENTO.*
  - CARÁCTER.*
  - APTITUDES.*
  - CAPACIDADES INTELECTUALES, (inteligencia racional y emocional).*
  - SOMATOTIPO*
  - FIGURA.*

-LOS VALORES MORALES Y SU SIGNIFICACIÓN.

-¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD NORMAL?

### **CAPÍTULO III**

#### ***UNA VISIÓN INTEGRAL DEL SER HUMANO***

-LAS NECESIDADES, SU SATISFACCIÓN Y SU FRUSTRACIÓN.

-LO ESPIRITUAL EN LA CONCEPCIÓN MARTIANA.

-EL NIVEL SUPERIOR DE LA ESPIRITUALIDAD.

-LOS CINCO NIVELES DE INTEGRACIÓN DEL SER HUMANO Y DE SU PERSONALIDAD.

-EL CEREBRO COMO ÓRGANO COORDINADOR DE LA INTEGRACIÓN DE NIVELES.

### **CAPÍTULO IV**

#### ***LAS RELACIONES HUMANAS.***

-EXIGENCIAS DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES SEGÚN PEDRO LAÍN ENTRALGO.

-OTRAS PAUTAS DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES.

*-CUMPLIMIENTO DE LOS PRINCIPIOS ÉTICOS*

*-PLANIFICACIÓN DE LA COMUNICACIÓN.*

*-EL RESPETO.*

*-EL TRATO AMABLE NO DISCRIMINATIVO,*

*-LA ATENTA ESCUCHA,*

*-LA DISPOSICIÓN DE AYUDA,*

*-LA COMPRENSIÓN,*

*-LA INVOLUCRACIÓN,*

*-EL DESPRENDIMIENTO MATERIAL.*

-LA VOCACIÓN DE SERVIR: CONCEPTO.

*-EXPRESIÓN EN DIFERENTES PERFILES LABORALES.*

*-ETIMOLOGÍA Y TRASCENDENCIA EN EL CAMPO DE LA SALUD.*

-HUMANISMO, VOCACIÓN DE SERVIR Y VALORES MORALES EN LA ATENCIÓN A ENFERMOS.

*-HUMANISMO CONCEPTO.*

*-JOSÉ MARTÍ, FIGURA PARADIGMÁTICA EN NUESTRA FORMACIÓN INTEGRAL.*

*-VALORES Y ANTI VALORES MORALES SEGÚN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE MEDICINA,*

### **CAPÍTULO V**

#### ***-REFLEXIONES SOBRE EL PROGRAMA DIRECTOR PARA LA EDUCACIÓN EN EL SISTEMA DE VALORES DE LA REVOLUCIÓN CUBANA***

-INTRODUCCIÓN.

-SIGNIFICACIÓN ACTUAL DEL PROGRAMA DIRECTOR

-UNA PROPUESTA PARA CLASIFICAR LOS VALORES MORALES.

*-LOS VALORES PRIMARIOS.*

- LOS MEGA VALORES.
- LOS VALORES DERIVADOS.

- CONCEPTO DE PATRIOTISMO.
- CONCEPTO DE SOLIDARIDAD E INTERNACIONALISMO.
- CONCEPTO DE REVOLUCIÓN EN LA VISIÓN DE FIDEL.
- ALGUNOS RECURSOS AUXILIARES PARA REFORZAR LA SIEMBRA DE VALORES MORALES.
  - LISTADO DE SUGERENCIAS PARA UTILIZAR EN DIFERENTES CONTEXTOS.
  - UTILIDAD DE LOS LEMAS EN EL DESARROLLO Y RESCATE DE VALORES.

## **CAPÍTULO VI**

### **-EL ESTILO DE VIDA COMO INDICADOR DE CALIDAD HUMANA.**

- CONCEPTO DE ESTILO DE VIDA.
- DEFINICIÓN DE ESTILO DE VIDA
- UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN VERSOS
- ESTILOS DE VIDA SANOS Y ESTILOS DE VIDA INSALUBR
- LA VINCULACIÓN DE LA CALIDAD HUMANA CON LOS ESTILOS DE VIDA SANOS.
- JUSTIFICACIÓN PARA PROFUNDIZAR EN LOS ESTILOS DE VIDA.
- SIGNIFICACIÓN DE LOS CAMBIOS MUNDIALES DEL CUADRO DE SALUD.
- BREVES COMENTARIOS SOBRE ALGUNOS ESTILOS DE VIDA INSALUBRES A SUPERAR
  - EL ESTILO DE VIDA SEDENTARIO.
  - EL ESTILO DE VIDA DE QUIEN DESCUIDA LA ALIMENTACIÓN EN CALIDAD Y CANTIDAD.
  - EL ESTILO DE VIDA DEL NOCTAMBULO.
  - EL ESTILO DE VIDA CON ACTIVIDAD SEXUAL DESORDENADA...
  - EL ESTILO DE VIDA DEL PATRÓN "A" DE PERSONALIDAD.
  - EL ESTILO DE VIDA VINCULADO AL USO INDEBIDO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.
  - ALGUNOS INDICADORES DE LA SIGNIFICACIÓN SOCIAL GLOBAL DE LAS DROGAS
- REFLEXIONES FINALES SOBRE ESTE CAPÍTULO.

## **CAPÍTULO VII**

### **-TACTICAS PARA PREVENIR LOS RIESGOS Y DETECTAR EL CONSUMO DE DROGAS Y COMPORTAMIENTOS POTENCIALMENTE ADICTIVOS.**

- INTRODUCCIÓN
- MEDIDAS PREVENTIVAS A TOMAR EN EL ÁMBITO MACRO SOCIAL
- ARGUMENTOS PLANTEADOS A NIVEL INTERNACIONAL COMO OBSTÁCULOS PARA APLICAR MEDIDAS MACRO SOCIALES EFECTIVAS
- MEDIDAS PREVENTIVAS A TOMAR EN LO PERSONAL INDIVIDUAL
- MEDIDAS PREVENTIVAS A TOMAR EN EL ÁMBITO MICRO SOCIAL
- LINEAMIENTOS GENERALES PARA LA GESTIÓN EDUCATIVA DE LOS MEDIOS DE DIFUSIÓN

## CON RELACIÓN A LAS DROGAS LEGALES, DE PRESCRIPCIÓN, E ILEGALES EN CUBA

### --LINEAMIENTOS PREVENTIVOS EN EL MARCO FAMILIAR.

*-LOS 12 PASOS DE PAULA KEMP*

*-OTRAS SUGERENCIAS PARA PREVENIR LAS ADICCIONES EN EL ÁMBITO FAMILIAR*

*-INDICADORES PARA LA DETECCIÓN FAMILIAR DEL CONSUMO DE DROGAS.*

### -INDICADORES ESPECÍFICOS QUE ORIENTAN HACIA EL CONSUMO DE MARIHUANA

### -INDICADORES ESPECÍFICOS QUE ORIENTAN HACIA EL CONSUMO DE COCAÍNA POR VÍA NASAL Y FUMADA.

## CAPÍTULO VIII

### *-PENSAMIENTOS MARTIANOS COMO GUÍAS DE BUENAS CONDUCTAS.*

## BIBLIOGRAFÍA SELECCIONADA CONSULTADA

## CAPÍTULO I

### *-EL DESARROLLO DE LA MATERIA HASTA LA APARICIÓN DEL NIVEL PSICOLÓGICO.*

De la misma manera que no existen evidencias actuales de vida inteligente en el resto de los planetas del sistema solar, la aparición del nivel psicológico con la consecuente posibilidad de pensar, hablar y alcanzar un nivel de conciencia creativa, demoró miles de millones de años a partir de la consolidación del astro en que vivimos.

### *-DEL BIG BANG A LA APARICIÓN DE LA VIDA.*

La gran explosión, considerada como el origen expansivo del Universo ocurrió 14 mil setecientos millones de años atrás mientras que la edad de nuestro planeta se aproxima a los cinco mil millones de años, al solidificarse los gases que representaron su matriz original y crearse un medio carente totalmente de vida (medio inorgánico) con suelo, atmósfera en desarrollo, colecciones de agua, valles, montañas, un clima muy distinto al actual y cierto nivel progresivo de fuerza de gravedad vinculado con el desarrollo de nuestro satélite natural, la Luna.

Dos mil millones de años antes atrás se crearon, de manera progresiva, condiciones muy rudimentarias pero suficientes para que con una fuente de energía natural (posiblemente un rayo o un poderoso volcán) se unieran algunas estructuras químicas primarias que incorporaron moléculas nitrogenadas y dieron lugar al surgimiento de la vida en su forma vegetal, cuyas primeras expresiones fueron las bacterias, virus, hongos, y después algas muy primitivas, que durante mil millones de años dieron lugar a una flora natural mucho más desarrollada que posibilitó la aparición de la vida animal con los protozoos.

Una nueva teoría alternativa que no ha sido totalmente refutada, es atribuir la aparición de la vida sobre la Tierra, al polvo de estrellas.

#### **-LA EVOLUCIÓN DE LAS ESPECIES.**

Después y a través de muchos millones de años, aparecieron las bacterias, algunas plantas muy simples parecidas a las algas que podemos ver en las costas y más tarde surgieron los protozoarios que constituyeron la forma más simple de vida animal, como expresa el origen de su nombre (etimología) proto (primero) y zoo (animal).

Más adelante (hace 600 millones de años) se desarrollaron criaturas marinas muy similares a lo que hoy conocemos como “aguas malas”, con su forma muy parecida a una sombrilla y los anélidos o lombrices, ambas especies, dotadas de cadenas ganglionares muy primitivas, A las diferentes familias de estos rudimentarios animales les llamamos científica y respectivamente, celentéreos, anélidos y moluscos..

500 millones de años atrás, aparecen los insectos y arácnidos, especies paradigmáticas en la expresión de comportamientos congénitos incondicionados o instintos, a veces muy complejos, pero siempre inmodificables en su ritual, hasta que 400 millones de años atrás aparecieron los peces más antiguos como mantas, tiburones y rayas, a los que se sumaron los peces de escamas y resulta importante destacar que desde las formas más antiguas de esta especie, se presentaron, por vez primera, la columna vertebral, la médula espinal, el

bulbo raquídeo y la protuberancia, pero no el cerebro, que en su forma más primitiva hizo su aparición hace 300 millones de años cuando surgieron los anfibios..Un paréntesis reflexivo nos permite inferir que el progresivo desarrollo y complejidad del sistema nervioso según avanzan las especies, permite una interacción cada vez más compleja con el medio, basada sucesivamente en los gradientes de concentración, tropismos y reflejos incondicionados (instintos), con su carácter congénito y rigidez característica.

El surgimiento de la corteza cerebral abre la puerta a la posibilidad de los reflejos condicionados y el consecuente proceso de enseñanza aprendizaje, cuya complejidad y frutos adaptativos creativos al medio que era ya natural, inorgánico, además de orgánico vegetal y animal, pero no cultural, pues para ello será necesario el surgimiento del hombre y sus efectos modificadores planificados sobre el medio natural.

Más adelante en el desarrollo de las especies surgieron hace unos 250 millones de años, los diferentes tipos de reptiles como las iguanas, lagartos y serpientes, así como los famosos dinosaurios. Estos últimos desaparecieron cuando una enorme asteroide chocó con la Tierra por una zona cercana a Yucatán. Este impacto produjo un invierno muy severo, que afectó la alimentación de esos enormes animales que necesitaban muchos vegetales para vivir. El cerebro de los dinosaurios era sin embargo muy pequeño a pesar de las dimensiones de su cuerpo...

Es interesante saber que la evolución de los reptiles, condujo posteriormente al surgimiento de las aves, cuyo desarrollo cerebral resultó mucho mayor al comparar su pequeño cuerpo. Con el de sus antecesores inmediatos: los dinosaurios. Más tarde aparecieron los mamíferos, llamados así porque sus hijos se alimentan al principio con la leche que reciben de los pechos o mamas de la madre, como hacemos nosotros en los primeros meses de la vida y como también hacen las ballenas y los delfines que son mamíferos acuáticos y no peces.

Dentro de los mamíferos se desarrollaron los monos y algunas de sus especies presentaban características que se acercaban a las nuestras y por ello se les dio el nombre de monos antropoides como los driopitecos, chimpancés, los gorilas, los orangutanes y bonobos.

#### **-DEL MONO ANTROPOIDE AL HOMBRE ACTUAL.**

Unos 15 millones de años atrás, y como consecuencia de cambios muy intensos en el clima, con un frío tan fuerte que afectó a los grandes árboles, una variedad de estos monos avanzados, que vivían sobre sus ramas, tuvo que adaptarse a vivir en terrenos llanos, con lo que fue necesario que se pusieran de pie para poder ver a mayor distancia y protegerse de las fieras. Esa posición bípeda determinó que utilizaran mucho más las manos e hicieran movimientos cada vez más complejos, que ayudaron al desarrollo de su cerebro, sobre todo en la región que se encuentra detrás de la frente (región pre frontal)... Sin embargo, lo más importante en la evolución de estos monos, fue que se agruparon para resolver las dificultades en la obtención de alimentos y protegerse de animales peligrosos, Estos grupos posibilitaron una primitiva pero progresivamente compleja interrelación humana, con el fruto final de un desarrollo biológico y social elemental que hizo necesaria y factible perfeccionar la comunicación entre ellos, sobre todo a partir de que alguien comenzó la fabricación de cuchillos y hachas de piedras de cuarzo que golpeaba contra rocas más sólidas para que tuviesen filo. Esa experiencia, dio nacimiento a la llamada industria lítica (Industria de las piedras).

Para producir estos sencillos instrumentos de caza y protección, resultó cada vez más importante transmitir conocimientos y habilidades a otros miembros del colectivo y con ello se desarrolló el lenguaje, que al principio se basaba en gestos con la cara y movimientos del resto del cuerpo (lenguaje mímico y pantomímico) para después perfeccionarse con la palabra.

Estas condiciones dieron lugar durante un período de transición que llevó 14 millones de

años, a que los monos antropoides devinieran pre homínidos y finalmente se convirtieran en los primeros seres humanos, algo que ocurrió hace unos ciento cincuenta mil años cuando surgió el hombre de Neanderthal (hombre del valle de Neander en que fueron hallados sus fósiles en Alemania) Fue entonces que emergieron, en forma muy primitiva, el pensamiento, la palabra, algunas capacidades intelectuales y sobre todo la conciencia, funciones que permitieron progresivamente al hombre primitivo, darse cuenta de lo que ocurría en su medio ambiente, en sus relaciones con otras personas y en su cuerpo así como en su propia subjetividad e hicieron igualmente posible organizar su comportamiento para que el mismo les permitiera cazar, defenderse de animales peligrosos, acumular agua y alimentos, así como buscar lugares más seguros para vivir, como fueron en sus tiempos las cavernas. Más adelante hizo también posible que se alcanzaran, paso a paso, los diferentes avances de que disfrutamos quienes vivimos en el mundo actual.

Los procesos que hicieron posible la evolución y desarrollo de las diferentes especies se basaron en lo que Carlos Darwin, el gran científico inglés, destacó 150 años atrás en su libro “Del origen de las especies por medio de la selección natural” selección que se refiere a que en las diferentes especies que antecedieron al ser humano, sobrevivieron los más fuertes y capaces y estos transmitían a sus descendientes, las mejores cualidades que posibilitaban el desarrollo paso a paso de especies superiores, hasta la aparición del ser humano..

A manera de resumen hemos visto que por millones y millones de años nuestro planeta, solo estaba constituido por materiales inorgánicos y que las primeras expresiones de vida muy rudimentaria aparecieron hace unos dos mil millones de años.

La aparición de las bacterias y de plantas muy sencillas fue el primer paso para la vida vegetal y más tarde, con los protozoarios surgieron las primeras formas de vida animal.

Gracias al desarrollo de las especies, basado en la selección natural, aparecieron en forma

progresiva, las diferentes especies de animales pues los más fuertes se transformaban en especies más avanzadas, hasta que hace ya 150 mil años, aparecieron los seres humanos... La producción de herramientas, armas y adornos de piedra, dieron el nombre a la primera etapa de desarrollo llamada fase de la industria lítica y con dicho proceso fue necesario desarrollar el pensamiento, la palabra, algunas capacidades intelectuales y la conciencia que son los atributos fundamentales que diferencian a los seres humanos del resto de las especies animales.

#### **-EL SALTO CUALITATIVO AL NIVEL PSICOLÓGICO.**

Este trascendental paso en el desarrollo de la materia y de las especies permitió dejar atrás los comportamientos instintivo afectivos impulsivos e irracionales, típicos de los animales y asumir las conductas cognitivas, volitivas, racionales y planificadas, exclusivas de los seres humanos. En otras palabras podemos decir que las especies animales, antes de alcanzar el nivel psicológico no son más que respondedores de estímulos, por ser esta la forma fragmentada de percibir el mundo antes que la percepción, el pensamiento, la palabra y la conciencia, permitan hacerlo como objetos y fenómenos integrados y relacionados con las necesidades del hombre..

Sin pecar de localizacionistas consideramos oportuno destacar que de manera esquemática, las regiones encefálicas más directamente relacionadas con el comportamiento humano son: la Formación Reticular en su región caudal, el Sistema Talámico Difuso y las regiones pre frontales supra orbitaria y ventro medial, mientras que la conducta animal se vincula estrechamente con el Sistema Límbico y los núcleos basales.

#### **-LA CONCIENCIA, EL PENSAMIENTO, LAS CAPACIDADES INTELECTUALES Y LA PALABRA: SU SIGNIFICACIÓN EN LA ADAPTACIÓN CREADORA AL MEDIO...**

El más relevante avance implícito en la aparición del nivel psicológico durante el desarrollo de las especies, es precisamente el posibilitar la adaptación creadora al medio, conducta exclusiva de los seres humanos, gracias a su capacidad para percatarse de lo que ocurre en sí mismo y en el entorno para organizar su comportamiento y que este sea adecuado a lo que acontece, conductas solo factibles al estar dotado de conciencia, su capacidad de captar la esencia o características internas y estables de los objetos y fenómenos del medio (pensamiento), sus potencialidades para resolver situaciones nuevas mediante el razonamiento (capacidades intelectuales) y gracias a su desarrollo comunicacional implícito en la palabra para evitar lo ocurrido en la cita bíblica del intento de construcción de la torre de Babel impedida al bloquear la comunicación idiomática.

Así la construcción de presas por los castores no es más que una conducta instintiva totalmente ajena al reconocimiento de la necesidad de agua en tiempos de sequía, mientras que la capacidad para percatarse de las etapas de lluvias y sequía, le permitió al hombre primitivo planificar dichas construcciones sin haber visto nunca a un castor, sino a través del pensamiento creativo y constituye un ejemplo de adaptación creadora (y no pasiva) al medio natural, cultural y social.

## **CAPÍTULO II**

### ***-EL DESARROLLO DEL SER HUMANO A PARTIR DE SU CONCEPCIÓN.***

La comprensión profunda del ser humano requiere una visión integral, tanto en lo relativo al desarrollo de las especies (filogenia), como en lo referido al proceso individual iniciado con la unión del óvulo y el espermatozoide hasta el momento del nacimiento (genotipo) y el derivado de su interacción con el medio que culmina solo con la muerte, pero que al ser valorado en cada una de sus etapas (infancia, adolescencia, juventud, adultez, vida media, madurez, tercera, cuarta y quinta edad) se denomina (fenotipo). Este desarrollo del individuo se denomina ontogenia y como apreciará el lector, reproduce, en muchos aspectos (ahora en

la experiencia individual) lo ocurrido con la evolución de las especies en su proceso de miles de millones de años para adaptarse al medio.

#### **-LA ETAPA INTRAUTERINA.**

La forma inicial y más simple del ser humano surge cuando el óvulo (célula germinal o gameto femenino) es fecundado por el espermatozoide (célula germinal o gameto masculino) dando lugar al huevo fecundado integrado por dos células, cada una de las cuales aporta, al ocurrir la concepción, que la mitad de la información genética sea del padre y el otro 50 por ciento, de la madre.

Este proceso que normalmente ocurre catorce días antes de la próxima menstruación se localiza entre el segundo y tercer tercio externos de la trompa de Falopio, que conecta al ovario con el interior del útero o matriz, y requiere la salida del óvulo del ovario al pabellón de la trompa de Falopio y su migración (posibilitada por las pestañas vibrátiles de la trompa), así como la llegada del espermatozoide desplazado activamente desde la vagina materna gracias a la movilidad que le confiere su cola, e inicia la rápida multiplicación celular del huevo y el desplazamiento del mismo hacia el interior de útero, órgano a cuya pared interna (mucosa uterina) se fijará mediante la placenta, durante casi nueve meses más, hasta que ocurra el parto que dará fin a la etapa de vida intrauterina, en que la madre, a través del cordón umbilical transmitirá al fruto de la concepción mediante su propia sangre, los elementos necesarios para su desarrollo adecuado. Es importante destacar que durante toda la etapa descrita, el sujeto, desde su expresión como huevo fecundado inicia en forma pasiva una interacción constante con el medio, hasta el momento del parto en que la interrelación sujeto medio ocurrirá en forma directa.

Este papel intermediario de la madre implica que toda noxa que actúe sobre ella, ya sea psíquico social, física, química, hipovitaminica, tóxica, viral, fúngica, bacteriana, des

metabólica, dis endocrínica, degenerativa o hereditaria, repercutirá en mayor o menor grado sobre la blástula, el embrión o el feto, que son los diferentes estadios evolutivos del desarrollo intrauterino del ser humano. También es importante subrayar que las anomalías derivadas de estos agentes nocivos pueden expresarse por cambios estructurales (malformaciones) o temperamentales (iatrogenias conductuales) y que la severidad de las misma dependerá de la potencialidad dañina del agente causante, como del tiempo de acción, y momento evolutivo en que actúa. El prototipo de estas afecciones cuando son determinadas por sustancias tóxicas es el feto alcohólico o embriopatía alcohólica, que es la consecuencia de que las gestantes falten al principio médico de que mientras dure el embarazo no tomar ni una gota de alcohol.

Las características típicas del cuadro son una notable reducción del desarrollo del peso y la estatura, que a diferencia de lo que ocurre con los niños prematuros se corrige solo parcialmente con el paso de los años. El trastorno, que se erige como una de las más frecuentes teratogénias de nuestros días en muchos países desarrollados, se manifiesta además por anomalías cardiovasculares, así como de la cara y cráneo en que además e la microcefalia, se describe una típica elongación entre las fosas nasales y el labio superior, las tibias se encorvan y toman la forma de sables, todo ello unido a importantes deficiencias intelectuales (retraso mental) y temperamentos proclives a los comportamientos disóciales. Como dato histórico relevante, esta expresión del uso indebido de alcohol en la variante de transgresión de prohibiciones médicas, se identificó en Londres a principios del siglo XVIII durante la llamada epidemia de la ginebra, determinada por la reducción brusca del precio de dicha bebida cuando, producto de una superproducción de cereales que fue derivada a las destilerías, el precio convencional de la ginebra, se redujo en un 90% con el consecuente trágico incremento del consumo abusivo.

Los diferentes procesos intraútero determinantes de anomalías reciben diferentes denominaciones según sus mecanismos subyacentes. Así el mongolismo (enfermedad de Langdon Down), no es propiamente una afección hereditaria, por no depender de anomalías genéticas, sino de tipo concepcional, pues se deriva de las primeras divisiones del huevo cuando se distribuyen los cromosomas procedentes del padre y la madre. Se trata de una trisomía (división en tres partes) del cromosoma 21, las consecuencias de una varicela de la gestante se califican como congénitas por ocurrir igualmente antes del parto pero por causas infecciosas y carecer de factores concepcionales o hereditarios. .

Lo hasta aquí expuesto, justifica los cuidados especiales a tomar durante el embarazo y el significado de su seguimiento profesional, así como la protección de la gestante de radiaciones, tabaco, alcohol y otras drogas, exposición a enfermedades virales como la varicela u otras y la relevancia de cumplir las indicaciones médicas de vitaminas, anti anémicos y proveedoras de calcio, así como de garantizar una nutrición balanceada.

Durante esos nueve meses, todo lo que necesita el niño para su desarrollo le llega de la mamá, mediante el cordón umbilical que es un fino conducto por el que la madre le transmite al niño en desarrollo, mediante su propia sangre, los nutrientes, el oxígeno, el agua, el oxígeno y las vitaminas que ella recibe mediante su alimentación.

Queremos resaltar que el niño tiene, antes de nacer, algunas formas de hacerse notar, como las famosas “pataditas” que siente la madre y también el padre, cuando pone la mano en el vientre de su esposa. Estas pataditas son movimientos normales del niño y de manera similar es fácil para los médicos sentir los latidos de su corazoncito. También es actualmente posible que mediante el ultrasonido se pueda saber antes del nacimiento si se trata de una niña o un niño y la ciencia médica ha hecho factibles, importantes operaciones cardíacas y neurológicas en fetos dentro del útero materno.

## **EL NACIMIENTO**

Cumplidos los 9 meses de embarazo o en menor tiempo cuando se trata de partos prematuros, se produce el nacimiento o parto, llamado también alumbramiento pese a que este último término debe limitarse al desprendimiento y expulsión de la placenta.

El primer llanto normal, debido al cambio de temperatura ocurrido al salir de la matriz y ponerse en contacto con un ambiente diferente al que tuvo dentro de su mamá es un importante indicador de la vitalidad del recién nacido integrado a los acápites del APGAR que son: frecuencia cardíaca, esfuerzo respiratorio, tono muscular, reflejos y color

Una vez ocurrido el parto, se retiran el cordón umbilical y la placenta, ya que a partir de entonces la alimentación del recién nacido será, durante varios meses, la leche materna que además de nutrirlo, le transmite sustancias que actúan en cierta forma como vacunas pues por contener anticuerpos, protegen al niño de diferentes enfermedades infecciosas

### **-LAS PRIMERAS INTERACCIONES E INFLUENCIAS SOCIALES.**

Desde ahora tenemos elementos suficientes para reconocer cuando comparamos la evolución de las especies (filogenia) y la evolución del ser humano (ontogenia) que el recién nacido es en sus primeras etapas, un respondedor de estímulos igual que las especies animales antes de alcanzarse el nivel psicológico.

En efecto, si comparamos al recién nacido con una computadora, aceptaríamos que a su llegada al mundo, se comporta como si tuviera un disco duro totalmente virgen (cerebro sin haber recibido aún influencias ambientales) e igualmente carece de softwares que le impiden organizar su conducta para procesar adecuadamente lo que ocurre, toda vez que desconoce aún aspectos tan elementales como su yo y no yo. Es decir hasta donde llega el y donde comienza el medio, carece además de conciencia, pensamiento, capacidades intelectuales y palabra, pues todo eso tiene que aprenderse y estructurarse durante su

interacción con el medio hogareño, escolar, laboral, recreativo y comunitario bajo un tutelaje de sus seres queridos que disminuirá progresivamente según pasen los años.

#### **-LOS PRIMEROS PASOS EN LA ESTRUCTURACIÓN DE LA CONCIENCIA.**

Recordemos que tanto en el desarrollo de las especies como en el individual de los seres humanos se requirieron condiciones evolutivas biológicas y sociales preliminares, consistentes en un desarrollo cuanti cualitativo básico del encéfalo y un entorno social representado a sus inicios por la relación con la madre o sustitutos, que en los primeros momentos son solo proveedores de estímulos que aún el neonato es incapaz de relacionar con sus necesidades básicas de alimentación, hidratación, abrigo y amor, pues falta aun la estructuración de los pilares de su conciencia..

#### ***-LA NOCIÓN DEL “YO” Y “NO YO”***

Esta es una de las primeras informaciones incorporadas al “disco duro” del recién nacido y para ello es fundamental el contacto piel con piel de la madre y la indemnidad de los órganos de los sentidos, sobre todo los exteroceptores e interoceptores y el esbozo de los analizadores olfativos, gustativos y termo algésicos.

Para los padres es una hermosa experiencia apreciar cuando el bebé se percata de que “algo” que ha pasado muchas veces ante sus ojos resulta ser una de sus manos, o el tradicional “descubrimiento” del primer dedo del pie.

Este proceso se imbrica progresivamente con:

#### ***-LA DELIMITACIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL.***

Aunque ahora la hegemonía e los analizadores no es ni exteroceptiva ni interoceptiva, sino básicamente propioceptiva, con sus centros cerebrales post rolándicos y sus receptores en

huesos, tendones, cartílagos articulaciones, oído interno y músculos cuyas informaciones (aferencias) · permiten ir “llenando” los vacíos espaciales del yo.

#### ***-LA NOCIÓN DEL TIEMPO.***

Cuando alguien refuerza la percepción del ritmo musical con algún movimiento corporal, no hace otra cosa que remitirse al mecanismo básicamente propioceptivo que permitió crear el software para la correcta apreciación del paso del tiempo, ayudado por los cánticos de cuna y danzas infantiles.

#### ***-LA NOCIÓN DEL ESPACIO.***

La estructuración de este pilar de la conciencia es algo más complejo pues implica la relación entre el tamaño de las imágenes retinianas de los objetos y fenómenos del medio, (analizador exteroceptivo) con el tono de los músculos óculo motores (analizador propioceptivo).

Apréciase la significación del analizador propioceptivo en el establecimiento de un marco de realidad y la implícita repercusión expresada por des realización cuando algún proceso patológico afecta este analizador específico.

#### ***-LA IDENTIFICACIÓN DE LAS PRIMERAS NECESIDADES***

El reconocimiento progresivo de las necesidades básicas con su transición de conducta instintiva animal, a comportamientos condicionados iniciales como el chupeteo ante las maniobras preparatorias para lactar y el progresivo reconocimiento consciente de la necesidad alimentaria y las formas adecuadas para su satisfacción en sociedad, es un prototipo que permite inferir el significado de este trascendental paso en la estructuración de la conciencia, toda vez que constituyen la raíz de un proceso progresivamente complejo según avanza la vida y que representará todo el espectro de necesidades humanas y su correcta satisfacción, proceso tutelado sucesivamente por la familia, los cuidadores de círculos infantiles, los maestros en los diferentes niveles escolares, los compañeros y

directivos de organizaciones laborales y otras instituciones laicas o religiosas, además de ese factor súper estructural, presente en todas las sociedades que es la conciencia social, que modela a la vez que refleja, la conciencia individual.

#### **-¿CUÁL ES EL RESULTADO DE ESTA GRADUAL ESTRUCTURACIÓN DE LA CONCIENCIA?**

El proceso descrito en su etapa más elemental y que cada vez se complejiza en mayor grado y aumenta las posibilidades adaptativas creadoras al medio, tomó miles de millones de años en la evolución de las especies y al menos de doce a quince años para acercarse al que tendrá en la etapa de adultez. Se invita ahora a la reflexión sobre el papel que juega este reconocimiento inicial de uno mismo y su entorno, para que en la progresiva interacción sujeto--medio, iniciada con la familia y cuyas herramientas básicas son los órganos de los sentidos o analizadores, la percepción, el pensamiento, las capacidades intelectuales racionales y emocionales, la introspección, la comunicación verbal y extra verbal, así como la empatía, comiencen a desarrollarse las futuras características distintivas del sujeto como ser humano, a la vez que se perfeccionan, mediante la actividad práctica,, las “herramientas” básicas referidas.

Creemos estar ahora en condiciones para incursionar en algunas definiciones elementales que facilitarán la comprensión integral de esa interacción sujeto--medio que conduzca a lograr corazones puros y enteros, metáfora martiana que identifica a los seres humanos de buena voluntad.

#### **-LA CONCIENCIA Y SUS FUNCIONES BÁSICAS.**

La conciencia es la función psíquica de mayor jerarquía y al mismo tiempo la expresión del clímax del desarrollo de la materia y las especies, es exclusiva de los seres humanos y posible gracias al desarrollo biológico y social de los mismos, Esta función le permite

percatarse de lo que ocurre en sí mismo y en su entorno y organizar su comportamiento para que este sea adecuado a lo que acontece en cada momento. Ella permite la adaptación creadora al medio que implica la modificación de este, para que sea lo más apropiado posible para la satisfacción de sus necesidades.

Las tres grandes funciones de la conciencia desglosadas solamente con fines didácticos y descritas muy en síntesis, son:

1.- *Función informativa, que permite conocer al ser humano objetiva y subjetivamente y cuyas “herramientas básicas son el nivel de vigilia, la atención, los órganos de los sentidos y las funciones mnésticas o memoria.*

2.-*Función integradora, que permite valorar la información recibida, relacionarla con las necesidades del sujeto y las posibilidades para su satisfacción y finalmente establecer el planeamiento de la conducta.*

3.-*Función ejecutora, que induce a la acción, regula el comportamiento y lo modifica en base a la retroinformación de sus resultados. Debe destacarse que conceptualmente, es la función integradora, cuando relaciona la información con las necesidades personales y sus posibilidades de satisfacción, la más íntimamente vinculada a los valores morales, principios, honestidad, disciplina ciudadana, sentido de la ley y el orden, altruismo y bondad que como veremos más adelante se cuentan entre las características más importantes de lo que llamó nuestro Apóstol un “corazón puro y entero” y estas virtudes no nacen con el sujeto, sino que se aprenden durante esa interacción constante con el medio que comienza al nacer y termina al morir. La denominación científica de los aprendizajes que permiten contar con esas virtudes, que también se expresan en la función informativa y ejecutiva es “proceso de incorporación de valores” y **ESE PROCESO DESCANSA SOBRE LOS HOMBROS DE TODOS AQUELLOS QUE COMO SENTENCIARA NUESTRO HÉROE NACIONAL “VINIERON A ESTE***

**MUNDO CON EL DERECHO DE SER EDUCADOS Y DESPUÉS TIENEN EN PAGO, EL DEBER DE CONTRIBUIR A LA EDUCACIÓN DE LOS DEMÁS Y ESTA TRASCENDENTAL PAUTA ÉTICA, DEBEMOS CUMPLIRLA EN NUESTRA FUNCIÓN DE PADRES, MADRES, HERMANOS, TÍOS, ABUELOS Y OTROS FAMILIARES, ORIENTADORAS DE CÍRCULOS INFANTILES, MAESTROS EN LOS DIFERENTES NIVELES ESCOLARES, AMIGOS VERADEROS, COMPAÑEROS Y DIRIGENTES DE TRABAJO, ORGANIZACIONES SINDICALES, POLÍTICAS, DE MASAS, ESTUDIANTILE Y JUVENILES REPRESENTANTES DE LA LEY Y EL ORDEN, MIEMBROS DE OTRAS INSTITUCIONES LAICAS O RELIGIOSAS Y EN GENERAL DE TODOS LOS CIUDADANOS SIN PERDER DE VISTA EL PRINCIPIO PEDAGÓGICO EXPRESADO EN EL SÍMIL DE QUE LA ARCILLA HÚMEDA ES MAS MOLDEABLE, QUE SUBRAYA LA ALTA TRASCENDENCIA DE LAS MÁS TEMPRANAS INFLUENCIAS LIDERADAS POR EL HOGAR, EL CÍRCULO INFANTIL Y LA ESCUELA. TODOS EN UN CONTEXTO SOCIAL CON MAYOR O MENOR PROPENSIÓN AL ALTRUISMO QUE ES EL AMOR HACIA EL PROJIMO SIN DIFERENCIACIONES INTERESADAS.**

**-SENSACIÓN, PERCEPCIÓN Y PENSAMIENTO.**

Cuando en párrafos anteriores señalamos que el recién nacido al igual que los animales, se comporta como un respondedor de estímulos, hasta alcanzar el nivel psicológico en su desarrollo, nos referíamos a las sensaciones, vivencias muy primarias, que solo nos permiten captar cualidades aisladas de los objetos y fenómenos del medio, como temperatura, textura, color, olor o sabor, pero sin posibilidades de reconocer, por ejemplo, que se trata de una manzana y mucho menos que dicho fruto puede saciarnos la sed o el apetito. Ese paso de mayor integración es la percepción, que requiere la unión de las cualidades así como la valoración de su significación como objetos o fenómenos y no como estímulos aislados sin posibilidades de ser relacionados con nuestras necesidades. Pese a

ello, mediante las sensaciones y percepciones solo podemos captar las cualidades externas -y por tanto modificables--de los objetos y fenómenos, pero no su esencia o cualidades internas, que no cambian con la variedad de formas.

Así luego de ver copas de muchos tamaños, colores, materiales, dimensiones comparativas de sus diferentes componentes, y proceder mediante la experiencia y el aprendizaje a valorar sus múltiples elementos, definir mediante el pensamiento abstracto cuales son los componentes esenciales, y realizar una síntesis de estos, llegamos a la concretización de que una copa es un recipiente pediculado sin asa, y este concepto nos permitirá identificarla como tal (generalización) cualesquiera que fuesen sus características externas. De aquí se deriva la trascendencia del pensamiento como función psíquica adaptativa.

#### **-EMPATÍA Y COMUNICACIÓN.**

El exergo principal de este libro, enfatiza el valor de la empatía o capacidad para ubicarse en el lugar de la “otra persona” al emitir o incorporar el significado educativo de un mensaje, cuyo efecto es sustancialmente diferente si procede de una madre o una maestra amorosa dedicada y sincera o de estas y otras figuras significativas cuando tienen actitudes opuestas. Es decir si su corazón no es realmente puro y entero.

Una forma que consideramos muy directa para entender el significado de la empatía y la comunicación la tomamos de Don José de la Luz y Caballero cuando expresó que “instruir puede cualquiera, pero educar, solo aquel que sea un evangelio viviente”.

La relación positiva entre quien educa y quien recibe la educación es tan importante que un mismo mensaje puede determinar aprendizajes opuestos según la actitud y vínculos afectivos existentes con quien lo emite. Tampoco puede olvidarse que en el proceso de transmitir y forjar cualidades positivas, tienen tanta significación el lenguaje hablado (oral o escrito) que simboliza “lo que se dice”, como el extra verbal (gestos, actitudes, inflexiones de

la voz, expresiones faciales, movimientos bruscos) que expresan con mayor impacto, lo que se siente.

Un querido paciente ex adicto al crack y actualmente rehabilitado, informó en un grupo, que durante su etapa de consumo, cuando llegaba a la casa bajo influencia de la droga “hasta su perro se metía debajo de la cama”, antes de que él dijera una sola palabra., (esta comunicación extra verbal puede igualmente ser captada hasta por niños pequeños en atapa de estructuración temprana de su conciencia y esas vivencias muchas veces son las raíces de futuros cuadros de ansiedad y pánico.

#### **-EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE Y SUS MODALIDADES BÁSICAS.**

De manera muy general y sin tomar en cuenta el desarrollo actual de recursos audiovisuales orientados a dicho propósito, podemos considerar que el proceso enseñanza aprendizaje se manifiesta en su forma más convencional y frecuente, cuando una interacción entre dos o más personas, deja como resultado un nuevo conocimiento (o el reforzamiento de uno ya existente), un nuevo valor, una nueva actitud, o una nueva habilidad.

Un importante adagio médico destaca que todo acto médico ejecutado por un docente ante un alumno forma parte del proceso enseñanza aprendizaje en medicina y disciplinas relacionadas.

Nosotros parangonando este adagio destacamos que todo acto realizado por un familiar u otra persona significativa, ante un niño o adolescente, es parte del proceso enseñanza aprendizaje y según su intención, planeamiento y adecuación, puede transmitir tanto conocimientos, valores, actitudes y habilidades positivas, como negativas. Ello justifica la constante preocupación por la ejemplaridad que debe estar presente desde las conductas

hogareñas hasta la que se expresan por todos los integrantes del amplio diapasón de forjadores de valores antes comentado.

Aun cuando el prototipo de este relevante proceso está representado por la escuela en sus diferentes niveles, desde pre primaria hasta la universidad y cursos de postgrado, para el tema que nos ocupa--íntimamente vinculado con los objetivos educativos--el eslabón inicial y en nuestro criterio el más importante--son las enseñanzas y aprendizajes que ocurren en el seno hogareño, principalmente durante la comunicación con la madre y el padre, los hermanos mayores, los abuelos y otras figuras familiares significativas.

Aunque en su esencia esta interacción es siempre en algún grado recíproca, ya que quien enseña también aprende durante la misma, podríamos, con fines didácticos, destacar la presencia de un “emisor” (familiar, maestro, persona significativa) y un “receptor”--que sería quien más aprende—así como otros tres aspectos de alta relevancia, que son:

1-La relación afectiva existente entre “emisor” y “receptor”

2- La comunicación.

3- Los reforzadores de los comportamientos positivos y los rectificadores de los negativos.

Una valoración muy simple .para la comprensión básica de este proceso, en sus múltiples variantes a través de la vida, tomaría en cuenta:

a-Las características personales del emisor y receptor, en cuanto a sus valores, nivel escolar, educación formal, capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona y potencialidades para transmitir amor.

b-Todas las vías de comunicación, verbales, extra verbales y táctiles, ya que tanto los mensajes que se transmiten, como los que se reciben como respuestas deben ser

cuidadosamente valorados por el “emisor” y transmitirlos o recibirlos con total congruencia entre lo que se dice y lo que se ejemplifica con el comportamiento, so pena de caer en el gran error del mensaje contradictorio “haz lo que yo digo y no lo que yo hago”.

c-Los reforzadores positivos del “emisor”, que van desde expresiones faciales o verbales de complacencia, gratificaciones explícitas como besos, abrazos, caramelos o cualquier otra conducta que demuestre reconocimiento por lo aprendido según su significación y etapa de aprendizaje superada, y los reforzadores aversivos, expresiones faciales o verbales de crítica o desaprobación, reprimendas verbales (nunca físicas) ante desatención o errores por descuido y en casos de comportamientos muy negativos, sanciones tradicionales alejadas de toda violencia, como reducción del recreo, horas de TV, salidas etc.

Resulta de extraordinaria importancia que tanto la comunicación como los reforzamientos y señalamientos críticos sean siempre planificados por el “emisor” según los objetivos .enfaticados en cada momento, ya sean estos instructivos o educativos.

La más tradicional de las clasificaciones de los tipos de aprendizaje establece *el aprendizaje condicionado*, ejemplificado por “el perro del gran científico ruso Iván Pavlov” que luego de ver varias veces una luz roja seguida de un sabroso alimento (reforzador), al cabo de varias experiencias, solo con ver la luz roja se producía la salivación sin que fuese necesario el reforzador (alimento), pues ya se había producido el aprendizaje:

Este tipo de aprendizaje, llamado condicionado, se caracteriza por el momento de utilización del reforzador (en este caso el alimento sabroso) que se administra antes de la respuesta que se desea enseñar: (salivación ante la luz roja que ahora deviene estímulo condicionado).

En la vida cotidiana, las canciones de cuna (equivalente a la luz roja), son seguidas de las maniobras clásicas para favorecer el dormir como la penumbra, el balanceo, el arropamiento y el beso en la frente (reforzadores equivalentes a la comida sabrosa) y al cabo de varias

experiencias, las canciones de cuna, determinan el sueño sin que sean necesarias dichas maniobras (el dormirse con las canciones equivale al salivar con la luz roja y en ambos ejemplos el reforzador se utiliza antes de la conducta enseñada y aprendida)

Otra forma de aprendizaje aún más simple y frecuentemente determinada, es el llamado *aprendizaje instrumental* en el que el reforzamiento ocurre después del comportamiento que se pretende enseñar o que ya fue aprendido pero siempre debe ser reforzado para que no desaparezca como hemos apreciado en casos no excepcionales con el aprendizaje de contestar los buenos días,

Un ejemplo clásico de este aprendizaje instrumental es lo que hace un domador de osos cuando estos efectúan una pirueta ya aprendida, que se premia siempre con un caramelo o caricia, tal como fue enseñada.

En la vida cotidiana este tipo de aprendizaje fue el comentado cuando el “emisor” (madre, padre o maestro) utiliza algún tipo de gratificación cuando el “receptor” (educando) demuestra que ha aprendido algo nuevo positivo, mientras que haría lo contrario si fuese algo nuevo negativo...

Aunque existen otras variantes, solo comentaremos el *aprendizaje imitativo* basado en la ejemplaridad del “emisor” que sirve de modelo al “receptor”, el *aprendizaje repetitivo* cuyo fundamento es la reiteración de un comportamiento (decir “con permiso”) y el *aprendizaje vicariante* que es aquel establecido al observar y copiar lo que aprende otra persona (un hermanito aprende a decir “buenos días” cuando presencia la enseñanza de dicha conducta por la madre a su hermanito mayor u otra persona. Recordar que la palabra vicariante significa sustituto o representante.

## **-LO EDUCATIVO Y LO INSTRUCTIVO EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE.**

“Haz bien sin mirar a quien” y “el ángulo recto tiene 90 grados” constituyen dentro de muchísimas otras posibilidades más, ejemplos de resultados del proceso enseñanza aprendizaje, sin embargo es apreciable que el primer ejemplo persiguió y ahora expresa valores, virtudes o actitudes positivas en la vida, mientras que el segundo tuvo como propósito y transmitió conocimientos que facilitan el desarrollo de habilidades de diferente tipo.

“Haz bien sin mirar a quien” es un paradigma de objetivos y resultados educativos formadores de valores, mientras que “el ángulo recto tiene 90 grados” ejemplifica propósitos y resultados instructivos al transmitir en esencia conocimientos y habilidades.

Resulta indiscutible la importancia de ambos objetivos y la necesidad de trazarlos con mayor o menor énfasis comparativo, según las necesidades del “receptor” en diferentes etapas de la vida. Recordemos al Apóstol. “Educar es poner coraza ante los males de la vida” y “Que la enseñanza científica vaya, como la sabia en los árboles de la raíz al tope de la educación”

Existen ,desde luego, otros muchos diferentes factores que pueden distorsionar el proceso enseñanza aprendizaje tanto en lo referente a objetivos educativos como instructivos, pero dadas las características de este libro solamente abordaremos dos ejemplos que nos permiten imaginar la complejidad de estos factores que pueden ser biológicos, psicológicos, sociales, culturales y espirituales, conceptos que abordaremos en próximos capítulos y que por el momento introduciremos con la conocida referencia, divulgada en filmes y novelas policiales en el sentido de que con alta frecuencia, quienes maltratan a los niños, han sido igualmente maltratados en su infancia.

El desarrollo actual de las neurociencias, sobre todo en lo referente a los recursos imaginológicos, la electrofisiología, la psicología experimental y el abordaje a nivel molecular

de los procesos que sustentan la actividad cerebral, han permitido reconocer el alto significado de la amígdala cerebral, (un núcleo neuronal ubicado cerca de la punta del lóbulo temporal del cerebro) en su interacción con el hipocampo (zona cerebral de alta importancia para la memoria y el aprendizaje). Estas estructuras, pero sobre todo la amígdala y otras partes del sistema límbico o cerebro visceral, debido a sus importantes acciones sobre todo el organismo, los instintos, los impulsos, las conductas de rechazo como las fobias y de acercamiento, en las adicciones, *matizarán--con significado positivo o negativo--las futuras conductas del niño, en el sentido de que si recibe amor ofrecerá amor y si recibe resentimiento, odio y violencia, serán esas las expresiones que manifieste "Amor con amor se paga" dijo el maestro y "odio y violencia con odio y violencia se pagan" dicen los neuro científicos actuales.*

*Otro ejemplo relevante de la importancia de lo constitucional y lo ambiental en la interacción sujeto medio, está dado por las dificultades que se expresan en el aprendizaje, la personalidad y la conducta en sujetos con serias lesiones cerebrales que pueden establecerse antes o después del nacimiento. Como debe inferirse, estos niños con afecciones severas del sistema nervioso requieren todavía más atención y amor a pesar de que su comportamiento sea más difícil de manejar. Los padres y maestros ante estos niños deben siempre recordar aquel antiguo adagio de "quíereme cuando menos lo merezco, porque es cuando más lo necesito". El alto reconocimiento social a maestr@s y cuidadores de los llamados niños especiales, se hace también--cada vez más evidente--ante profesionales de la salud, maestr@s, instructores/as y cuidadores/as en la rehabilitación de pacientes mentales, y en la atención integral de personas de edades avanzadas así como en afectado por cuadros demenciales.*

**-CONCEPTO DE PERSONALIDAD.**

Una vez estructurados los pilares básicos de la conciencia se inicia, para complejizarse y perfeccionarse continuamente hasta el final de la existencia, el proceso de interacción con el medio cuyo primer escalón es el contacto piel con piel con la progenitora o sustituta, una forma de comunicación táctil vinculada en sus comienzos a la lactancia y mantenida en diferentes formas como primer vínculo afectivo con el entorno, representado en este caso por el medio social hogareño y los amorosos brazos de la madre o figura sustitutas cuando ella no existe.. Comienzan así a grabarse en el “disco duro virgen” del niño, las primeras vivencias, vinculadas a la satisfacción de las necesidades básicas, alimentación, hidratación, abrigo, facilitación y aseo evacuatorio de intestinos y vejiga, pero sobre todas las cosas, de mucho amor y aprendizajes elementales procedentes de la madre y progresivamente de otros familiares, educadoras de círculos infantiles, maestros, consejeros significativos, entrenadores deportivos, amigos, jefes y compañeros de trabajo, organizaciones políticas y de masas, organizaciones laicas y religiosas, todo ello en el contexto de un marco jurídico respaldado por la constitución, vinculado con la base económica e incorporado a la conciencia social e individual.

Este amplio espectro de educadores, instructores, consejeros significativos, amigos, conocidos, vivencias, e influencias positivas o negativas (tanto planificadas como espontáneas aunque mayoritariamente orientadas a objetivos positivos), pautas jurídicas e institucionales básicas (familia, estado, escuela, iglesia) o menos consistentes como costumbres, modas, tradiciones), se encuentra íntimamente imbricado con otros aspectos del entorno además del *social*, que son el *medio natural* inorgánico y orgánico (condiciones geográficas, topográficas y climáticas, disposición de agua potable, clima, fertilidad del suelo y costas, así como flora y fauna espontáneas) el *medio cultural* (todas las transformaciones del medio natural determinadas por la influencia humana) ya sean *físico culturales*, (herramientas, instrumentos, adornos, medios de comunicación, sonidos); *bío culturales*

(flora y fauna perfeccionada por diferentes técnicas) y *antropo culturales* (elongación inducida del cuello, reducción forzada de los pies, transformación platiforme de los labios evidentes en algunos grupos humanos) EL MEDIO SOCIAL Y EL DESARROLLO DE LA ESPIRITUALIDAD DE SUS INTEGRANTES anteriormente esbozado, pero ahora subrayado, tanto en su base socio económica (sistema de producción social), como en la superestructura con sus instituciones básicas, tradiciones, convenciones, modas, y tendencias que reflejan de manera escalonada e inter actuante tanto la conciencia social, como la individual.

**ES DURANTE ESTA INTERACCIÓN DEL SUJETO CON SU CONSTITUCIÓN AL LLEGAR A ESTE MUNDO Y EL MEDIO, QUE SE ESTABLECEN, MODIFICAN DE MANERA CONSISTENTE Y SE EXPRESAN LAS MÚLTIPLES CARACTERÍSTICAS QUE DIFERENCIAN A UN SUJETO DE OTROS EN SU INTERACCIÓN CON EL ENTORNO, EN DIFERENTES GRUPOS HUMANOS Y ESTE CONJUNTO ESTRUCTURADO, Y RELATIVAMENTE ESTABLE DE CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS, PSICOLÓGICAS, SOCIALES, CULTURALES Y ESPIRITUALES ES LA PERSONALIDAD, TÉRMINO DERIVADO DE LAS MÁSCARAS DEL TEATRO GRIEGO UTILIZADAS PARA EXPRESAR LAS DISTINTAS EMOCIONES Y RASGOS CARACTEROLÓGICOS DE LOS ACTORES. ESTAS MÁSCARAS QUE SON ACTUALMENTE UN SÍMBOLO DEL TEATRO SE DENOMINABAN PERSONAS** (apréciese que su esencia era distinguir unos personajes de otros en sus interacciones),

Esta definición requiere algunos comentarios que trataremos de sintetizar:

1-La constitución del sujeto se refiere en esencia a sus características neurofisiológicas y endocrino metabólicas luego de las influencias intrauterinas y su expresión como **genotipo**, *son el temperamento, las aptitudes, y el somato tipo.*

2-Las interacciones con el medio, *llevarán a establecer nuevas características y modificar otras. Todas ellas solamente expresables durante la interacción sujeto medio*, y de esta manera el temperamento se transforma en carácter, las **aptitudes** en capacidades

intelectuales y el somato tipo en figura (es decir un leptosómico puede convertirse en atlético) un temperamento colérico puede evolucionar a un carácter vinculado con temperamento sanguíneo y al llegar a la adultez temprana estaremos en presencia de un **fenotipo** que es producto de la modelación ejercida por el medio, sobre el **genotipo**.

3-Conjunto estructurado se refiere a cierta congruencia entre sus diferentes componentes por lo que no es frecuente la asociación de características de control de impulsos e impulsividad en un mismo sujeto y la relativa estabilidad destaca la excepcional situación de que alguien termine un día con sus características específicas y al siguiente presente espontáneamente otras, ya que dicha transformación requiere de algún efecto dañino agudo sobre el sistema nervioso o de influencias positivas o negativas relativamente prolongadas que ejemplificamos con la psicoterapia o una amistad delictiva, respectivamente,

4-Estas características para considerarse dentro del concepto de personalidad es *fundamental que sean expresables durante la interacción sujeto medio*. Es poco probable escuchar a una jovencita que lo que más le atrae de la personalidad de su novio es la alta concentración de calcio que tiene en sus huesos, pero si podría destacar su lealtad como virtud o sus reacciones violentas y destructivas con personas u objetos cuando se frustra ante algún deseo como defecto a superar. Es evidente el contenido cálcico no se expresa en interacción con el medio, mientras que la lealtad y la violencia si, lo que plantea la necesidad de aclarar la inclusión de características biológicas entre las integrantes de la personalidad y como ejemplos de las mismas está el tono muscular, responsable de la postura y el tiempo de reacción ante un estímulo que sí se expresan en la interacción destacada.

#### **-INTRODUCCIÓN CONCEPTUAL A DICHAS ESTRUCTURAS.**

Dados los propósitos introductorios de este libro, utilizaremos un lenguaje simple pero práctico para definir rápidamente estas estructuras.

### **-TEMPERAMENTO.**

Es en esencia la modalidad funcional del sistema nervioso con que uno nace. y desde Hipócrates el padre de la medicina se describieron los cuatro tipos: sanguíneo, colérico, melancólico y flemático. Popularmente se dice que el temperamento es el responsable de la manera de ser de una persona.

### **-CARÁCTER.**

Es el producto de la modulación del temperamento por la interacción sujeto-medio. Popularmente se define como la manera de “hacer” es decir, de comportarse, reaccionar ante diferentes situaciones y más importante aún, es el carácter quien refleja la constelación de cualidades más importantes para delimitar lo que metafóricamente designó nuestro Apóstol como corazón puro y entero que simboliza las personas de buena voluntad.

---

Para expresarlo con suficiente flexibilidad conceptual y transmitir un mensaje cuasi científico diremos que: ***ESTA CONSTELACIÓN DE CUALIDADES QUE REFLEJA ESPECIALMENTE EL CARÁCTER, ESTÁ INTEGRADA POR VALORES MORALES, PRINCIPIOS, ACTITUDES E INTERESES SOCIALES, E INCLUYE ENTRE MUCHOS OTROS AL AMOR POR LA HUMANIDAD O ALTRUISMO, DISPOSICIÓN DE SERVIR, SENSIBILIDAD HUMANA, LABORIOSIDAD, CAPACIDAD DE INVOLUCRACIÓN EN LA SITUACIÓN DE OTROS, RESPETO, AMABILIDAD, SOLIDARIDAD, COMPASIVIDAD, DIGNIDAD, EMPATÍA O CAPACIDAD PARA UBICARSE EN EL LUGAR DE OTROS, MODESTIA, HONRADEZ, HONESTIDAD, PATRIOTISMO, LEALTAD, GRATITUD, BONDAD, SINCERIDAD, DESPRENDIMIENTO MATERIAL Y MUCHAS OTRAS CUALIDADES QUE GENERALMENTE PUEDEN SER POSITIVAS COMO LAS SEÑALADAS QUE DEVIENEN VIRTUDES, O NEGATIVAS COMO SUS ANTÍPODAS U OPUESTOS QUE SERÍAN INDISCUTIBLEMENTE DEFECTOS QUE A TODA COSTA DEBEMOS EVITAR O SUPERAR QUIENES DESDE DIFERENTES ROLES ASUMIMOS LA TRASCENDENTE TAREA DE FORMAR PERSONAS DE CALIDAD,*** Entre dichos defectos o anti

virtudes incluiríamos además de muchos otros posibles, a los siguientes:

**HIPOCRESÍA, HEDONISMO (búsqueda de placer a todo costo), DESHONESTIDAD, FRAUDE, INDISCRECIÓN, PEREZA, DERROCHE, OSTENTACIÓN, EGOÍSMO, SOBERBIA, ENVIDIA, TRAICIÓN, INDOLENCIA, CRUELDAD, CHABACANERÍA, LENGUAJE OBSCENO, INSENSIBILIDAD HUMANA, AUTOSUFICIENCIA, EXTRAVAGANCIA, FALTA DE EDUCACIÓN FORMAL, DOBLE MORAL.**

Como son tantas las cualidades positivas a desarrollar y las negativas a evitar, sugerimos dada la categoría científico popular de este libro, la clasificación práctica de las mismas, en **virtudes** y **defectos** respectivamente, así como asumir con la mayor motivación, esmero y responsabilidad como familiares, maestros, consejeros y todos los implicados en la formación de nuevas generaciones, la misión de transmitir, ejemplarizar, y desarrollar todas las virtudes a nuestro alcance y evitar a todo costo o modificar y eliminar los defectos (que pueden crecer como las malas hierbas si no se cortan a tiempo).

Prometemos exponer, más adelante algunas recomendaciones para facilitar esta importante responsabilidad que es *fundamentalmente educativa*, aun cuando no podemos olvidar la instrucción que transmitiremos según nuestras posibilidades y roles a desempeñar. Prosigamos ahora con otros conceptos y reflexiones necesarios para perseguir los objetivos de este libro.

#### **-APTITUDES.**

Las aptitudes son condiciones facilitadoras para el desarrollo de diferentes tareas y que están, presentes desde el nacimiento. Su interacción con el medio, las transforma en

#### **-CAPACIDADES INTELECTUALES**

Clásicamente conocidas como inteligencia cuyo paradigma es la **inteligencia racional**, definida como las funciones psíquicas que permiten la correcta solución de problemas nuevos (es decir, ante los que el sujeto nunca se ha enfrentado ni ha recibido información

sobre su solución) utilizando el pensamiento creativo intencionado. El ejemplo clásico es el chofer novel cuyo camión queda atascado bajo un puente, situación cuyas soluciones correctas más frecuentes serían reducir el aire del neumático o dar marcha atrás y redistribuir la carga para que alcance el nivel adecuado para transitar bajo el puente.

Desde luego que las soluciones al alcance de personas con deficiencias intelectuales debidas a retraso mental o demencia no tendrían esa calidad y pudieran llegar a ser desastrosas. Otro tipo es la **inteligencia emocional**, cuya esencia es la capacidad de ubicarse en el lugar de otras personas, valorar su situación y comportarse ante las mismas con mayor adecuación, así como la valoración adecuada del sí mismo .y el autocontrol.

#### **-SOMATOTIPO**

Son las características corporales con relación a las dimensiones y proporciones existentes entre el tronco, cuello y miembros superiores e inferiores al momento del nacimiento, es decir, las características morfológico-constitucionales no siempre fácilmente reconocidas al nacer aunque la observación cuidadosa del recién nacido permite evidenciar en algunos un predominio de las dimensiones longitudinales con miembros y cuello relativamente alargados y tórax poco desarrollado en sus dimensiones transversales y ese somato tipo que generalmente se hará más definido durante la interacción sujeto medio, se denomina leptosómico, de una raíz etimológica que significa estrecho, con su equivalencia en otras clasificaciones con el término *longilíneo*

#### **-FIGURA.**

Los niños con este somato tipo genotípico, evolucionarán en dicha interacción con el medio, a una figura *leptosómica*, .que sería su fenotipo... Cuando el neonato presenta un predominio de los diámetros transversales del tronco y sus extremidades resultan proporcionalmente cortas, se trata del somato tipo *pícnico* (equivalente a *brevilíneo*) y que generalmente

conduce a la figura o fenotipo *pícnico*, mientras que cuando las medidas son más proporcionadas se habla de somato tipo *atlético* (o *normo lineo*) que habitualmente deviene figura *atlética*. La mayor utilidad de tomar en cuenta estas modalidades, es que las mismas se han vinculado en la experiencia clínica con diferentes temperamentos y propensión a ciertas afecciones.

#### **-LOS VALORES MORALES Y SU SIGNIFICACIÓN.**

Como antes explicamos y debido a los objetivos de este libro, optamos por establecer una gran categoría que denominamos **virtudes**, e incluimos en ella, las cualidades positivas a desarrollar como los valores, principios, actitudes adecuadas, educación formal y como contrapartida creamos la categoría **defectos**, para incluir las cualidades negativas que debemos evitar a la medida de nuestras potencialidades.

Es indiscutible que los dos puntales fundamentales de las cualidades positivas en los seres humanos son los valores morales y las virtudes, términos de significado muy similar hasta el punto de ser utilizados como equivalentes por muchos prestigiosos maestros de la ética en general, de la ética médica y de la bioética, ambos términos son en nuestro criterio las raíces fundamentales del “hacer bien sin mirar a quien” y nos gustaría agregar “y sin necesitar que alguien esté observando”.

Nuestra pretensión al utilizar este ejemplo es enfatizar conceptualmente que ni los valores morales ni las virtudes, requieren observación ni supervisión externa para manifestarse, ya que la esencia de ambos es basarse en *decisiones de conciencia individual* pautadas por los criterios del bien frente al mal; de lo justo frente a lo injusto; de lo honesto frente a lo deshonesto y del desprendimiento material frente a la codicia, criterios “sembrados” mediante el ejemplo, la educación y el amor por los demás.

---

Si reflexionamos sobre lo dicho, en el contexto del desarrollo de la humanidad, apreciaremos que la convivencia humana ha requerido a través de su historia de, la existencia de pautas de conducta inicialmente tan rudimentarias como no devorarse unos a otros y después algo más desarrolladas, como compartir entre los miembros de la horda primitiva los frutos de la colección y caza.

Con el transcurso de milenios, estas pautas devinieron normas sociales cada vez más desarrolladas, con especificidades en su establecimiento, aceptación, generalización, así como en lo referente a medios y grados de supervisión y control.

Existen actualmente, normas jurídicas establecidas en la legislación de cada país, cuyo cumplimiento es exigido por el estado, y otras inherentes a instituciones políticas, religiosas, escolares, empresariales, militares y de otros muchos tipos, supervisadas y controladas en su cumplimiento respectivo, por exigencias partidarias, eclesiásticas, docentes, administrativas, castrenses y de otra índole.

Sin embargo, las que ocupan nuestra atención como valores morales y virtudes son aquellas incorporadas firmemente a la personalidad e íntimamente vinculadas con el nivel superior de la espiritualidad martiana que permite a los seres humanos, asumir como propias, las necesidades de otros, comportarse de manera consecuente por satisfacerlas según sus posibilidades y por supuesto con total desprendimiento material tema sobre el que volveremos.

Estas virtudes o pautas de conducta que representan los valores morales, son la esencia caracterológica de las personas íntegras y solidarias, que Martí metaforizó con los corazones puros y enteros. .

Los valores morales se “siembran”, modulan y difunden coincidentemente con el desarrollo de la conciencia individual, representan lo mejor de la conciencia social, aunque su

verdadera “supervisión” y exigencia dependen fundamentalmente de la persona, durante las llamadas **decisiones de conciencia**.

### ¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD NORMAL?

El primer aspecto sobre el que debemos insistir es que no puede confundirse la normalidad con la perfección, ya que en la vida real no hay personas perfectas, o al menos yo no las he conocido en 54 años de trabajo como médico y psiquiatra.

Lo que existen son personas con virtudes y defectos, es decir cualidades positivas y negativas que representan los dos polos de un abanico de posibilidades que irían desde las mejores personalidades existentes que comienzan en el polo de las virtudes y de manera progresiva encontraremos dentro del continuo, otras algo menos virtuosas, seguidas por virtuosas con deficiencias no despreciables y así hasta llegar hasta llegar al polo de .los defectos sin virtudes identificables.

Si alguna premisa es importante destacar desde ahora es que la personalidad normal debe tener un predominio de virtudes sobre los defectos, además de algunos indicadores que los científicos han pretendido simplificar al señalar en primer término que la esencia de la normalidad era la capacidad de *trabajar y jugar*, con lo que destacaban la importancia de valerse por sí mismo y también la del disfrute **sobrio**. Después se agregó el concepto de *amar* que se refiere a la potencialidad para expresar y recibir afecto y como último aporte surgió el requisito de *admirar*, con el propósito de subrayar que en la personalidad normal no tiene cabida la envidia, pero como vimos antes, para valorar la personalidad normal debemos también tomar en cuenta las potencialidades para *participar y aportar* en el desarrollo social y *la actitud altruista* que es la opuesta al egoísmo.

Con criterios de mayor exigencia pero realmente poco prácticos se ha dicho que la personalidad normal es un constructo .imaginario específico de cada cultura y otros la han

descrito a partir del funcionamiento "normal" de sus diferentes estructuras constituyentes, es decir, del carácter, las capacidades intelectuales racionales y emocionales y de la figura sin poder establecer los límites superiores e inferiores de normalidad.

En medios especializados o ante exigencias especiales, se puede recurrir a estudios psicológicos desarrollados en forma de entrevistas estructuradas o de los llamados tests de personalidad, entre los que se destaca el TAT (Thematic, Apperception, Test por sus siglas en inglés) o el más extenso de todos el MMPI (Minnesota. Multiphasic. Personality. Inventory) con más de 400 preguntas.

En la clínica, pueden utilizarse algunos criterios cualitativos aunque también resulta difícil, su cuantificación. Dichos criterios son, en síntesis:

*1-Criterio estadístico* (la personalidad normal (PN) es aquella que se acerca a las características de la mayoría de la población en una cultura determinada),

*2-Criterio de productividad* ( PN es aquella capaz de sustentarse por sí misma y de contribuir en algún grado al desarrollo de la sociedad),

*3-Criterio interpersonal* (PN es aquella que permite ubicarse en el lugar de otras personas y sentir en algún grado como ellas),

*4-Criterio pro creativo* (PN es aquella que salvo impedimento físico incluye en sus metas de vida establecer relaciones sexuales orientadas a tener descendencia),

*5-Criterio de tolerancia a frustraciones* (PN aquella que permite afrontar de forma adecuada la mayoría de las contingencias de la vida cotidiana)

*6-Criterio jurídico* (PN es aquella que posibilita incorporar las normas sociales de convivencia)

7-Criterio de libertad (PN es aquella equipada para enfrentar los riesgos adictivos de la sociedad actual)

Como comentario final de este acápite queremos enfatizar que en el proceso enseñanza aprendizaje, todos los excesos determinan resultados negativos ya que los seres humanos al igual que las plantas, si no somos rociados con agua (amor, reconocimientos, gratificaciones personales, obsequios adecuados) nos secamos, pero si estos son utilizados en forma excesiva, inoportuna o inmerecida, al igual que las plantas nos ahogamos, pero no en el agua, sino en el hedonismo, la ostentación, la prepotencia, el egoísmo y el narcisismo, todos ellos, defectos de consideración.

### **CAPÍTULO III**

#### ***UNA VISIÓN INTEGRAL DEL SER HUMANO.***

##### **-LAS NECESIDADES, SU SATISFACCIÓN Y SU FRUSTRACIÓN.**

Un aspecto de vital importancia para comprender al ser humano en su desarrollo integral durante la interacción con el medio, es la valoración de la *cuantía y calidad* con que los diferentes componentes del medio natural, cultural y social logran satisfacer el abanico de necesidades presentes en el más desarrollado de los animales, pese a su condición de total indefensión y dependencia de sus padres o sustitutos, en los primeros meses de vida.

-Implica también conocer las múltiples anomalías irreversibles del desarrollo de la comunicación, posición bípeda, y habilidades sociales de todo tipo, en los contados casos de niños que por diferentes circunstancias han sobrevivido bajo la protección, alimentación y “crianza” de animales.

A estos niños, cuando han regresado a la sociedad y pese a tener, a veces, las mejores familias, escuelas y profesores, les resulta imposible alcanzar igual desarrollo que otras

personas de su edad, comportándose como prototipo de retrasados mentales moderados o severos, *cuyo mecanismo determinante es el social*. Se trata de los “niños lobos” y los “hombres monos”, que por haber sido “crías” de fieras se denominan técnicamente “niños ferales” el aspecto más importante de esta experiencia, que jamás puede olvidar un familiar ni un maestro de primaria es que: **LOS NIÑOS TIENEN UNA ETAPA IDEAL PARA EL DESARROLLO DE DIFERENTES CONOCIMIENTOS Y HABILIDADES ASÍ COMO PARA LA SATISFACCIÓN ADECUADA DE SUS MÚLTIPLES NECESIDADES Y ESA ETAPA SE DENOMINA VENTANA DE APRENDIZAJE, LA CUAL MARCA UN TIEMPO LIMITADO QUE CUANDO TRASCURRE SIN LOS APRENDIZAJES QUE CORRESPONDEN, RESULTA POSTERIORMENTE IMPOSIBLE RECUPERAR LO PERDIDO.**

**ESTO ES LO QUE OCURRE CON EL LENGUAJE HABLADO DE LOS NIÑOS FERALES, PRÁCTICAMENTE IRREVERSIBLE Y TAMBIÉN ES LO QUE ACONTECE EN LA “FORJA DE CORAZONES PUROS Y ENTEROS” SI LOS PADRES POSPONEN LA “SIEMBRA DE VALORES Y VIRTUDES” .AL CONSIDERARLOS ERRÓNEAMENTE COMO UNA RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA DE LOS FUTUROS MAESTROS, E IGUALMENTE, CON LOS MAESTROS DE PRIMARIA SI POSPONEN ASPECTOS MEDULARES DE LA EDUCACIÓN Y LA INSTRUCCIÓN, PARA ETAPAS POSTERIORES DEL PROCESO ESCOLAR, CUANDO DESGRACIADAMENTE DICHA VENTANA YA SE HA CERRADO.**

Veamos ahora de manera muy sintética las necesidades fundamentales de los seres humanos y las consecuencias esperables de su insatisfacción.

Como antes destacamos, las más relevantes y perentorias para la conservación de la vida de la persona (y con visión pesimista del futuro), también de la especie humana, son las **necesidades biológicas**: como la de ser alimentado, hidratado, abrigado, facilitado en la evacuación fecal u urinaria (necesidad de atención médica en niños que nacen con ano imperforado), de defender su integridad física al principio por la protección familiar y después por sí mismos, sin olvidar--en lo relativo a la especie--la necesidad de procreación. Estas necesidades son tan importantes que su insatisfacción conduce a la muerte individual (y si nos cruzamos de brazos ante el calentamiento global, la muerte como especie)

**Necesidades psicológicas:** relacionadas con las estimulaciones, al principio tan elementales como la temperatura de la madre en el contacto piel con piel durante la lactancia o caricias y después progresivamente complejas y trascendentes, hasta el punto de que las mismas juegan papel en el control de la actividad cerebral. En etapas más avanzadas del desarrollo personal, se manifiesta la necesidad de autoestima y seguridad personal.

Las consecuencias de la falta de satisfacción de estas necesidades se ejemplifican con el hecho de que una persona totalmente normal si se incluye por tres días seguidos en una cámara de deprivación sensorial con ausencia total de estímulos, lleva a la “psicosis por deprivación”.

**Necesidades sociales:** relacionadas con la comunicación interpersonal, la aceptación por el grupo de convivientes, los roles jugados, el status alcanzado, la congruencia o convivencia ideológica, el sentido de participación en el desarrollo. La carencia notable de estas necesidades conduce a la exclusión y pérdida del sentido de pertenencia.

**Necesidades culturales:** cuya satisfacción se vincula por definición histórica a la posesión o disfrute de lo logrado por el ser humano en su transformación del medio y va desde el hacha de cuarzo hasta los más modernos ingenios electrónicos, pasando por la ciencia, el arte, los deportes, los hobbies y el vestuario. Su insatisfacción implica frustración.

Y ahora abordaremos una necesidad habitualmente considerada por la literatura mundial como sinónimo de las culturales, aunque en nuestro criterio y sobre todo en el campo de los valores morales necesita ser desglosada como espiritualidad básica que en realidad permite la sinonimia y la espiritualidad desarrollada o superior que como veremos alcanzan significado hegemónico entre los requisitos para forjar los corazones puros y enteros que

resultan imprescindibles para crear ese mundo mejor que además de posible representa la única vía de supervivencia para los seres humanos.

Reflexionemos ahora sobre las **Necesidades espirituales de nivel superior**: que expresan un salto cualitativo de gran relevancia humanística, por trascender la barrera de los intereses personales legítimos y sustentar la actitud de asumir como propias las necesidades de otros expresada paradigmáticamente por la disposición de servir, la sensibilidad humana, la capacidad de involucración y la de hacer bien sin mirar a quien, así como por la mundialmente “casi” extinguida virtud de sentir la bofetada en la mejilla ajena, brillante metáfora martiana del comportamiento digno, ante las injusticias que se cometen con otros.

La frustración de esta—poco difundida necesidad, conceptualmente vinculada con el nivel superior de la espiritualidad, conduce habitualmente al vacío existencial.

Llamamos desde ahora la atención sobre el hecho de que a diferencia de otros autores, en este esquema conceptual establecemos una delimitación de lo estrictamente cultural y lo específicamente espiritual en su nivel superior. La argumentación de este desglose será el objetivo fundamental del próximo acápite.

#### **-LO ESPIRITUAL EN LA CONCEPCIÓN MARTIANA Y DE QUIENES ASPIRAMOS A SER SUS MODSTOS DISCÍPULOS.**

Unos 120 años atrás, nuestro Apóstol y Héroe Nacional José Martí, expresó: “El espíritu es lo que nos induce a comportamientos ***ajenos a nuestras necesidades corpóreas***” y coincidió magistralmente con los criterios mantenidos hasta la actualidad por la mayoría de los autores tanto de nuestro continente, como de otras latitudes, para los que en efecto, el concepto de espiritualidad se relaciona estrechamente con el pensamiento de que “no solo de pan, vive el hombre”, es decir, que existen—además de las biológicas—otras necesidades

cuya satisfacción adecuada se relaciona con infinidad de categorías que hemos mencionado anteriormente e incluyen valores, principios, motivaciones, vocaciones, aficiones, intereses científicos, artísticos, religiosos, deportivos, laborales, profesionales, filosóficos, políticos, actitudes, estilo de vida y muchos más. Este es solo un reducido conjunto de características humanas relacionadas indistintamente con “no sólo de pan vive el hombre” como con “haz bien y no mires a quien”.

En otras palabras abarca tanto necesidades e intereses humanos no corpóreos pero igualmente legítimos, actitudes altruistas, bondadosas, solidarias y de servicio. Esto explica que según la procedencia de los autores, la literatura internacional habla del ser humano como entidad integrada por cuatro niveles; biológico, psicológico, social y **cultural**, o biológico, psicológico, social y **espiritual**, concepciones ambas, para las que los términos cultural y espiritual, son sinónimos.

En los 120 años transcurridos desde la primera definición martiana del espíritu como expresión de motivaciones ajenas a las necesidades corpóreas (biológicas), mucho ha cambiado la sociedad a nivel mundial y la vida moderna se ha matizado por el incremento progresivo—aunque potencialmente reversible mediante el concurso de todos—de cualidades que en la clasificación arriba propuesta, resultan ajenas a las virtudes o valores, y se incluyen entre los grandes defectos--que sin entrar en reflexiones sobre sus mecanismos determinantes--caracterizan la llamada sociedad posmoderna.

Este problema mundial vinculado al crecimiento impetuoso de la población, el desarrollo excesivo y malformador de los medios masivos de difusión, la convivencia en mega metrópolis, con estilos de vida específicos que se transmiten y copian irreflexivamente en otros medios, cimentados en condiciones sociales, económicas, político-ideológicas, científico-técnicas, motivacionales, y actitudinales, originalmente muy diferentes..

Desde nuestro punto de vista se ha producido un tránsito insidioso--y en gran parte inadvertido--de una visión de la existencia que ha desplazado a las otrora mayoritariamente influyentes “el egoísmo es el gran mal del mundo” “Bienaventurados los que sufren” y “la bondad es el camino directo a la felicidad”, por las actuales “que me quiten lo bailao” y “Sálvese quien pueda, ”expresiones populares congruentes con la gran epidemia de hedonismo y pasotismo (indolencia ante los problemas de otros y crudo egoísmo que ha invadido al mundo de hoy, en que el amor a la lectura, ha sido sustituido por la apetencia de “brincar” en una bulliciosa discoteca y la actitud de atenta escucha se ha limitado--casi exclusivamente--a equipos electrónicos de última generación, mientras que el altruismo está a punto de devenir “virtud museable”.

Aunque afortunadamente reconocemos que existen bastiones de seres humanos que trascienden con mucho las deficiencias de dichas sociedades, y que estas reflexiones sobre los Talones de Aquiles del mundo actual pueden valorarse como exageradas y “chapadas a la antigua”, pienso que es preocupante la tendencia a una visión existencial vacía, teñida de egoísmo, codicia, narcisismo, ostentación, consumismo, ostracismo, esnobismo, rivalidad deshonestas, competitividad a ultranza, valoración del segundo lugar como indicador de fracaso, degradación de valores; reducción de la sensibilidad humana, disposición a servir y compasividad; junto a la “inflación” perjudicial de la autoestima a expensas de la “deflación” de la dignidad así como la nociva preferencia por la forma en detrimento del contenido, la ausencia de límites y autocontrol, la hegemonía de la instrucción sobre la educación y de “lo que tengo”, sobre “lo que soy”; la paradójica esclavitud ante las modas y la despreocupación por la educación formal, los estilos de vida, el sexo protegido y el disfrute sobrio.

En pocas palabras, desde mi modesto punto de vista, la sociedad posmoderna, vinculada al neoliberalismo, a la ley de oferta y demanda, al incremento de las ambiciones desmedidas,

las frustraciones y el estrés, frecuentemente enfrentado mediante la catastrófica influencia de las drogas o al desarrollo de otras adicciones vinculadas a la tecnología electrónica, que posibiliten por medios contranaturales, la relajación, la ostentación de suficiencia, status y poder socio-económico, el escape de realidades desagradables o la absurda entrega total a conductas que conllevan el incumplimiento de otras y la subsecuente subvaloración de la satisfacción ante el deber cumplido, fuerza motivacional de gran relevancia para el desarrollo social y de personas con calidad humana.

#### **-EL NIVEL SUPERIOR DE LA ESPIRITUALIDAD HUMANA.**

Creemos que este es el momento para el despegue de los objetivos educativos en la “forja de corazones puros y enteros” y para ello es indispensable considerar al ser humano en cinco niveles que resultan de la diferenciación entre lo estrictamente cultural y lo fundamentalmente espiritual. Para ello sugerimos regresar al concepto martiano original y sustituir la palabra **corpóreas**, por **personales** con lo que--en plena concordancia con el pensamiento del Apóstol--se alcanza el nivel superior de la espiritualidad que trasciende las necesidades propias, y prioriza las necesidades de otros para cristalizar la motivación de servir como expresión de sensibilidad humana y altruismo, con absoluto desprendimiento material..

---

Destacamos ahora que las denominaciones disposición de servir, motivación de servir o vocación de servir (o de servicio), si bien son de raigambre religiosa, califican también idénticas actitudes en otros contextos, como el médico en que toma el nombre de vocación médica, el educativo, en el que se expresa como vocación magisterial y así la vocación jurídica, la del socorrismo y también la del político cuando cumple la definición y el propósito honesto de hacer felices los pueblos.

El clímax expresivo de la vocación de servir, hasta el punto de dar la vida por el bienestar de otros está en los mártires de la patria y de las religiones, pero, **y esto es fundamental**, se manifiesta igualmente--aunque en grado más moderado--en todos los seres humanos de buena voluntad, por lo que "su siembra" y reforzamiento constituye un objetivo básico cuando de forjar corazones puros y enteros se trata.

**POR TANTO, ESTA RELEVANTE ACTITUD ANTE LOS DEMÁS, SIN DIFERENCIACIÓN ALGUNA SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DEL "BENEFICIADO", (ES DECIR,"SIN MIRAR A QUIEN"), SE ENLAZA CONCEPTUALMENTE CON OTRAS VIRTUDES QUE MANIFIESTAN LA CALIDAD HUMANA, COMO EL ALTRUÍSMO O FILANTROPÍA (AMOR POR LOS DEMÁS), LA BONDAD, LA COMPASIVIDAD, LA SENSIBILIDAD HUMANA, LA AMABILIDAD, EL RESPETO, LA SOLIDARIDAD, EL AMOR POR LA PATRIA Y LA FAMILIA, LA AMISTAD A TODA PRUEBA,, EL DESPRENDIMIENTO MATERIAL, LA LEALTAD, LA MODESTIA, LA COMPENSIÓN, LA JUSTEZA Y MUCHAS OTRAS CUALIDADES POSITIVAS MÁS, QUE EN TÉRMINOS MARTIANOS HACEN QUE LAS PALABRAS NO ESTÉN DE MÁS, COMO JAMÁS ESTARÁN LAS SUYAS POR HABERSE SIEMPRE SUSTENTADO EN UN CORAZÓN PROFUNDAMENTE PURO Y ENTERO, HASTA QUE A LOS 42 AÑOS OFRENDÓ SU VIDA, LUCHANDO POR LA INDEPENDENCIA DE CUBA.**

**-LOS CINCO NIVELES DE INTEGRACIÓN DEL SER HUMANO Y DE SU PERSONALIDAD...**

Cuando reflexionamos sobre lo antes dicho apreciaremos la estrecha relación entre las necesidades y los cinco niveles de integración del ser humano, que **para nosotros son el biológico, el psicológico, el social, el cultural y el espiritual en su nivel superior.**

Lo antes expuesto, hace evidente, la necesidad de superar la consideración de lo cultural y lo espiritual como sinónimos, a pesar de reconocer la influencia de lo cultural como facilitador de lo espiritual, e inclusive de aceptar la no imprescindible diferenciación de lo cultural con lo espiritual en su nivel básico desvinculado de las necesidades corpóreas, *pero aún no, de todas las necesidades personales.* El reconocimiento del significado de este salto cualitativo

al nivel superior de la espiritualidad, deviene **argumento básico para justifica este desglose que destaca la trascendencia de la espiritualidad en su nivel superior, para el futuro de la especie humana y su entorno, toda vez que cuando la conducta obvia las necesidades personales, se priorizan necesariamente las necesidades de otros y ello nos permite definir la espiritualidad desarrollada o superior, como el “CONGLOMERADO DE VIRTUDES QUE PERMITE A UNA PERSONA SENTIR COMO PROPIAS LAS NECESIDADES DE OTRAS Y OBRAR EN CONSECUENCIA PARA SATISFACERLAS, A LA MEDIDA DE SUS POSIBILIDADES Y SIN VENTAJA PERSONAL ALGUNA, AJENA AL DISFRUTE DEL DEBER CUMPLIDO”**. La similitud conceptual entre espiritualidad desarrollada y vocación médica resulta evidente para el autor, que ha dedicado gran parte de su vida profesional al tema relación equipo de salud, paciente familiar y a la ética médica.

Permítasenos ahora, insistir en algunos ejemplos, dada la complejidad y significación humana de esta prolongación del ideario del Apóstol y para ello incursionaremos en el contexto de la profesión del autor: la medicina, para abordar dos aforismos indispensables para ser un buen médico:

1-“Quien solo medicina sabe, ni medicina sabe”

2-“Haz bien sin mirar a quien”

Aún para los que desempeñan otros perfiles de trabajo resulta fácil relacionar el primer pensamiento con la necesidad de una vasta cultura, no solo limitada a conocimientos y habilidades médicas, sino también a las artes literarias, plásticas y escénicas, a la sociología, la filosofía, la historia y muchas más, mientras que el segundo se vincula nítidamente con la vocación de servir, que en nuestro campo sería la vocación médica.

Llevemos estos conceptos a un símil en el que el primer aforismo se representa por una enciclopedia y el segundo, por un manantial de amor.

Resulta esperable que todos coincidamos en que ambas cualidades positivas estén presentes al mayor nivel factible, pues de faltar las primeras condiciones la enciclopedia sería sustituida-en el símil-por un yunque de herrero y de estar ausentes las segundas el manantial se convertiría en un bloque de hielo.

Ahora sugiero que respondamos a estas simples preguntas

1-¿Cuál de los símbolos se relaciona con lo cultural y con lo espiritual en su nivel superior, al comparar la enciclopedia con el manantial de amor?

La respuesta es inmediata: la enciclopedia con una vasta cultura y el manantial con una espiritualidad de nivel superior.

2-¿Qué virtudes ajenas a las necesidades corpóreas y por tanto incluíbles en la espiritualidad en su nivel básico, acompañan con frecuencia a las personas de amplia cultura?

Puede haber convicciones, ideales, ideologías y posiciones filosóficas de diferente tipo, puede haber creatividad, apreciación y disfrute estético ante una función de ballet, una puesta de teatro, una obra pictórica, puede haber laboriosidad, tenacidad, sin embargo, con frecuencia existen personas con esas cualidades, que pueden ser ajenas a sus necesidades biológicas, pero si, muy vinculadas con otras necesidades personales sin llegar al 5to nivel en su integración personal, por no haber querido--o podido--dar el salto cualitativo antes descrito,, y en lo referente a las necesidades de otros se comportan como un verdadero bloque de hielo y hasta ser capaces de pasar a la historia como verdaderos engendros del mal, como ocurrió con Adolfo Hitler cuyas características se ajustaban al perfil descrito pese

a que sus convicciones y posiciones .éticas políticas, económicas y étnicas, fueron catastróficamente erróneas.

#### **-EL CEREBRO COMO ÓRGANO COORDINADOR DE LA INTEGRACIÓN DE NIVELES.**

Este órgano no es solamente el rector del sistema nervioso, sino también de todo el organismo, es decir, del funcionamiento de la piel y todo su contenido: músculos, tendones, huesos, órganos huecos y macizos, encéfalo, médula espinal, nervios periféricos, vasos sanguíneos y linfáticos así como de otros tejidos, células y espacios entre ellos. Es también regulador del metabolismo, de la temperatura y del contenido corporal de líquidos, vitaminas y minerales.

Estamos “preparados” para abordar las dos funciones básicas del cerebro:

1-Las homeostáticas o reguladoras del organismo como hemos descrito.

2-Las funciones psíquicas que son las que permiten esa interacción del sujeto con su medio natural, social y cultural.

El ser humano es un sistema integrado por muchos sub sistemas que interactúan en forma coordinada cuando el sujeto disfruta de salud y el cerebro una estructura sumamente compleja, con infinidad de conexiones nerviosas, inmunológicas y endocrinas, responsables de que las vivencias implícitas en la interacción con el medio (actividad psíquica), repercutan sobre el organismo como un todo.

Como contrapartida, la normalidad o anormalidad del organismo, repercute sobre las funciones psíquicas. Esa repercusión recíproca se hace posible por el llamado eje **córtico** (sustrato básico de lo psíquico); **hipotálamo** (vinculado a la afectividad y la actividad vegetativa simpática y parasimpática); **inmuno** (centros hipotalámicos reguladores de la producción de anticuerpos); **túbero** (zona elongada del hipotálamo que lo conecta con la

hipófisis); **hipófiso** (referido a dicha glándula rectora); **adreno** (glándulas suprarrenales); **gonadal** (testículos y ovarios) ; a la vez que se complementa con el sistema **cráneo espinal** que mediante los nervios craneales y espinales constituyen las vías nerviosas de los órganos de los sentidos y responsables de la conservación de la piel, uñas, folículos pilosos, glándulas sudoríparas y sebáceas explicándose así que las situaciones angustiosas que actúan a través de las funciones psíquicas, puedan determinar tanto sudoración como caída del cabello, de la misma manera el eje descrito permite, en casos con predisposición constitucional, la aparición de trastornos endocrinos, metabólicos, digestivos, respiratorios y de otros órganos aparatos o sistemas.

De manera muy esquemática, simplista y criticable además por su proyección localizacionista que no responde totalmente a la complejidad del sistema nervioso, queremos señalar--con relación al tema de la educación e instrucción--que los centros cerebrales básicos para enseñar y aprender comportamientos típicamente humanos, llamados conductas, cognitivo, volitivo, racionales y controladas, matizadas por los valores morales y virtudes, se encuentran en la región pre frontal del cerebro, ubicada tras la frente, exclusiva de los seres humanos y que demoró 14 millones de años para desarrollarse y permitir la aparición del nivel psicológico; hito adaptativo creador marcado con la aparición y desarrollo progresivo de la conciencia, el pensamiento y la palabra en el tránsito del pre homínido al hombre, En términos bastante flexibles diremos que esta región es el sustrato del cerebro "humano" a diferencia del Sistema Límbico, integrado por centros muy antiguos situados en la parte medial del cerebro en cada hemisferio y que rodea en forma de ovoide el cuerpo calloso que une ambas estructuras simétricas ubicadas a cada lado de la cavidad craneal.

Este sistema límbico fue llamado cerebro visceral por su relevante papel en el funcionamiento de los órganos internos, en los instintos e impulsos primitivos así como de

conductas de acercamiento (animales en celo) y de evitación o rechazo (temor congénito de los monos ante las serpientes) y a diferencia de la región pre frontal, exclusiva de los seres humanos) si existe en muchos otros animales no dotados de conciencia, y también en nosotros. En el mismo lenguaje “flexible”, este sería el cerebro “animal”.

Sobra decir que el cerebro “humano” es el sustrato corporal de la espiritualidad en sus dos niveles de desarrollo y del conjunto de virtudes de la mayor relevancia antes referido, mientras que el cerebro “animal” sería el principal responsable de los comportamientos instintivo-afectivos-impulsivos e irracionales típicos de los animales. En términos psicoanalíticos diríamos que el cerebro humano se relaciona con el Súper Yo (instancia psíquica que exige el cumplimiento de pautas sociales), mientras que el cerebro animal lo hace con el ELLO, (reservorio de instintos y conductas no socialmente aceptables).

Dos ejemplos para aclarar estos conceptos se derivan del efecto de las drogas que modifican la conducta cuya influencia bloquea--y anula prácticamente--al cerebro humano, y quien toma el mando del comportamiento es el cerebro animal, lo; que explica el desastroso comportamiento .del sujeto embriagado y como otro ejemplo seleccionaríamos lo ocurrido durante el hundimiento del Titanic, en que no pocas personas mantuvieron una conducta civilizada dejando entrar de manera priorizada a mujeres y niños en los insuficientes medios de salvamento, mientras que otros dieron salida, ante el pánico a su cerebro animal comportándose según la ley ya mencionada de “sálvese quien pueda”.

Como abordamos el proceso enseñanza aprendizaje en todas sus modalidades y objetivos, a partir del contacto madre hijo, Debemos destacar que el presunto educador que se deja llevar por la ira ante un hijo o un alumno y se comporta verbal o físicamente en forma violenta, está expresando las órdenes de su cerebro animal, y de esa forma no puede sembrar ninguna virtud. La actitud opuesta se acercaría empero a los pasajeros

(seguramente de corazones muy puros, que sacrificaron sus vidas por otras personas más vulnerables)

Esta concepción muy esquemática del cerebro “humano” y el “animal” nos permite esbozar otros componentes cerebrales de importancia para los objetivos de este libro. Nos referimos al Sistema o Circuito de las Gratificaciones o Premios (recuerdan el caramelo al oso después de la pirueta o más importante aún, las demostraciones de cariño y reconocimiento cuando se muestran conductas positivas en un hijo o un alumno “Thats my girl”(or my boy) dicen muy frecuentemente en los filmes de habla inglesa, pues igualmente funcionan las felicitaciones, estrechones de manos, abrazos y reconocimientos ante el colectivo, todos ellos estímulos de un alto poder reforzador (para que se repitan y consoliden dichas virtudes), y representan, después del ejemplo personal, los recursos más importantes para esta forja de corazones que nos ocupa.

Desde luego que las estimulaciones o reconocimiento deben ser priorizados sobre los señalamientos críticos, o alguna pequeña sanción ante la expresión de defectos, (como escribir cien veces “las personas educadas no dicen malas palabras”) y estos reforzadores, tanto si son agradables como no, repercuten sobre zonas del cerebro medio que las almacenan en la memoria como ocurre con el hipocampo y estimulan o no, el núcleo accumbens o núcleo de las gratificaciones, que junto a los tubérculos mamilares, la región tegmental ventral y la circunvolución cingulada, integran el referido circuito, luego que la información es procesada por el núcleo amigdalino del lóbulo temporal que la matiza positiva o negativamente (recuerden al niño maltratado cuya amígdala se matiza de odio en lugar de amor y da lugar a futuras conductas de maltrato con sus propios hijos).

He aquí los tres relevantes conglomerados de centros cerebrales más íntimamente relacionados con el proceso enseñanza aprendizaje:

1-Región pre frontal,

2-Sistema de gratificaciones liderado por el núcleo accumbens.

3-Sistema límbico.

**ELLOS SON A LA VEZ QUIENES VINCULAN Y ARMONIZAN A NIVEL CEREBRAL, LOS CINCO NIVELES QUE INTEGRAN AL SER HUMANO:**

**a-El biológico,**

**b-El psicológico.**

**c-El social.**

**d-El cultural.**

**e-El espiritual.**

## **CAPÍTULO IV**

### **-LAS RELACIONES HUMANAS.**

Desde que surgió sobre la faz de la tierra, el ser humano necesitó para subsistir ante un medio muy adverso, el intercambio con sus congéneres, actividad posibilitada al estar dotado de una conciencia rudimentaria, un pensamiento prácticamente en embrión y un lenguaje que al principio fue mímico y pantomímico para dar posteriormente paso a la palabra hablada y mucho más tarde, escrita.

Estos contactos utilitarios iniciales fueron haciéndose cada vez más variados y complejos con el desarrollo de la civilización y han llegado a nuestros días en dos categorías muy generales que son las *relaciones humanas básicas* ejemplificadas por el saludo a un vecino, el intercambio verbal con un transeúnte en busca de una información, las gestiones de compra en un mercado o el intercambio de palabras duras ante una violación del tránsito.

Sin embargo existen otras relaciones mucho más profundas que son las que tenemos con nuestros familiares, la persona amada, los amigos cercanos, los alumnos, los compañeros y

jefes de trabajo más afines a nosotros, así como con los pacientes y sus familiares si laboramos en una institución de salud. Este segundo grupo de relaciones denominadas *relaciones interpersonales*, resulta mucho más profundo y complejo, al compararse con el primero, y aun cuando presenta infinidad de variantes según los objetivos perseguidos en cada encuentro, su conceptualización exige el cumplimiento estricto de los tres requisitos o fases descritos por Don Pedro Laín Entralgo, médico, sociólogo y filósofo español de alto prestigio.

#### **-EXIGENCIAS DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES SEGÚN PEDRO LAÍN ENTRALGO.**

En efecto, para lograr de manera exitosa los objetivos de estas relaciones de persona a persona, resulta imprescindible que al menos una de ellas sea capaz de ubicarse en la situación del otro o los otros,(ponerse en sus zapatos como acostumbra a decirse en lenguaje popular) y al hacerlo, está desarrollando la primera fase de la relación interpersonal llamada por el referido autor **fase coejecutiva**; debe ser sucesivamente capaz de “conectar” empáticamente con su situación humana, actitud que lo conduce a la segunda fase o **fase compasiva**, que abarca mucho más que las situaciones difíciles o trágicas e incluye en intercambios extra profesionales, el compartir de forma sincera alegrías o éxitos y culmina con la **fase cognoscitiva** cuya esencia es el intercambio de informaciones, vivencias, conocimientos, consejos, palabras de reconocimiento, mensajes críticos constructivos, intercambio frecuentemente equilibrado fuera del campo de muchas relaciones interpersonales de servicio (salud, magisterio, aspectos legales y otras relaciones similares), predominantemente unidireccionales.

#### **-OTRAS PAUTAS DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES.**

Además de las tres fases o exigencias fundamentales señaladas por Laín Entralgo, existen otras, de notable significado toda vez que su olvido o subvaloración, pueden determinar su

rotundo fracaso de la relación y esto es extensivo a situaciones aparentemente triviales, aunque sufridas a diario por infinidad de personas realmente maltratadas de manera consciente o no, por quienes prestan servicios públicos como si fuesen favores olvidando aquella importante norma comercial de que “el cliente siempre tiene la razón”. En el mundo de hoy pareciera que se piensa todo lo contrario y se violan todas las normas de educación formal aun por personas instruidas--pero desafortunadamente--poco educadas.

Dentro de estas otras pautas de las relaciones interpersonales hemos seleccionado para comentar, las siguientes, pese a existir muchas más.

#### ***-CUMPLIMIENTO DE LOS PRINCIPIOS ÉTICOS.***

Aunque resulta frecuente que en lenguaje coloquial se manejen los términos moral y ética como equivalentes y que en sus raíces etimológicas se vinculen con el concepto costumbres, de manera muy sintética diríamos que, aunque tanto la moral como la ética son componentes de la conciencia social reflejados generalmente en forma concordante en la conciencia individual, la moral refleja las pautas para el correcto desempeño social y diferencia lo bueno de lo malo, lo digno de lo indigno, lo honesto de lo deshonesto, lo justo de lo injusto y de manera muy general para los objetivos de este libro, pauta por decisiones de conciencia, lo que es correcto e incorrecto en el comportamiento humano en su grupo sociocultural de referencia, mientras, que también de forma breve se dice que la ética es la ciencia de la moral y se ocupa por tanto de la profundización científica de su devenir histórico, vinculación con la base y superestructura social, establecimiento de sus pautas, aceptación, generalización, supervisión y control.

La mayoría de los autores hablan de los cuatro principios fundamentales a cumplirse tanto en la ética general, como en la ética médica y en la bioética, ellos son:

***1-Principio de la autonomía:*** Cumplido mediante la exploración y respeto total a las decisiones de la otra persona, conducta opuesta al paternalismo convencional en que las

decisiones eran solo del equipo de salud y que actualmente es expresado paradigmáticamente en el ámbito médico asistencial e investigativo por el consentimiento informado o como destaca el profesor Benito Pérez Masa, la información completa para obtener el consentimiento para una gestión que éticamente debe contar con la aceptación del paciente o su representante legal.

**2-El principio de la beneficencia:** Su cumplimiento está muy vinculado al concepto de bondad o disposición habitual para hacer el bien.

**3-El principio de la no maleficencia:** Esta pauta deontológica, muy imbricada con la anterior, deriva y cumple, en total concordancia con el principio “non nocere” (no hacer daño).

**4-Principio de la justicia o equidad):** Cuya más frecuente violación mundial, se expresa mediante el anti valor moral denominado *trato amable*, pero discriminativo..

Otros autores enfatizan un relevante aspecto de la beneficencia al proponer un **quinto principio o principio de la solidaridad.**

En la práctica docente introductoria al tema, resulta muy útil referirse a **la regla de oro de la ética**, que como veremos abarca todos los principios referidos. Esta regla, de raigambre judeo cristiana, se ha generalizado prácticamente a todas las culturas y pauta el “comportarse ante los demás como uno quisiera que fuese la conducta de otros, hacia nosotros y nuestros seres queridos de estar en igual situación”.

Como se fácil inferir, quienes tienen corazones “puros y enteros”, cumplen plenamente estas pautas y el lograr dichos comportamientos debe estar entre los primeros objetivos educativos de todas las personas responsabilizadas con la formación integral de seres humanos desde su nacimiento hasta casi el final de la existencia, siempre que lo necesiten.

**-PLANIFICACIÓN DE LA COMUNICACIÓN.**

Si bien el contenido de lo que transmitirá del “emisor” al “receptor” debía ser cuidadosamente planificado, hasta en el más simple de los intercambios humanos, el pensar cuidadosamente que decir en cada momento, constituye una de las más importantes normas a cumplir en las relaciones interpersonales, ya que la improvisación o la ingenua espontaneidad, puede determinar situaciones no deseadas ¿es su hija? No, es mi esposa.

Si va a contar un chiste vinculado con algún defecto de la dicción como la tartamudez, además de no ser recomendable por su matiz de humor negro, tenga muy en cuenta que en su auditorio inmediato, no exista alguien que padezca dicho trastorno.

El emisor siempre debe recordar que no es solo la palabra quien transmite los mensajes, ya que muchos gestos faciales, inflexiones de la voz o actitudes corporales pueden estar en plena contradicción con sus objetivos comunicacionales.

Cuando el vínculo interpersonal lo permita, no olvide nunca el estrechón de manos o la palmada en la espalda como medios de transmitir solidaridad y amistad. Igualmente es importante mirar a los ojos del interlocutor para transmitir seguridad personal y sinceridad.

#### ***-EL RESPETO.***

La frecuente subvaloración de este aspecto en la vida cotidiana podría ejemplificarse con el tuteo a las personas mayores ajenas a la familia, y su relevancia irrespetuosa es tanto mayor cuanto más joven sea quien tutea. En esos casos, las más elementales normas de educación formal plantean la exigencia de que dicho tuteo sea solicitado por la otra persona si el grado de intimidad y afecto lo justifica.

El inspirar algún grado de respeto, es además de una aspiración legítima un derecho humano de primer orden y sin embargo existen muchas formas (reconocidas o no por el sujeto irrespetuoso) que dejan huellas indelebles en los interlocutores. Ejemplos de ellas son el uso de palabras obscenas, el contar vivencias íntimas “a voz en cuello”, el subir a un ómnibus sin llevar camisa y ¿Qué decir? de intimar sexualmente en público, como ostentación de presunta hombría (o con otros propósitos), el no dar o contestar los buenos

días, el trato chabacano, despótico y humillante son otras formas frecuentes de irrespeto, como también lo es mantener de manera prolongada una conversación telefónica banal ante un cliente que espera ser atendido.

***-EL TRATO AMABLE NO DISCRIMINATIVO,***

De manera contraria a lo antes señalado, la amabilidad es una de las más nítidas expresiones de respeto, así como ponerse de pie ante personas significativas y ¿qué decir de ceder el asiento a una mujer, esté embarazada o no y sea mayor o joven?.

Estas actitudes expresivas de respeto y educación formal pierden totalmente su significado positivo si se manifiestan de manera diferenciada, es decir se expresan ante personas significativas y no ante otras, sin darse cuenta (o teniendo plena conciencia) de que quien más necesita y aprecia esos gestos, son las personas humildes y no las denominadas en otros medios como Very Important Person (VIP)

Si usted se propone ser amable, debe serlo igualmente ante todas las personas, pues de otra forma comete una de las violaciones éticas más comunes en el mundo de hoy, la injusticia.

***-LA ATENTA ESCUCHA,***

La falta de atención que muchas veces expresa--además de mala educación--irrespeto y notable desconsideración, es uno de los factores negativos que más puede bloquear una relación interpersonal. Sin duda alguna, el objetivo de hablar, es ser escuchado y el no serlo constituye una frustración para quien habla.

La capacidad de atenta escucha es tan relevante, que aparece entre las primeras recomendaciones de todos los manuales empresariales orientados a mejorar la relación con los clientes y también entre las características más valiosas de médicos y abogados en el criterio de alumnos, pacientes y sus familiares así como por los usuarios jurídicos.

Hay experiencias que jamás se olvidan y que pese a ser penosas, permiten establecer criterios sobre diferentes aspectos de la vida. La que sigue se relaciona pese a su carácter exagerado y totalmente inadecuado con este tema. Fue en quinto año de mi bachillerato, que

en una clase de física impartida por un brillante profesor, pese a sus serios problemas de personalidad.

A mitad de clase, y mientras yo escuchaba con cierto disgusto la conversación y las risas de dos alumnas en la segunda fila, aquel pobre hombre, pálido y tembloroso, detuvo la conferencia y se dirigió a ellas en estos términos, que para mi expresaban además de notable indignación, algún trastorno psiquiátrico que sobrepasaba su personalidad. ¿Señoritas he dejado yo algo al descubierto que les provoque tanta risa? La situación implicó un consejo disciplinario aunque se resolvió con la intervención de un psiquiatra.

Nunca recuerdo haber visto un hombre tan indignado como producto de una flagrante falta de atenta escucha que fue además ostentosamente irrespetuosa.

#### ***-LA DISPOSICIÓN DE AYUDA,***

Frente al edificio de la dirección de nuestro Hospital Psiquiátrico de la Habana, hay una estatua de alguien que me trató siempre como si fuese su hijo, es del Dr. y Comandante Eduardo Ordaz Ducungé un hombre de muy altos valores humanos, que transformó al llamado Infierno de Dante durante la dictadura Batistiana, en un hospital para enfermos mentales a la altura de las mejores instituciones estatales del mundo desarrollado.

Un gesto sobresale en la obra escultórica y son los brazos abiertos en señal de aceptación y disposición de ayuda. En mi criterio, el artista captó la esencia de un hombre para quien nada humano resultaba ajeno y dotado de una profunda vocación de servir, expresada siempre en su conducta mediante la disposición incondicional de ayuda.

Fue un ejemplo para todos los que tuvimos el honor de trabajar junto a él, pues nos enseñó el valor de una sonrisa afable y una mano extendida para estrechar la de sus interlocutores. En nuestro criterio, la disposición de ayuda, constituye uno de los más potentes recursos para lograr que nuestras relaciones interpersonales se transformen en manantiales de bondad y amor para quienes tantas personas--en diferentes roles--realizan el mejor

esfuerzo por contribuir a su formación como mujeres y hombres de bien, “Como los soñó Martí”.

#### ***-LA COMPRENSIÓN,***

Esta virtud resulta esencial para el éxito de las relaciones interpersonales en general, --y el proceso enseñanza, aprendizaje formativo, en particular--por sus formidables efectos cuando alguien que confía en nosotros, nos transmite alguna experiencia dolorosa, o en algún grado vergonzosa y generadora de culpa.

Desde el punto de vista comunicacional la comprensión simboliza el perdón y la capacidad de ubicarse en el lugar de otro y es la esencia del mecanismo catártico destacado por Freud como un recurso que genera alivio, cuando se comunica algo que se lleva muy adentro y se descargan sus componentes afectivos, ante quien sea capaz de compartir el sufrimiento y ayudar a superarlo. El comportamiento opuesto generaría resultados catastróficos para los propósitos de este libro introductorio.

#### ***-LA INVOLUCRACIÓN,***

Dos años atrás enfrenté una tensa experiencia cuando llegué al lugar en que supuestamente debía impartir una conferencia y me percaté que la dirección estaba confundida. Quedaban solo 15 minutos para llegar con puntualidad y seguramente la ansiedad se expresó en mi rostro cuando acudí a varios vecinos en busca de información que ellos también desconocían, hasta que me acerque a tres personas que conversaban animadamente y con mucha pena les pedí ayuda. Como movido por un resorte uno de ellos se puso de pie y me contestó “yo no sé, pero vamos a saberlo enseguida” dicho esto, salió del grupo, se dirigió apresuradamente a una casa cercana y en menos de un minuto, con mucha satisfacción reflejada en su rostro, me informó, “es la avenida que cruza 26 al costado del cine Acapulco”. Cuando le estreché la mano para agradecerle, le pregunté ¿Oriental? y la respuesta inmediata fue, con mucho orgullo: de Palma Soriano. Curiosamente yo trabajé por nueve años a menos de 20 kilómetros de su pueblo, luego de haberlo hecho por cinco años

en Niquero y conocía el gran poder de involucración de los cubanos, pero sobre todo de los orientales. Aquel compañero tomó mi problema como si fuese de él, y lo resolvió (cualquier semejanza con el concepto de espiritualidad desarrollada, propuesto párrafos arriba, NO ES, en grado alguno, pura coincidencia)

Desde entonces se convirtió sin saberlo, en el ejemplo que utilizo para transmitir el concepto de involucración a mis alumnos. Sugiero que se reflexione ahora, sobre la estrecha relación entre involucración, sensibilidad humana, solidaridad y disposición de servir, así como acerca de su relevancia como virtud propia de corazones puros y enteros.

#### ***-EL DESPRENDIMIENTO MATERIAL.***

Desde luego, que ese gesto que admiré tan profundamente, hubiese pasado totalmente inadvertido para mí si detrás del mismo se escondiera otra motivación ajena a sentirse satisfecho ante el deber cumplido al socorrer a un semejante. Es realmente doloroso que como antes comentamos esta virtud no es de las más frecuentes en la sociedad posmoderna. Resulta, por tanto comprensible, que el desinterés material sea una de las cualidades positivas que más se valoran al seleccionar amigos de verdad.

#### **-LA VOCACIÓN DE SERVIR: CONCEPTO...**

Pido nuevamente disculpas por abordar este acápite de igual forma que lo hago con los estudiantes de medicina ya que la vocación de servir, cuando se expresa en el ámbito de la salud, deviene vocación médica.

Nos gustaría reflexionar sobre este documento conocido históricamente como la carta de Esculapio (dios latino de la medicina, a su hijo)

"¿Quieres ser médico, hijo mío? Aspiración es ésta de un alma generosa, de un espíritu ávido de ciencia, pero: ¿Has pensado bien en lo que ha de ser tu vida? Tendrás que renunciar a tu privacidad; mientras la mayoría de los ciudadanos pueden, terminada su tarea

aislarse lejos de los inoportunos, tu puerta quedará abierta para todos; quienes a cualquier hora del día o de la noche, vendrán a turbar tu descanso, tus placeres o tu meditación. Ya no tendrás tiempo que dedicar a tu familia, a las amistades o al estudio; ya no te pertenecerás.

“Te lo he dicho, es un sacerdocio y no estaría bien que buscaras ganancias como las que tiene un aceitero o un vendedor de lana, pero, si te sientes pagado la bastante, con la dicha de una madre, con una cara que sonrío porque ya no padece, con la paz de un moribundo a quien ocultas la llegada de la muerte. Si ansias conocer al hombre y penetrar en lo más trágico de su destino, entonces hazte médico, hijo mío”.

Si valoramos estos fragmentos de trascendente significado en cuanto a deberes, podríamos sugerir como palabras claves: **sacrificio, sacerdocio, sensibilidad humana, desprendimiento material, disposición de servir e involucración** y resulta evidente que *para cumplir estos deberes se requiere una gran **vocación médica**, que no resulta nada ajena a la paradigmática vocación de servir religiosa, cuando se expresa en el contexto de la salud en creyentes o no creyentes.*

#### **-EXPRESIÓN EN DIFERENTES PERFILES LABORALES.**

*Como antes destacamos esta vocación de servir está igualmente presente en maestros, socorristas, así como en militares, juristas y políticos honestos, en todos ellos, esta manifestación de espiritualidad superior, toma respectivamente los nombres de vocación religiosa, médica, magisterial, de rescate, militar, jurídica y política.*

#### **-ETIMOLOGÍA Y TRASCENDENCIA EN EL CAMPO DE LA SALUD.**

*Valoremos ahora una historia clínica de un caso real atendido 54 años atrás y anticipamos que en busca de ir más allá del lenguaje médico habitual, hicimos un esfuerzo narrativo*

*(pese a nuestras limitaciones literarias) para exponer la situación en toda su dimensión humana con la pretensión de ir más allá de lo cognitivo en la transmisión del mensaje.*

*“Hasta hace poco, todo iba bien para Antonio; María, su esposa, reunía todas las condiciones para hacerle feliz, los muchachos no podían ser mejores y él, considerado por todos como un hombre de bien, sentía la satisfacción del deber cumplido y disfrutaba además, del respeto y aprecio de los vecinos de su zona.*

*Después, comenzó la desgracia*

*Al principio, fue solo palidez y decaimiento, pero en breve, se sumaron la fiebre y el dolor de cabeza. El día antes de acudir al médico, ya María casi no se levantaba de la cama y su cuerpo se había cubierto de “preocupantes” manchas oscuras.*

*La expresión del facultativo cuando la examinó, indicaba que la enfermedad era grave. Antonio se preocupó, pero confiaba en aquel médico, pues muchos hablaban de sus aciertos y de que era una buena persona...*

*Al día siguiente, las palabras que escuchó, lo llenaron de ansiedad. : Había que remitirla a un hospital especializado para hacer el tratamiento.*

*Al ver sus ojos humedecidos por las lágrimas, Antonio comprendió que María también sospechaba que sería un viaje sin regreso.*

*Durante el trayecto, muchas eran las preocupaciones de la pareja y muchos los sentimientos que apretaban sus pechos. Para los dos estaba claro que la enfermedad era severa y pensaban en los muchachos que dejaban con los vecinos, en las siembras y los animales que quedaban abandonados. Asimismo, les preocupaba como se sentirían en un lugar en que nadie los conocía.*

*El temor a la muerte, la angustia ante lo desconocido y la tristeza por la separación inminente, no opacaban otra emoción común: la hostilidad ante el infortunio”*

*Esta “tormenta” afectiva siempre presente--aunque en diferente grado según la severidad de los síntomas—es quien hace a nuestros pacientes y sus familiares especialmente sensibles a cualquier comportamiento que no dé respuesta a sus necesidades de amabilidad, respeto, comprensión, compasividad y disposición de servir, ante su tragedia humana.*

*En muy breve tiempo, María y Antonio, en los papeles de paciente y familiar, se convertirán en usuarios de los servicios médicos cubanos, país, en que la salud es derecho priorizado del pueblo y responsabilidad básica del estado.*

*El ofrecer a personas como ellos la atención integral que merecen, depende del desempeño idóneo del equipo de salud, integrado por profesionales, tecnólogos técnicos, auxiliares y administrativos, así como de la adecuada utilización de los recursos materiales y humanos para que nuestras unidades sean oasis de amabilidad, respeto, sensibilidad humana, disposición de ayuda, solidaridad e involucración **y en nuestra consideración, la piedra angular de esas virtudes y actitudes está en la vocación de servir, término procedente de la raíz latina vocatio, que significa llamado.** El más temprano esbozo de la vocación de servir parece haber estado presente desde los monos antropoides y cristalizó en los pre homínidos con la relación de compañía de los australopitecos ante congéneres heridos y enfermos*

*La vocación de servir y su esencia compasiva nace con la persona pero se refuerza o extingue, según el grado de satisfacción de los servidos y del disfrute del deber cumplido por parte del servidor.*

**-HUMANISMO, VOCACIÓN DE SERVIR Y VALORES MORALES EN LA ATENCIÓN A ENFERMOS.**

El humanismo es una de las cualidades personales de más alta calidad y se incluye entre los primeros valores morales, virtudes, actitudes, concepciones y comportamientos que caracterizan a los seres humanos de corazón puro y entero.

Resulta igualmente un aspecto tradicionalmente paradigmático de la nacionalidad cubana, que ha sido desarrollado cada vez más por nuestro proceso social en las seis últimas décadas. Desde nuestro punto de vista, podemos considerarlo como una cualidad humana positiva medular (similar a las células madres) de la que emergen de manera espontánea muchas otras virtudes de alta significación en las relaciones interpersonales en general y cuando dichas relaciones se establecen en el campo de la salud, el humanismo, los valores morales, la disposición de servir y la vocación médica, se funden conceptualmente, como veremos a continuación...

**-HUMANISMO CONCEPTO.**

La definición más sintética y práctica emanada del concepto de muchos de mis maestros, establece que: “Es el respeto absoluto por el hombre (las personas) y la motivación constante por su bienestar y desarrollo”.

**-JOSÉ MARTÍ, FIGURA PARADIGMÁTICA EN NUESTRA FORMACIÓN INTEGRAL.**

Alguien de enorme significado en la integración de nuestra nacionalidad, legó para la historia universal pensamientos tales como

1-"Yo quiero que la ley primera de nuestra república, sea el culto de los cubanos a la dignidad plena del hombre"

2-"Cubano es más que blanco, más que mulato, más que negro"

3-"Patria es humanidad"

4-"El hombre justo siente la bofetada en la mejilla ajena"

5-"*El verdadero hombre no mira de qué lado se vive mejor, sino de qué lado está el deber*"

6-"A veces vale más una frase afectuosa que la más efectiva fórmula medicinal"

Todos estos aforismos son de nuestro Apóstol, quien en su breve vida demostró con creces que sus palabras nunca estuvieron de más. Él es para nosotros, el paradigma de humanismo a seguir y nos legó además esa brillante creación poética; La Rosa Blanca, que destaca en toda su belleza, una de las virtudes de mayor trascendencia para el ser humano que es ***EL SABER PERDONAR.***

***“CULTIVO LA ROSA BLANCA EN JUNIO COMO EN ENERO/ PARA EL AMIGO SINCERO QUE ME DA SU MANO FRANCA/ Y PARA EL CRUEL QUE ME ARRANCA/ EL CORAZÓN CON QUE VIVO/ CARDO NI ORTIGA CULTIVO/ CULTIVO LA ROSA BLANCA”.***

***-VALORES Y ANTI VALORES MORALES SEGÚN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE MEDICINA,***

Al considerar la medicina en sus diferentes proyecciones y perfiles de trabajo como una de las profesiones más humanas reconocida mundialmente, pensamos que sería de utilidad valorar de manera preliminar cuál era la apreciación de un grupo de estudiantes avanzados de medicina, acerca del significado conferido a los valores morales para la atención correcta de las personas con problemas de salud.

El método utilizado fue una encuesta directa y auto aplicable, con un listado de valores y anti valores morales seleccionados, ordenados en forma aleatoria, que el alumnado contestó en escala del uno al diez en la que el uno sería la más baja valoración y el diez la mayor.

El grupo estudiado estuvo integrado por 84 alumnos de quinto año, 47 del sexo femenino y 37 del Masculino, la edad promedio global fue de 25.13 años. La encuesta fue precedida por la narración de la situación humana de María y Antonio que referimos en párrafos precedentes. El criterio general explorado fue la significación positiva y negativa conferida a los valores y anti valores para alcanzar los objetivos asistenciales con dicha pareja.

**TABLA 1**  
**CALIFICACIONES OTORGADAS A LOS VALORES POSITIVOS**

<u>VALOR CALIFICADO</u>	<u>PROMEDIO</u>
1-HUMANISMO.	9.53
2-RESPONSABILIDAD	9.21
3- COMPASIVIDAD (SENSIBILIDAD HUMANA)	9.20
4- RESPETO	9.17
5--HONESTIDAD	9.08
6--ALTRUISMO	9.07
7- ÉTICA	9.07
8- VOCACIÓN DE SERVICIO	9.03
9- -SOLIDARIDAD	9.02
10--HONRADEZ	8.91
11- LEALTAD	8.73
12-DIGNIDAD	8.71
13- ESPIRITUALIDAD	8.69
14- TRATO AMABLE NO DISCRIMINADO	8.64
15- CUIDADO DEL PUDOR	8.45
16- EXIGENCIA CONSIGO Y LOS DEMÁS	8.15
17-LABORIOSIDAD	8.13
18- PATRIOTISMO	8.11
19- COMPRENSIÓN	8.10
20- MODESTIA	7.92

En la tabla siguiente se recogen en orden descendente los anti valores de mayor relevancia negativa

**TABLA 2**  
**CALIFICACIONES OTORGADAS A LOS ANTI VALORES**

<u>ANTI VALOR CALIFICADO</u>	<u>PROMEDIO</u>
1- FALTA DE COMPASIVIDAD (SENSIBILIDAD HUMANA)	9.45
2- CRUELDAD	9.27
3- FRAUDE	9.08
4- IRRESPONSABILIDAD	8.95
5- INDOLENCIA	8.60
6- EGOÍSMO	8.53
7- HIPOCRESÍA	8.33
8- INDISCRECIÓN	8.28
9- INCONSISTENCIA	7.77
10- AUTOSUFICIENCIA	7.76
11- DERROCHE	7.39
12- EXTRAVAGANCIA	7.36

Seis alumnas y tres alumnos destacaron interesantes aspectos no incluidos en los listados y ellos fueron (entre los valores):

- 1-Satisfacción con el deber cumplido.
- 2-Interés por la superación,
- 3-Cuidado de la apariencia personal,

**Y entre los anti valores:**

- 1-Inconformidad con la identidad profesional.
- 2- Poco amor por los estudios.

**CAPÍTULO V**

***-REFLEXIONES SOBRE EI PROGRAMA DIRECTOR PARA LA EDUCACIÓN EN EL SISTEMA DE VALORES DE LA REVOLUCIÓN CUBANA.***

***-INTRODUCCIÓN.***

El ser humano es el resultado de su interrelación dialéctica con el entorno natural, social y cultural en un sistema de producción determinado, interacción básicamente mediada por su conciencia, aunque también influida por los procesos inconscientes.

*Su personalidad* es valorada como el fruto de la modelación durante dicha interacción, de sus características constitucionales así como de la incorporación de otras, gracias a mecanismos de aprendizaje condicionados, instrumentales, imitativos o repetitivos, que operan sobre todo a partir de relaciones interpersonales significativas establecidas en el hogar, la escuela, el centro laboral y el resto del entorno en el contexto de un sistema de producción social específico y un marco cultural determinado..

Un aspecto trascendente durante dicho proceso de estructuración de la personalidad –que comienza en el momento de la fecundación y termina solo con la muerte– es la incorporación, reforzamiento y rescate de valores, cuya expresión será matizada por el desarrollo filosófico, profesional, político-ideológico, cultural y espiritual alcanzado. La relevancia de estos valores para garantizar el cumplimiento exitoso de la gestión social que a cada uno nos corresponde es irrefutable.

#### **-SIGNIFICACIÓN ACTUAL DEL PROGRAMA DIRECTOR**

En párrafos anteriores expusimos en síntesis nuestra valoración crítica de la sociedad posmoderna y subrayamos la tendencia a una sustancial modificación en la apreciación de la población mundial, sobre las verdaderas razones, definición de propósitos, actitudes medulares y estilos de vida. Todo ello matizado por un hedonismo a ultranza, con el detrimento consecuente de los valores morales, el sentido del deber, la responsabilidad, el estoicismo y el esfuerzo personal, expresados con mucha más frecuencia que la necesaria, por estilos de vida distorsionados por el egoísmo, el arribismo, el narcisismo, la corrupción, el terrorismo, la crueldad, la competitividad desleal, la codicia, la envidia, la deshonestidad

tolerada, la reducción notable o carencia de sensibilidad humana y la ausencia progresiva de solidaridad, características bien ajenas a las cualidades personales positivas a las que categorizamos como virtudes, actitudes, sentimientos y comportamientos estrechamente vinculados con los valores morales.

Esta que ha sido considerada como una de las más grandes crisis de valores en la historia de la civilización, y que se difunde por el Mundo como una terrible epidemia, adquiere mayor relevancia como tragedia en países de diferentes estructuras socioeconómicas y culturales pero caracterizados por su disposición a crear un mundo mejor.

Cuba ha demostrado a través de su historia que ha ganado el derecho a pertenecer en lugar destacado a este grupo de países que categorizaremos como países progresistas y que en nuestro criterio y producto de muy difíciles situaciones internacionales que además de miles de vidas y pérdidas económicas que en los últimos 50 años han superado los 1.2 millones de millones de USD nos llevó a una etapa de crisis llamada período especial en que prácticamente todo escaseó menos la dignidad.

Pese a esta fortaleza moral indiscutible, los defectos que hemos descrito de la sociedad mundial actual, están prácticamente tocando a nuestras puertas, con el consecuente inicio de la necesaria percepción de riesgo moral por parte de nuestro Pueblo y su alta dirigencia, con la predecible respuesta de enfatizar de manera bien explícita la situación derivada del refrán popular “cuando veas las **bardas** (de las tapias) de tu vecino arder, pon las tuyas en remojo” discutir enriquecer y desarrollar mediante participación activa de la población, en *el programa director para la educación en el sistema de valores de la revolución cubana.*

**-UNA PROPUESTA DE LOS AUTORES, PARA CLASIFICAR LOS VALORES MORALES.**

**-LOS VALORES PRIMARIOS**

En nuestro criterio personal y luego de 54 y 40 años dedicados respectivamente como médicos psiquiatras a las relaciones interpersonales, consideramos que existen cuatro valores morales que representan las raíces principales del frondoso árbol que cobija los valores y virtudes humanas **y a ellos los designaremos como valores primarios que son:**

**1-El altruismo** (amor por todos los integrantes de la especie humana, junto a la actitud de beneficencia y no maleficencia).

**2-La disposición o vocación de servir** cuya raíz etimológica Vocatio (llamado) simboliza el tocar a la puerta de la conciencia.

**3-La sensibilidad humana o compasividad** (capacidad empática para sentir e identificarnos con los problemas de otros.

**4-La involucración** (es la disposición de ayuda cuando cristaliza en el comportamiento ante quienes la solicitan de modo implícito o explícito).

Estos pudieran considerarse los cuatro pilares fundamentales de los corazones puros y enteros que prácticamente están predispuestos congénitamente aunque deben reforzarse, y en muy estrecha relación con los mismos, están:

#### **-LOS MEGA VALORES.**

En íntima relación con los anteriores, pero en mayor grado perfectibles, reforzados y consolidados mediante el ejemplo y la enseñanza de figuras significativas, así como las influencias instructivas y educativas de los diferentes escalones del Sistema Nacional de Educación...

Proponemos que entre los megos valores de mayor relevancia deben incluirse:

**1-El humanismo.-** (respeto al ser humano y preocupación por su desarrollo y

bienestar),

**2-La espiritualidad.-** (conjunto de virtudes que permiten sentir como propias las necesidades de otros y obrar en consecuencia para satisfacerlas a la medida de las posibilidades y sin esperar gratificación ajena al disfrute por el deber cumplido),

**3-La ética.-** (expresada por la autonomía, la justicia, la beneficencia, la no maleficencia, y el comportamiento ante otros, como quisiéramos ser tratados de estar en su situación),

**4-La solidaridad.-** (actitud incondicional de comprensión, bondad y apoyo),

**5-El patriotismo.-** (sentido de independencia nacional y orgullo de sentir Así; Respetar y honrar los símbolos patrios.

Otros valores para cumplir en forma idónea nuestra vida en sociedad que llamaremos

#### **-LOS VALORES DERIVADOS,**

Se corresponden como resulta esperable con el listado de valores morales calificados por los estudiantes de medicina, toda vez que los pacientes representan debido al estado emocional secundario a su afección, un grupo muy especial y exigente en sus relaciones interpersonales y la identificación de los requisitos para que dichas relaciones sean exitosas, equivalen a examinar bajo un poderosos cristal de aumento las exigencias de cualquier otra relación interpersonal...

Henos propuesto, por tanto, la siguiente clasificación de los valores morales o virtudes

**1-LOS VALORES PRIMARIOS,**

**2-LOS MEGA VALORES.**

**3-LOS VALORES DERIVADOS.**

Estas tres categorías de valores positivos, integran nuestro armamento moral para el enfrentamiento adecuado a la indisciplina, la ilegalidad, y la corrupción, así como para aplicar cada vez con más énfasis el pensamiento de nuestro comandante Ernesto Che Guevara con su aspiración de que “nuestra sociedad devenga una inmensa escuela para combatir las manifestaciones de doble moral, hipocresía, traición, fraude y mentira”.

Todo ello en el contexto del ideario martiano y su profundo aforismo de que “ya es digno del cielo quien intenta alcanzarlo”

En capítulos anteriores hemos abordado de manera sintética los conceptos de tres mega valores a saber: *1-HUMANISMO...2-ESPIRITUALIDAD, 3-ÉTICA*, Veamos ahora la esencia conceptual del *4-PATRIOTISMO y de la 5- SOLIDARIDAD. E INTERNACIONALISMO*.

#### **-CONCEPTO DE PATRIOTISMO**

Martí nos legó: "El patriotismo es de cuantas se conocen hasta hoy, la levadura mejor, de todas las virtudes humanas". y aportó además que “patria es humanidad” formidable síntesis conceptual de lo que consideramos piedra angular del internacionalismo.

Nuestro comandante en jefe, su más destacado discípulo, enfatizó que “el patriotismo es la lealtad a la historia, la patria y la revolución socialista, y la disposición plena de defender sus principios para Cuba y para el Mundo”

Se expresa por la disposición a asumir las prioridades de la Revolución al precio de cualquier sacrificio, y por ser siempre fieles defensores de la obra de la Revolución socialista en cualquier parte del mundo.

Patriotismo es también, poseer sentido de independencia nacional, respeto a los símbolos patrios y orgullo de pensar y actuar así.

### **-CONCEPTO DE SOLIDARIDAD E INTERNACIONALISMO.**

Es comprometerse en idea y acción con el bienestar de los otros: en la familia, la escuela, los colectivos laborales, la nación y hacia otros países y estar siempre atento a las necesidades de la masa humana que nos rodea...

Solidaridad e internacionalismo, “no es dar lo que nos sobra, sino compartir lo que tenemos”. “es promover actitudes de austeridad y modestia”, “Es también fortalecer el espíritu de colaboración y trabajo en equipo,” “Es desarrollar la consulta colectiva para identificar los problemas y lograr la unidad de acción”

### **-CONCEPTO DE REVOLUCIÓN EN LA VISIÓN DE FIDEL.**

Luego de destacar los mejores valores podemos ver su involucración en el contexto de nuestra revolución que como definió Fidel, es:

- Sentido del momento histórico.
- Cambiar todo lo que debe ser cambiado.
- Igualdad y libertad plenas.
- Ser tratado y tratar a los demás como seres humanos.
- Emanciparnos por nosotros mismos y con nuestros propios esfuerzos.
- Desafiar poderosas fuerzas. dominantes dentro y fuera del ámbito social y nacional.
- Defender valores en los que se cree al precio de cualquier sacrificio.
- Modestia, desinterés, altruismo, solidaridad y heroísmo.
- Luchar con audacia, inteligencia y realismo.
- No mentir jamás ni violar principios éticos.
- Convicción profunda de que no existe poderío en el mundo capaz de aplastar la fuerza de la verdad y las ideas.

**-ALGUNOS RECURSOS AUXILIARES PARA REFORZAR LA SIEMBRA DE VALORES**

En capítulos anteriores hemos comentado de manera reiterada, que la esencia de la siembra de cualidades personales positivas que hemos designado indistintamente como valores y virtudes, que se expresan en convicciones, principios, reflexiones, sentimientos, actitudes y patrones de comportamiento, es:

**1-LA RELACIÓN INTERPERSONAL POSITIVA CON FIGURAS SIGNIFICATIVAS.**

**2-CONCIENTES DE SU PERMANENTE Y TRASCENDENTE DEBER FORMATIVO.**

**3-SOBRE TODO DE LAS NUEVAS GENERACIONES.**

**4-QUE SE TRATA DE UNA TAREA COLECTIVA.**

**5-EN LA QUE CADA UNO DE LOS INTEGRANTES DEL CONJUNTO DE EDUCADORES**

**6-QUE COMIENZA .POR LOS PADRES,**

**7-SIGUE POR LOS DIFERENTES NIVELES ESCOLARES LAICOS O RELIGIOSOS.**

**8-POR LOS AMIGOS, CONSEJEROS, COMPAÑEROS Y JEFES DE TRABAJO**

**9-ORGANIZACIONES SOCIALES DE DIVERSA ÍNDOLE.**

**-ES UNA ENORME RESPONSABILIDAD INTRANSFERIBLE, QUE JAMÁS DEBE DEJARSE A INSTANCIAS POSTERIORES SIN HABER REALIZADO EL MAYOR ESFUERZO POR LA SIEMBRA DE VALORES Y CONOCIMIENTOS, SEGÚN LAS POSIBILIDADES DE CADA ESCALÓN SUCESIVO.DE APRENDIZAJE.**

**-SUS HERRAMIENTAS BÁSICAS SON EL AMOR, EL RESPETO, LA DISPOSICIÓN DE SERVIR, LA EJEMPLARIDAD Y LAS NOCIONES BÁSICAS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE, ASÍ COMO LA UTILIZACIÓN CONSISTENTE DE RECONOCIMIENTOS O SEÑALAMIENTOS ANTE LOS COMPORTAMIENTOS POSITIVOS O NEGATIVOS.**

**-TRATAR POR TODOS LOS MEDIOS POSIBLES QUE LA EDUCACIÓN Y LA INSTRUCCIÓN NO SE AFECTEN UNA EN DETRIMENTO DE LA OTRA, SIN OLVIDAR A NUESTRO APÓSTOL EN SU AFORISMO “VIRTUDES SE NECESITAN, MÁS QUE TALENTO”**

**-Y JAMÁS OLVIDAR QUE CADA PASO EN LA EDUCACIÓN Y LA INSTRUCCIÓN DEBEN SER LO MÁS PLANIFICADO POSIBLE.**

**-LISTADO DE SUGERENCIAS PARA UTILIZAR EN DIFERENTES CONTEXTOS.**

Es únicamente luego de cumplidas estas premisas, que debemos pensar en el apoyo de medios auxiliares de enseñanza, cuyo indiscutible valor ha sido científicamente demostrado.

En el siguiente listado de sugerencias hemos pensado en forma general, habida cuenta de que la siembra, reforzamiento o rescate de valores puede desarrollarse en diferentes contextos como el hogar, el centro escolar o laboral, instituciones reeducativas o con proyecciones más amplias mediante los medios masivos de difusión como la prensa escrita o electrónica, video juegos, filmes y programas educativos para grandes masas o población general. Huelga decir que algunos de ellos pueden ser utilizados en diferentes escalones del proceso de enseñanza pero otros no, y por otra parte, en capítulos posteriores nos focalizaremos en consejos específicos para los familiares.

**1-DIVULGAR MEDIANTE LOS MEDIOS DISPONIBLES, LEMAS SIMILARES A "ESTE HOGAR (O ESTE CENTRO--INSTITUCIÓN) QUIERE SER UN OASIS DE RESPETO, AMOR, COMPRENSIÓN, SENSIBILIDAD HUMANA Y SOLIDARIDAD"**

**2-PROPICIAR QUE ALGUNAS DE LAS ACTIVIDADES DE LA INSTITUCIÓN SEAN PRECEDIDAS POR LA LECTURA DE UN AFORISMO DE MARTÍ, MACEO, CAMILO, O EL CHE, Y QUE EN EL CASO DE PERSONAS CON FE RELIGIOSA, SE PUEDEN SUMAR LAS PALABRAS DE AGRADECIMIENTO EN LAS CENAS.**

**3-VIABILIZAR QUE LAS PRINCIPALES EFEMÉRIDES SEAN VISUALIZADAS EN LOS MURALES Y ACTIVIDADES RELEVANTES Y COMENTAR EN EL HOGAR ANTE LOS HIJOS, EL SIGNIFICADO DE LAS FECHAS DESTACADAS POR LA TELEVISIÓN**

**4-AUSPICIAR LA SELECCIÓN Y CREACIÓN DE LEMAS EN QUE LOS TRABAJADORES SE COMPROMETEN A CONSIDERAR COMO SUYAS LAS INQUIETUDES DE LOS USUARIOS**

**5-AUSPICIAR JORNADA--CONCURSO CON OBSEQUIOS SOBRE FOTOS, VERSOS Y CANCIONES REFERENTES AL AMOR, LA BONDAD Y LOS CORAZONES PUROS Y ENTEROS**

**6-PROGRAMAR CON FRECUENCIA ANUAL UNA AUSTERA JORNADA SOBRE LOS VALORES Y SU REFORZAMIENTO EN CENTROS ESCOLARES, LABORALES O REEDUCATIVOS...**

**7-ESTIMULAR LA LECTURA DE PUBLICACIONES HISTÓRICAS Y BIOGRÁFICAS EN QUE SE DESTAQUEN LAS VIRTUDES DE LOS GRANDES HOMBRES Y MUJERES QUE HAN DEJADO HUELLAS EN LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD.**

**8-PROGRAMAR VISITAS A MUSEOS, SITIOS HISTÓRICOS ACCESIBLES, JARDINES BOTÁNICOS Y ZOOLOGICOS PARA SEMBRAR EL AMOR POR LA FLORA Y LA FAUNA.**

**9-DESTACAR LA CRUELDAD CON LOS ANIMALES COMO UN COMPORTAMIENTO QUE EXPRESA MALOS SENTIMIENTOS**

**10-SELECCIÓN SEMESTRAL DE AUXILIARES DE CÍRCULOS INFANTILES, MAESTROS, PROFESORES, ALUMNOS, TRABAJADORES, CABEZAS DE FAMILIAS, O REEDUCADORES DESTACADOS POR SER PERSONAS DE CORAZÓN PURO Y ENTERO.**

**-UTILIDAD DE LOS LEMAS EN EL DESARROLLO Y RESCATE DE VALORES**

Los lemas con sus inferibles mensajes autocríticos indirectos, de rango individual o colectivo, implican además el compromiso moral de ser cada vez mejores, devienen recursos de alta utilidad para diferentes propósitos, pero sobresalen por sus efectos en lo referente a la superación de actitudes negativas o deficiencias relevantes en la educación formal y disposición de servir..

Utilicemos--esta vez como ejemplo--las potencialidades de los lemas en un contexto en que de manera nada excepcional ocurren dificultades en la comunicación entre vendedores y clientes, nos referimos en especial a ciertos sectores de servicios en los que el trato recibido por los usuarios está bien lejos de algunos lemas que vimos en varios centros de trabajo durante nuestra adolescencia. Es poco probable que alguien que peine canas no haya leído en un cartel, un cuadro en lugar bien visible, o en las paredes de un establecimiento, lemas como:

- "El cliente siempre tiene la razón"

- "Mi trabajo es usted"

- "Aquí creemos en el valor de una sonrisa"

Sin embargo, lo más relevante en nuestra experiencia era que los trabajadores cumplieran con esos preceptos, pues además de otros factores, sentían cierto compromiso moral derivado de lo expuesto, sobre todo cuando los lemas salían de reuniones y aportes de ellos.

Imaginemos ahora que en un centro en que la situación es totalmente la opuesta, (y es importante señalar que existen servicios tanto estatales como privados en que el trato sigue siendo ejemplar, aunque desafortunadamente la proporción es mucho menor en ambas categorías de servicios que la deseable, y por ello debemos superar, mediante el proceso que nos ocupa, la errónea y muy nociva apreciación de algunos trabajadores que llegan a considerar que prestar los servicios en su centro laboral es hacer un favor y que consecuentemente, en su relación con los clientes manifiestan actitudes derivadas de esa distorsionada concepción de sus deberes laborales e interpersonales, Se trata como muy probablemente reconoció ya el lector--de las situaciones de mal trato en algunos servicios, expresada por diferentes conductas como:

-No responder mientras le observa con total desenfado, a las cordiales buenas tardes, de

Potenciales clientes que solicitarán (y desde luego pagarán) sus servicios

- Mirarle fijamente después que hace una pregunta, y no contestarle.
- Hacer esperar al cliente, sin causa justificada alguna para atenderlo
- Mantener por varios minutos una conversación telefónica extra laboral y dar una mala contestación cuando sus servicios son requeridos...
- Tutear a personas mayores desconocidas lo que frecuentemente representa una tarjeta de presentación de efectos nada favorable
- Expresar con todo énfasis verbal y extra verbal, su disgusto ante una pregunta adecuada.
- Y todavía, de manera más desagradable, tratar amablemente a personas "diferenciadas" y al resto atenderlo casi a punta de pie.

Supongamos como ejercicio de reflexión y sin entrar a valorar los diferentes mecanismos que motivan dichos catastróficos comportamientos, que en algunos casos habría que reiniciar los diferentes escalones formativos de que hemos hablado, aunque en la mayoría de ellos, la situación sería resuelta con la supervisión adecuada, la persuasión para modificar dichas actitudes, por medidas disciplinarias reeducativas y la creación por el propio colectivo de trabajadores de algunos lemas para exponer en lugares visibles y que comprometan moralmente a los trabajadores con dichas deficiencias ante los clientes. La creatividad esperable de los persuadidos a cambiar podría dar como fruto lemas como.

"Aquí estamos para servirle"

"Los trabajadores de este centro sabemos cuánto vale el respeto.

"En este centro el trato amable y respetuoso no es un favor, sino un deber"

"El atenderlo correctamente forma parte de sus derechos humanos"

"Aquí todos sabemos ponernos en su lugar".

"Para los trabajadores de este centro las personas más importantes son nuestros clientes"

"Aquí tenemos como meta, ser cada vez mejores en nuestro desempeño interpersonal".

.La utilidad de este recurso es inestimable y resulta mayor cuando los lemas son elaborados

por los propios trabajadores, al aumentar su compromiso moral, reforzar el aprendizaje activo y fortalecer el sentido de pertenencia.

En centros con numerosos trabajadores es posible incrementar la eficacia de los lemas, organizando concursos entre los trabajadores en que se premian los mejores para ubicarlos como pequeños afiches--de impresión computadorizada--en sitios visibles.

## **CAPÍTULO VI**

### ***-EL ESTILO DE VIDA COMO INDICADOR DE CALIDAD HUMANA.***

Los términos estilos de vida, calidad de vida y darle más años a la vida y más vida a los años, han sido muy enfatizados en las últimas décadas, tanto en la literatura internacional como nacional y en forma similar se han destacado las íntimas relaciones causa efecto, entre unos y otros. Nosotros en el presente libro nos proponemos destacar igualmente, la relación de los mismos con la calidad integral de la persona, característica muy acertadamente descrita en metáfora por nuestro Héroe Nacional como quienes tienen un corazón puro y entero.

### **-CONCEPTO DE ESTILO DE VIDA.**

Pese a tratarse de un tema de alta relevancia y de su irrefutable condición de ciencia constituida, rogamos al lector nos permita utilizar un recurso introductorio que recientemente hemos utilizado con nuestros alumnos de medicina.

*Un periodista joven entrevista a un grupo de ancianitos residentes en lo que hoy llamamos casa de abuelos (conocidas antes como asilos) y le llama la atención que cuatro de ellos disfrutaban con gran algarabía de un juego de dominó.*

*La pregunta dirigida al más cercano, luego de un amable saludo fue.*

*¿Quiere contarnos como ha conducido su vida para llegar a esta hermosa edad?*

*Pues mire, yo he sido primero que todo, un hombre de trabajo, con horas fijas para levantarme y acostarme, he cuidado mi alimentación, solo tuve una esposa, jamás he fumado ni bebido y en cuanto al café, solo tomo una tacita en la mañana y al medio día, soy aseado y ordenado y me han gustado siempre los deportes y hacer ejercicios físicos.*

*Qué bien-respondió el periodista-para luego insistir ¿y qué edad tiene usted?, 96 años,*

*Sin duda alguna es un ejemplo de lo que es llevar un estilo de vida sano, lo felicito sinceramen.... No pudo terminar su mensaje debido a que el más ancianito del grupo, le ripostó en voz alta (y con cierta hostilidad). ¡Qué estilo de vida sano ni qué demonios!, yo he sido todo lo contrario, es decir un perfecto tarambana, nunca he dormido más de tres horas, me acuesto y levanto fumando. El tiempo restante lo dedico a beber y a los placeres de la vida, nunca he trabajado, como sin medida, no hago deportes ni ejercicios, y he padecido todas las enfermedades venéreas que se conocen.*

*Increíble, exclamó boquiabierto el periodista que acto seguido preguntó ¿y usted qué edad tiene? 31 años, fue la orgullosa respuesta del entrevistado.*

60 años han transcurrido desde que escuché esta narración humorística y desde entonces, es cada vez mayor el reconocimiento científico del estilo de vida en la determinación de la salud.

En el último lustro, una prestigiosa fuente de divulgación científica cibernética expuso que entre los diferentes factores que determinan el estado de salud, sobresale el estilo de vida con un 43% de significado, seguido por la herencia con un 27%, el medio ambiente con un 20% y la calidad de los servicios médicos con un 10%.

Es decir, que la manera habitual de comportarse en el hogar, la escuela, el trabajo y la comunidad, matizada por la responsabilidad ante uno mismo y los demás; aplicar los conocimientos científicos más avanzados para seleccionar la alimentación, desarrollar la actividad física, enfrentar las contingencias de la vida, cuidar la imagen personal ante la familia y el resto de la sociedad, regular el horario y consistencia del sueño; dedicación adecuada de tiempo para la familia y la recreación sana-muy vinculada al concepto actual de disfrute sobrio--; evitar las sustancias dañinas (drogas legales o ilegales) y preocuparse por una vida sexual ordenada a la vez que protegida, son elementos que integran la esencia del estilo de vida o manera habitual y consistente de comportarse durante el trayecto vital..

Muchos son los beneficios derivados del desarrollo científico técnico en el campo de la salud, y estos resultan sobre todo evidentes en países donde se prioriza la salud como derecho del pueblo y responsabilidad relevante del estado, cualquiera que sea su sistema socioeconómico

La mortalidad infantil en menores de uno y cinco años, la mortalidad materna—asociada a complicaciones del embarazo, parto y puerperio--y la esperanza o expectativa de vida, que expresa los años que como promedio alcanza la población, constituyen los indicadores de mayor uso para conocer el nivel de salud alcanzado por la población.

Así, las cifras más bajas de mortalidad infantil en menores de un año ronda en los países desarrollados los 6 por mil nacidos vivos, (en los años 2013 y 2014 el indicador cubano ha sido de 4,2 lo que constituye motivo de orgullo para todos). En países del tercer mundo como el nuestro existen algunos con cifras excepcionalmente altas de hasta 150 por mil. En lo referente a mortalidad materna las diferentes cifras en países ricos y pobres, son todavía más alarmantes con algo más de 2 fallecimientos por 10,000 partos en algunos países del primer mundo y más de 200 en otros del tercero. De igual manera, la esperanza de vida

llega ya a los 80 años en países como Japón, Noruega y Suecia, mientras que en Cuba ya alcanzamos los 79 años como promedio entre hombres y mujeres, mientras que en algunas regiones de África y Asia ronda los 35 años.

En tiempos de la antigua Grecia, 24 siglos atrás, la esperanza de vida era inferior a 25 años, aún en las regiones más desarrolladas, y antes del triunfo de la Revolución las cifras de esperanza de vida en nuestro país rondaban los 59 años.

En todas las naciones existen sin embargo, diferencias entre la esperanza de vida en hombres y mujeres, y la explicación está en múltiples factores fisiológicos y neuroendocrinos que protegen al sexo débil contra diversas afecciones cardiovasculares y cerebrales durante la tercera y cuarta décadas de la vida, y otros como el diferente nivel de tensiones y de accidentalidad, relacionado con el papel menos activo de la mujer en muchos medios y también con la menor frecuencia comparativa del consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales

Sin embargo, resulta muy importante valorar a que se debe que entre individuos del mismo sexo, nivel escolar, procedencia, estado civil, ideología, posición política, creencias religiosas o preferencia sexual, existan personas que vivan mucho más que otras, y también ¿por qué dos hermanos gemelos con igualdad de condiciones en los aspectos arriba señalados, pueden presentar diferencias notables en la calidad, disfrute y duración de sus vidas activas? La respuesta está dada por el estilo de vida, cuya significación entre otros factores de relevancia para garantizar la salud, alcanza el 43% frente al 27% de los factores hereditarios o constitucionales, al 20% representado por la calidad del medio ambiente (agua potable, vectores, climas extremos) y el 10% dependiente de la calidad de los servicios de salud de que disponga, cifras que reiteramos debido a su enorme

importancia y por ser su fuente una prestigiosa institución cibernética de divulgación científica (DOYMA).

Antes de arriesgarnos a proponer una definición de estilo de vida, queremos recurrir a los versos escritos más de un siglo atrás, por Gregorio Salas prestigioso autor español, ly que hemos pretendido actualizar científicamente (con letras en negritas) dado el tiempo transcurrido.

**-UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN Verson ORIGINAL CON MUY DISCRETA ACTUALIZACIÓN.**

**Vida sana y ordenada/ No abusar de los remedios/ Tener en cuenta los medios de no alterarse por nada/ La comida moderada/ Ejercicio y distracción/ No tener nunca aprensión/ Mucho trato/ Poco encierro/ Y continua ocupación/ Tener conciencia de hierro/ Y sexo con protección.**

*EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN VERSOS*

(Última versión ampliada y actualizada—no sin enormes esfuerzos—por los autores)

**VIDA SANA Y ORDENADA,  
CUIDAR SU HORARIO DE SUEÑO,  
NO ABUSAR DE LOS REMEDIOS,  
EL HUMOR, ENTRE LOS MEDIOS  
DE NO ALTERARSE POR NADA,  
LA COMIDA, MODERADA Y OLVIDAR EL CHICHARRÓN,  
SI, A LOS VEGETALES VERDES, Y FRUTAS A DISCRECIÓN,  
EL AZUCAR LIMITADA Y LA SAL, CON RESTRICCIÓN  
EVITAR EL SOBREPESO, POR CUIDAR AL CORAZÓN,  
Y CON LOS HÁBITOS TÓXICOS, TOTAL ELIMINACIÓN.  
INGERIR EL AGUA HERVIDA, Y MANTENER LA HIDRATACIÓN,  
LAVARSE MUY BIEN LAS MANOS, Y EL BAÑO, UNA OBLIGACIÓN,  
TRATO AMABLE, POCO ENCIERRO, EJERCICIO Y DISTRACCIÓN.  
LA BONDAD COMO COSTUMBRE, MUCHO AMOR Y COMPASIÓN  
TENER VALORES DE ACERO, ANTE CADA SITUACIÓN.  
ADMIRAD@ EN SU TRABAJO, POR EJEMPLAR CONDICIÓN,  
DEDICAD@ A LA FAMILIA Y CON ALTA COMPRENSIÓN**

## **CAPAZ DEL DISFRUTE SOBRIO Y SEXO CON PROTECCIÓN.**

Debemos resaltar que desafortunadamente, la proporción de la población mundial que cumple de manera positiva con estos patrones conductuales, es mucho más baja que la deseable y la mayoritaria mantiene la afición por la comida chatarra, la grasa animal, el sedentarismo), las drogas (legales o ilegales; o por esclavizarse con Internet, juegos electrónicos de azar, y también a “irse de marcha” (pasar toda la noche de parranda--en grupos de amigos o solo “conocidos”--hasta que llegue el siguiente día), .y otras costumbres nada saludables ni convenientes para quien las incorpora de manera prolongada, ni para sus seres queridos o la comunidad. Estas tendencias se convierten en terreno abonado para los estilos de vida desordenados, cuyas consecuencias son justamente las opuestas a las que pretendemos estimular para “construir” ese mundo mejor al que todos aspiramos.

### **DEFINICIÓN DE ESTILO DE VIDA**

Es--muy en síntesis--la forma de conducir la propia existencia, la manera de enfrentar los problemas, el manejo de las tensiones emocionales, la bondad, los valores, la responsabilidad ante la familia y el trabajo, la amabilidad y educación formal, la importancia conferida al aseo y la imagen social, la práctica de ejercicios y deportes, el cuidado de la dieta, la forma de utilizar el tiempo libre, el consumo o no de tabaco, alcohol y otras drogas, *el sentido del humor* , la capacidad del disfrute sobrio, y la actitud solidaria.

### **-ESTILOS DE VIDA SANOS Y ESTILOS DE VIDA INSALUBRES.**

Un estilo de vida sano ha sido ejemplificado en la versión actualizada de los versos de Gregorio Salas, mientras que los insalubres--que presentan características opuestas-- podemos reconocerlos en el parrandero, el obeso, el sedentario, el alcohólico, el adicto al tabaco o a sustancias ilegales, el adicto al juego de azar, el noctámbulo, el delincuente y el

aventurero. **“Es oportuno destacar las estrechas relaciones entre estos estilos de vida y en estrés”.**

#### **-LA VINCULACIÓN DE LA CALIDAD HUMANA CON EL ESTILO DE VIDA SANO.**

Como vimos en el ejemplo humorístico y los versos de Gregorio Salas estas demandas pueden cumplirse o no, y de esa manera se delimitan los estilos de vida sanos, también llamados salutogénicos, y los estilos de vida desorganizados o insalubres,

#### **-JUSTIFICACIÓN PARA PROFUNDIZAR EN LOS ESTILOS DE VIDA.**

*Por el gran significado humano de adoptar estilos de vida sanos, decidimos dedicar algunos párrafos adicionales sobre el tema, con el argumento básico que las personas de calidad cuyos corazones debemos todos forjar siguiendo el ideario martiano, tienen entre sus valores y virtudes la justa preocupación por prevenir enfermedades, así como mantener una adecuada salud y calidad de vida, para evitar muertes precoces cuyas más graves consecuencias hogareñas son la afectación económica, la orfandad, la viudez y el desamparo de los hijos, **aspectos que correlacionan en forma íntima y directa los corazones de que trata este libro, y la profunda motivación personal y familiar por desarrollar estilos de vida sanos.***

#### **-SIGNIFICACIÓN DE LOS CAMBIOS MUNDIALES DEL CUADRO DE SALUD.**

Los avances de las ciencias médicas, han permitido erradicar prácticamente las enfermedades infecciosas y parasitarias otrora causantes de masiva repercusión mundial y pese a cierta reactivación internacional, de las llamadas infecciones emergentes como el SIDA, el ÉBOLA, y LA ENFERMEDAD DE LAS VACAS LOCAS así como de las re

emergentes como el dengue, la tuberculosis y la sífilis, resulta indiscutible que las afecciones que ocupan actualmente el primer lugar —al menos en países con buenos sistemas de salud— son las llamadas enfermedades crónicas no transmisibles, como la hipertensión, y otras del sistema cardiovascular central y periférico, el enfisema y los trastornos obstructivos pulmonares, insuficiencia renal y hepática, diabetes, cáncer, obesidad, y diversas enfermedades psíquicas entre las que se destacan las depresiones, las demencias, cuadros de ansiedad y de somatización (que presentan síntomas corporales, pero de origen psíquico), el alcoholismo, y otras drogadicciones.

Estas enfermedades crónicas, no transmisibles se vinculan también de forma directa o indirecta **con el estrés y los estilos de vida no saludables.**

El Sistema de Vacunación desarrollado en países preocupados por la salud de sus pueblos ha logrado ya la superación de afecciones que como la poliomielitis, la difteria, el tétanos, la tifoidea, la tosferina, el sarampión y la rubeola constituían verdaderas tragedias sociales de muy alto significado humano.

Nuestro Sistema de Vacunación da cobertura a toda la población y previene 13 afecciones entre las que se cuentan las señaladas y además la tuberculosis, meningitis meningocócica tipo B, Hepatitis B, varicela, y leptospirosis.

De manera, que pese a las excepciones señaladas, en la actualidad, los grandes problemas de salud del Mundo son los antes destacados e invitamos a los lectores a releer ese párrafo de manera especialmente reflexiva, para que se percaten que la inmensa mayoría, además de su relación con los estilos de vida y el estrés resultan—en alto grado— prevenibles.

Hoy se sabe que a pesar de los grandes avances quirúrgicos en las enfermedades cardiovasculares, cerebrales y oncológicas, la forma idónea de enfrentar estas afecciones es mediante:

- 1) La promoción de salud, para desarrollar estilos de vida cada vez más sanos.
- 2) La prevención específica, con medidas orientadas a evitar las enfermedades.
- 3) La protección de la salud, mediante la atención a grupos de riesgo donde se incluyen en lugar muy destacado las personas sometidas a estrés.

Los ejemplos respectivos serían:

- 1) Hacer deportes o ejercicios, control de la dieta, incorporar el humor al estilo de vida; desarrollar la educación formal, los valores morales y patrios así como incorporar la convicción de que el uso de sustancias legales o ilegales no aumenta la autoestima, ni la imagen ante para iguales, ni resulta efectivo como lubricante social y sus únicos e irrefutables resultados son el daño a los seres humanos en sus cinco niveles, la notable reducción de la felicidad natural que deviene sufrimiento perpetuo así como la pérdida de muchos años de vida.
- 2) Vacunación, reforzadores inmunológicos, uso del preservativo, evitar las grasas animales, la sal, la vida sedentaria, la relación con personas adictas y prevenir o neutralizar el estrés mediante el humor, entretenimientos sanos, meditación o actividades artístico-culturales “secas” (disfrute en sobriedad)
- 3) Atención a hijos de alcohólicos y otros adictos, evitar sustancias cancerígenas, protección a trabajadores en situaciones de riesgo de enfermedades profesionales y sobre todo *efectuar las modificaciones que se consideren necesarias en nuestro estilo de vida.*

**-BREVES COMENTARIOS SORE ALGUNOS ESTILOS DE VIDA INSALUBRES A SUPERAR.**

**-EL ESTILO DE VIDA SEDENTARIO.**

En un artículo publicado en 1953, que devino prototipo de los estudios de factores de riesgo cardiovasculares--situaciones que favorecen la aparición de enfermedades del corazón o los vasos sanguíneos--un prestigioso investigador inglés destacó la diferente frecuencia de la enfermedad coronaria aterosclerótica--determinante de “angina de pecho” e infarto del miocardio--en trabajadores de la empresa de correos de su país, según desempeñaran labores con gran actividad física como los carteros, o tareas sedentarias de tipo burocráticas.

Sin embargo, en la vida agitada de hoy es frecuente que se utilice el automóvil para desplazarse en distancias que pudieran cubrirse caminando y desarrollar así cotidianamente *el mejor ejercicio conocido hasta la fecha, para todas las edades*. Estas caminatas—unas 30 o 40 cuabras entre ida y regreso—bastarían para convertir una vida sedentaria en vida activa y saludable.

El infarto cardíaco, la obesidad, las várices venosas en miembros inferiores, la hipertensión, la diabetes y el estrés son las más frecuentes complicaciones del sedentarismo que a la larga conduce al acumulo de grasas en el hígado (esteatosis hepática o hígado graso), pues se establece un mecanismo similar al que determina la reducción de movimientos en los patos u ocas destinadas a la producción del paté de foie gras; pero esta grasa se colecciona además, en las paredes de las arterias con la consecuente disminución progresiva de su calibre y de su capacidad para hacer llegar la sangre a órganos tan importantes como el corazón, cerebro y riñones. Los resultado finales son las conocidas “embolias”, trombosis y hemorragias cerebrales, los infartos del corazón, pulmón y riñones, así como la gangrena en los miembros por deficiencias circulatorias; *trastornos circulatorios a diferentes niveles que empeoran brutalmente si la persona además de llevar una vida sedentaria, fuma...*

**-EL ESTILO DE VIDA DE QUIEN DESCUIDA LA ALIMENTACIÓN EN CALIDAD Y CANTIDAD.**

La preferencia y consumo excesivo de dulces, pan, galletas, bebidas azucaradas, pastas, y grasas animales, integra un estilo de vida que conduce a la obesidad y el llamado síndrome metabólico con el riesgo consecuente para la propia vida.

Solo comentaremos lo referente a las grasas animales llamadas también grasas saturadas que incrementan el nivel de las lipoproteínas de baja densidad—Low Density Lipoproteins (LDL)--conocidas popularmente como colesterol “malo” y se oponen a las grasas vegetales (sobre todo el aceite de oliva, Omega 6) y a las presentes en los peces azules de grandes profundidades) llamadas grasas insaturadas (Omega 3), asociadas a las lipoproteínas de alta densidad—High Density Lipoproteins (HDL)--o colesterol bueno

Las grasas animales juegan un nefasto papel al incrementar los procesos de oxidación que dan lugar al aumento de radicales libres, y se ha demostrado que tanto las grasas "buenas" como la ingestión de vitamina C, o de vegetales frescos y frutas, producen un efecto opuesto--y por tanto favorable--para conservar la salud y prolongar la vida activa.

El énfasis en evitar la piel del pollo, la grasa de cerdo y de pollo, los excesos de pastas y azúcares--que después se transforman en colesterol malo—y la recomendación de consumir vegetales y frutas, van orientados a evitar los excesos oxidativos, Dentro de estos estilos de vida se incluyen la glotonería y también aquellos que “en vez de comer para vivir, viven para comer” comportamientos que conducen a la obesidad, afección que se ha convertido en una verdadera pandemia y que como factor peligroso para la salud, agrega la necesidad de nuevos vasos sanguíneos para nutrir los tejidos grasos, lo que demanda un gran esfuerzo al corazón “como si trabajara para dos o tres personas en lugar de una”.

#### ***-EL ESTILO DE VIDA DEL NOCTAMBULO.***

Científicamente se ha demostrado que las personas longevas han sido mayoritariamente, buenas dormidoras y ésta característica no se refiere a que duermen mucho tiempo, sino a

que aprovechan el sueño nocturno y siguen un horario regular de acostarse y levantarse. Aún en etapas avanzadas de la vida la necesidad de sueño--que disminuye con la edad—no baja como promedio de 6 horas diarias. Los estilos de vida que conspiran contra estas normas se basan generalmente, en la ingestión de estimulantes como el café, con tomas nocturnas para evitar el sueño y este es un sobre esfuerzo demandado al Sistema Nervioso que tiene su precio en salud mental.

Debemos recordar que al dormir se produce en el cerebro un estado de inhibición reparadora que cuando se obstaculiza sistemáticamente, da lugar a un estado de excitación anormal expresado clínicamente por ansiedad, intranquilidad, insomnio, irritabilidad, agotamiento mental, crisis de pánico y en casos extremos de varios días sin dormir, las psicosis por privación de sueño (que en nuestro idioma se usa como sinónimo de dormir).

#### ***-EL ESTILO DE VIDA CON ACTIVIDAD SEXUAL DESORDENADA...***

Aunque la actividad sexual adecuada es un importante factor neutralizador del estrés, el estilo de vida que incorpora un patrón de comportamiento excesivo y desordenado resulta sumamente riesgoso debido a su asociación con enfermedades venéreas tradicionales, pero cada vez más agresivas y la aparición del SIDA, con categoría de enfermedad emergente hace pensar que en el futuro podrían aparecer otras variantes venéreas aún peores.

#### ***-EL ESTILO DE VIDA DEL PATRÓN "A" DE PERSONALIDAD.***

Este estilo de vida descrito en 1959 es justamente el opuesto a la vida desordenada *pero por el carácter excesivo de sus patrones de conducta resulta también perjudicial*, pues cumple el principio universal de que los excesos pueden resultar tan nocivos como las carencias. Este es el estilo de vida del *"adicto al trabajo"* y *entiéndase bien que el trabajo motivado y concordante con las capacidades del sujeto es una de las actividades más*

*relevantes para el mantenimiento de la salud física y mental, pero en el estilo de vida que describiremos se convierte en la única actividad, sin tiempo para la recreación—también necesaria--y para la atención a los hijos y esposa, misiones de extraordinaria trascendencia humana y social...*

Según los autores que lo describieron, la característica esencial del patrón A es *el estrés* ante la consecución de metas con un exagerado sentido competitivo (que como vemos resulta paradigmático en la vida moderna), incluye además, la llamada *urgencia de tiempo* donde la persona--hombre o mujer--*vive constantemente contra reloj*, desarrollando las tareas en el menor tiempo posible, en un estado tensional cuyo mantenimiento resulta muy nocivo y en cuya patogenia ha sido incluida el mecanismo dinámico "Como si" (As if) en que la persona se mantiene casi siempre como si fuese a enfrentar un gran peligro. ..

Hace más de 100 años, un eminente cardiólogo inglés (Sir William Osler) sentenció en su clásico y brillante artículo sobre el infarto cardíaco; *"a veces es más importante saber qué tipo de persona padece una enfermedad, que diagnosticar que tipo de enfermedad padece una persona"* y con palabras que hoy podrían calificarse de proféticas comentó con esa modestia que caracteriza a los grandes hombres: "a mí me parece que las tensiones de la vida moderna, la dieta rica en grasas y el sedentarismo, son factores muy relacionados con las enfermedades coronarias" Estableció, así tres factores de riesgo que hoy se incluyen entre los más importantes para prevenir la enfermedad responsable del mayor número de muertes en el mundo el infarto cardíaco. Después se identificó el consumo de tabaco *fumado o masticado y el uso no social de alcohol que se refiere paradigmáticamente a cualquier tipo de uso embriagante del mismo, tanto en sujetos en categoría de riesgo o en la de enfermos con abuso o dependencia. El consumo no social califica por tanto a cualquier variedad de uso alcohólico que no cumpla con los requisitos del VERDADERO CONSUMO SOCIAL...*

El mecanismo de acción del estrés mantenido como expresión de las tensiones de la vida moderna—que se exagera en quienes llevan el estilo de vida "Patrón A",--es que el mismo eleva considerablemente las grasas circulantes y también los mecanismos de oxidación y liberación de radicales libres y *la situación alcanza categoría de catástrofe si a este patrón se suman el consumo de café, tabaco y alcohol*, sobre todo de los dos últimos tóxicos.

**-EL ESTILO DE VIDA VINCULADO AL USO INDEBIDO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.**

Es importante destacar este fenómeno no solo a partir de la instalación de la enfermedad adictiva, sino desde que comienza el consumo no social de alcohol o el consumo de cualquier sustancia ilegal, o de medicamentos con propósitos no médicos-y a que el estilo de vida se describe metafóricamente como una cuesta abajo destructiva que afecta los cinco niveles del ser humano y solo se interrumpe al comenzar el proceso rehabilitatorio, descrito a su vez como la gloriosa cuesta arriba. Como si esto fuese poco, en las últimas décadas hemos sido testigos de un incremento "explosivo" de las llamadas adicciones comportamentales que contrariamente a las drogadicciones "clásicas" como el alcoholismo, el uso de drogas de prescripción con fines no médicos y otras drogas legales e ilegales, incluidos los inhalantes, resultan ajenas al consumo de sustancias psicoactivas.

La extraordinaria significación mundial actual de la totalidad de las adicciones hace imperioso que nos ocupemos .con cierta profundidad de este problema, sobre todo en lo referente a los conocimientos necesarios para prevenir, detectar y pedir a tiempo ayuda especializada. ***Y LA JUSTIFICACIÓN PARA EL REFERIDO ÉNFASIS EN UN LIBRO COMO ESTE SE SUSTENTA EN QUE LAS ADICCIONES Y SOBRE TODO AQUELLAS A SUSTANCIAS DURAS (ALCOHOL Y MARIHUANA INCLUIDAS), CAPACES DE TRANSFORMAR AL MEJOR DE LOS SERES HUMANOS EN LA PEOR DE LAS BESTIAS, DEBE SER UN TEMA PRIORIZADO PARA LOGRAR LA FORJA DE SERES HUMANOS DIGNOS QUE NOS PROPONEMOS.***

En un libro anterior que titulamos “las drogas que visitan nuestros hogares: ¿cómo contenerlas?”, cuya esencia es la concepción de que con bastante frecuencia existen drogas que no es necesario buscarlas en la calle, toda vez que entran a nuestros hogares por su condición de legalidad, y no siempre son consumidas de forma ejemplar por quienes asumimos el papel de forjadores, se hace énfasis en que debemos saber ¿cómo enfrentar estos frecuentes intrusos hogareños que incluyen recursos electrónicos altamente adictógenos?, que son tan dañinos como los callejeros...

#### ***-ALGUNOS INDICADORES DE LA SIGNIFICACIÓN SOCIAL GLOBAL DE LAS DROGAS***

Datos actualizados por la OMS plantean que el uso, mal uso, abuso y dependencia de drogas legales, de prescripción, inhalantes e ilegales, se relaciona mundialmente con el 12,4 % de los fallecimientos y el 8,9 % del total de años perdidos por discapacidad,<sup>1</sup> con la consecuente estigmatización y rechazo planetario a estas sustancias.

Estimados mundiales conservadores plantean que los años de vida perdidos por discapacidades relacionadas a las drogas, llegan a 59 millones en el tabaco, 58 millones en el alcohol y 20 millones en las drogas ilegales pese a que en estas últimas no se incluyen las incapacidades vinculadas a la criminalidad asociada. Dichas cifras se hacen aún más espeluznantes, cuando se le suman los años perdidos por muertes precoces, para integrar el indicador conocido como Carga Global de Enfermedad (CGE), cuyos montos respectivos para el tabaco, alcohol y sustancias ilícitas alcanzan 160, 120 y 50 millones de años—cada doce meses—with una suma mundial total de 330

La repercusión económica anual de estos absurdos comportamientos ante las drogas, permite calcular estimados, en países desarrollados, que alcanzan cifras cercanas a los dos mil dólares por cada habitante mayor de 15 años, con el sorpresivo hallazgo de que la cuarta

parte de esta cifra global (y la mitad de la relacionada con las drogas duras), se vincula al uso no social de alcohol en bebedores de riesgo y pacientes alcohólicos en sus dos fases evolutivas: consumo perjudicial y dependencia alcohólica, según la Décima (y aún vigente) revisión del Capítulo V de la Clasificación Internacional de enfermedades CIE-10. .

La aplicación de este indicador en Estados Unidos de América, país con 330 millones de habitantes, prototipo del mundo industrializado y respetado por la seriedad de sus estadísticas médicas, arroja que los daños sociales anuales, *determinados solamente por las drogas que afectan el comportamiento*, implícitos en gastos médicos, jurídicos, carcelarios, ausentismo, accidentes de tráfico y laborales, afectación de la productividad social, daño a la propiedad privada o estatal, y sustracción financiera de la liquidez monetaria y lavado de dinero, llega a 272 mil millones de USD, cifra que representa la tercera parte de la deuda externa de América Latina, que resulta cinco veces mayor que la afectación económica social producida anualmente en dicho país por la esquizofrenia y que sería suficiente para resolver las necesidades de vivienda de las villas miseria de la Región Latinoamericana y el Caribe. Cifras proporcionalmente similares, se registran en otros países del primer mundo. Debemos destacar que si se consideran tanto las drogas duras como las blandas la cifra alcanza-en dicho país prototipo-544 mil millones de dólares en un solo año.

Otras realidades, sin duda impactantes, son los estimados de que el consumo excesivo, (más de tres tazas diarias) e inoportuno (después de las 5.00 PM) de café determina -a escala mundial- el 20 % de las prescripciones anuales de hipno tranquilizantes y que el tabaco -en igual período- determina seis millones de muertes, por lo que resulta más nefasto que la suma de fallecimientos anuales producidos en todo el Orbe, por el SIDA (3.5 millones), los suicidios (un millón) e igual cifra por las fatalidades de tránsito y tras estas

impactantes realidades de la repercusión médico social y económica están todas las consecuencias de lo que hemos llamada decapitación de la región pre frontal del cerebro, (cerebro simbólicamente humano) y la liberación y hegemonismo en el control de la conducta del Sistema Límbico (cerebro simbólicamente animal) con la consecuente violencia física, maltrato infantil, abuso de menores, homicidios, asesinatos, incestos, violaciones, accidentes de tránsito y laborales, suicidios, escándalos públicos y todo tipo de comportamientos socialmente reprobables, moral y legalmente.

-REFLEXIONES FINALES SOBRE ESTE CAPÍTULO.

***1-ES NUESTRO DEBER DESTACAR QUE LA VIOLACIÓN DE ALGUNAS NORMAS DEL ESTILO DE VIDA SANO, NI LA PRESENCIA DE ESTILOS DE VIDA DESORDENADOS NO EXCLUYE SIEMPRE, LA PRESENCIA DE UN CORAZÓN PURO Y ENTERO, AUNQUE IRREBATIBLEMENTE LA FRECUENCIA CON QUE LOS ESTILOS DE VIDA SANOS SE CORRESPONDEN CON PERSONALIDADES CON DICHA CATEGORÍA MARTIANA, ES MUCHÍSIMO MAYOR QUE LA POSIBILIDAD OPUESTA YA QUE PODRÍAMOS REPETIR EN ESTE ASPECTO, LAS PALABRAS DE CRISTO. “QUE TIRE LA PRIMERA PIEDRA QUIEN ESTÉ LIBRE DE PECADO” ES TAMBIÉN UNA EXPERIENCIA GENERALIZADA QUE CUANDO UN ADICTO A SUSTANCIAS QUE TRANSFORMAN LA CONDUCTA, LOGRA SU TOTAL REHABILITACIÓN SE CONVIERTE EN UN CIUDADANO EJEMPLAR.***

***2-SIN EMBARGO LLAMA LA ATENCIÓN QUE AL COMENTAR BREVEMENTE LOS ESTILOS DE VIDA DESORDENADOS, SE HIZO EVIDENTE QUE EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS SUS CONSECUENCIAS FINALES TENÍAN MUCHO QUE VER CON LAS AFECCIONES CARDIOVASCULARES Y EN PRIMERÍSIMO LUGAR CON LA INTEGRIDAD DEL CORAZÓN QUE DEBIDO A LOS INFARTOS CARDÍACOS, PODRÍA EN CONTADOS CASOS DE PERSONAS CON ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLES, CONTINUAR SIENDO PUROS, PERO***

**DESGRACIADAMENTE YA NO ENTEROS, Y ESTA VEZ NO EN EL SENTIDO METAFÓRICO UTILIZADO POR NUESTRO JOSÉ MARTÍ, SINO EN EL SENTIDO ANATÓMICO, FISIOLÓGICO Y DE LA SALUD FÍSICA.**

Esto justifica, en parte, la razón para haber comentado en párrafos anteriores, algunos aspectos metabólicos, bioquímicos y etio patogénicos, más vinculados al campo de la biomedicina, que al de la ética, deontología, (ciencia de los deberes), axiología (ciencia de las virtudes) y la psicología médica, .que sustentan el tema fundamental que nos ocupa como forjadores...

## **CAPÍTULO VII**

**-TACTICAS PARA PREVENIR LOS RIESGOS Y DETECTAR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS Y COMPORTAMIENTOS POTENCIALMENTE ADICTIVOS.**

### **-INTRODUCCIÓN**

Los objetivos y acciones preventivas deben considerarse en el ámbito macro social cuya responsabilidad básica descansa en los estados y gobiernos de las diferentes naciones, y en el contexto micro social o de los pequeños grupos, donde resaltan por su importancia el medio familiar, el escolar, el laboral y el recreativo.

### **-MEDIDAS PREVENTIVAS A TOMAR EN EL ÁMBITO MACRO SOCIAL**

1-El enfrentamiento decidido a las drogas por parte de un estado depende, en primer término de la importancia que el mismo confiera a la salud, dignidad y calidad de vida de su pueblo, así como de la prioridad y consistencia de dicha institución estatal para lograr el desarrollo de programas preventivos y rehabilitatorios, en que se exprese, sin paradoja alguna, la voluntad política para luchar a brazo partido contra este flagelo universal.

Destacamos el hecho de que la lucha contra las drogas trasciende el marco estatal y requiere de la colaboración entre los países y *la decidida participación de todos los sectores sociales en cada nación*, para erradicar el cultivo, elaboración, traslado, expendio, y

consumo de las drogas; el consecuente lavado de dinero y enriquecimiento ilícito; y para evitar el trascendente error de muchos países, donde se enfatizan las medidas contra la producción, tráfico y expendio, pero se hace poco por reducir la demanda, hasta el punto de que en cualquier estanquillo callejero pueden adquirirse revistas donde además de una apología de las drogas ilegales, se transmiten orientaciones para su preparación y consumo, o hechos tan crudos como que en la cubierta de un disco musical se incorpore una almohadilla impregnada con el olor del cannabis, (marihuana) situaciones que a todas luces constituyen flagrantes contradicciones expresivas de una indiscutible doble moral.

2-Sólo serán eficaces los programas preventivos integrales que valoren a los seres humanos en sus niveles biológico, psicológico, social, cultural y espiritual

3-Las medidas básicas a tomar serán legislativas, jurídicas, de control económico, de limitación de la propaganda en todas sus modalidades, las orientadas a regular la producción y distribución de drogas médicas y legales, así como las que posibiliten el desarrollo de actividades culturales, deportivas y recreativas “secas” donde se cuentan en lugar destacado las de contenido humorístico cuyo efecto positivo sobre la salud, y su papel en la prevención de adicciones han sido científicamente demostrados.

#### **-ARGUMENTOS PLANTEADOS A NIVEL INTERNACIONAL COMO OBSTÁCULOS PARA APLICAR MEDIDAS MACRO SOCIALES EFECTIVAS**

Para terminar el acápite de las medidas preventivas de carácter macro social en lo referente a los países que orientan sus esfuerzos a reducir la oferta, enunciaremos algunos requerimientos para el éxito, que han sido planteados por dirigentes de países del primer mundo.

1-Poder asignar al ejército misiones civiles.

2-Invertir el código “Usted es inocente hasta que se demuestre lo contrario”

3-Dar validez ética a la inducción al delito por parte de agentes secretos.

4-Autorizar violaciones de domicilios sin orden de registro

5-Poner fin al secreto bancario para cuentas sospechosas de lavado de dinero.  
Nosotros agregaríamos eliminar totalmente la corrupción en todas las esferas.

El conflicto legal se movería en el rango de los macro paradigmas médicos conocidos como costos beneficios y riesgos beneficios. Sobre todo por el riesgo de que se tomaran medidas no precisamente movidas por la compasión, ante quienes sufren la desgracia como adictos

La apreciación histórica grosso modo planteada por Escotado es que en los siglos XIV al XVII las dos terceras partes de los reclusos eran por disidencia religiosa, en el XVIII y XIX por disidencias políticas y en los finales del pasado siglo y en el actual, de seguir la tendencia mundial, será por delitos vinculados a las drogas. ¡Terrible! ¿Verdad?

#### **-MEDIDAS PREVENTIVAS A TOMAR EN LO PERSONAL INDIVIDUAL**

Actualmente las medidas factibles son las orientadas a garantizar el óptimo desarrollo de la selección de pareja, la atención adecuado al embarazo y parto, la prevención de infecciones del sistema nervioso mediante vacunaciones y medidas higiénico sanitarias, la proscripción total del consumo de alcohol u otras drogas durante el embarazo y lactancia, así como las tácticas de prevención de accidentes por sus potenciales secuelas encefálicas postraumáticas y quizá en el futuro próximo el desarrollo de los proyectos de “vacunas antidrogas” y la terapia basada en la ingeniería genética que posibilitaría algunas acciones sobre el genoma orientadas a limitar la nefasta influencia reforzadora de algunas drogas sobre el centro cerebral de las gratificaciones, y otras acciones orientadas a modificar el nivel y actividad de enzimas degradadoras de las drogas.

#### **-MEDIDAS PREVENTIVAS A TOMAR EN EL ÁMBITO MICRO SOCIAL**

Estas medidas serán valoradas mediante la utilización del marco hogareño y como veremos se imbrican sólidamente con los programas nacionales de divulgación para la salud, algunos de cuyos principios enunciaremos a continuación.

**-LINEAMIENTOS GENERALES PARA LA GESTIÓN EDUCATIVA DE LOS MEDIOS DE DIFUSIÓN  
CON RELACIÓN A LAS DROGAS LEGALES, DE PRESCRIPCIÓN, E ILEGALES EN CUBA**

La lucha contra las drogas en nuestro medio refleja los altos valores humanísticos y solidarios desarrollados en nuestro proceso social y expreso el propósito de dignificar cada vez más al ser humano para lograr una cultura general integral en el marco de una sociedad más justa, próspera y sostenible.

-Resulta totalmente incompatible el proyecto global de nuestro proceso social con la producción, elaboración, tráfico, expendio y uso indebido de drogas de cualquier categoría.

-Nuestro punto de partida específico es la concepción sistémica de las drogas como conjunto de sustancias en las que unas abren las puertas a otras y cuyos efectos nocivos se refuerzan

-Con la excepción de las drogas médicas cuando se utilizan bajo prescripción facultativa, el consumo de drogas atenta seriamente contra los estilos de vida adecuados, contra la salud y contra la calidad y continuidad de la vida reduciendo en forma trágica la duración de la existencia.

-Resulta fundamental educar a la población sobre los más frecuentes señalizadores del consumo de drogas para viabilizar la detección precoz del mismo en el contexto familiar y la consecuente búsqueda de ayuda profesional.

-Debe evitarse a toda costa el tratamiento sobredimensionado y/o minimizado del tema y ajustarse a la más estricta demostración científica de su peligrosidad...

-Garantizar la transmisión de informaciones sistemáticas y consistentes con total veracidad y credibilidad.

-Mantener una postura de intransigencia fundamentada ante cualquier tendencia concesionista al uso indebido de drogas y la legalización de sustancias ilícitas con el pretexto de efectos terapéuticos en algún principio activo.

- La divulgación sanitaria de los altos riesgos debe acompañarse siempre de los factores de protección como alternativa a las conductas adictógenas.
- Los mensajes deben ser elaborados siempre en concordancia con las características del público al que va dirigido.
- Evitar la exposición de imágenes y contenidos que puedan desencadenar el ciclo objeto necesidad (el deseo de consumir estimulado por la percepción de imágenes que actúan por iguales mecanismos que la propaganda comercial convencional, prohibida en nuestro país por sus nocivos efectos...
- Argumentar sólidas razones contra los mitos o cantos de sirena de las drogas, muchos de ellos derivados de las apreciaciones populares totalmente erradas, sobre el alcohol y otras sustancias.
- Evitar por todos los medios incentivar el interés por sustancias afortunadamente ausentes en el país donde el programa divulgativo se desarrolle.
- Reducir al máximo la exposición generalizada de los rituales de preparación de las diferentes formas de elaboración y consumo de las drogas.
- Evitar al máximo la divulgación de los abominables beneficios económicos del tráfico y expendio de drogas.
- Evitar al máximo posible según la magnitud del problema, el uso del miedo y el dramatismo como recursos persuasivos educativos, y mucho menos, si no se refieren a hechos reales, o informaciones muy bien sustentadas científicamente.
- Alertar acerca de los nexos existentes entre el uso indebido de drogas, el delito y otros riesgos que atentan contra el bienestar individual y social.
- Abordar cuidadosamente el tema de los disparadores del consumo representados por costumbres, modas extravagantes, atuendos exagerados o no usuales, preferencias

musicales y recreativas de alto riesgo, con el propósito de evitar prejuicios segregaciones y discriminaciones sin existir la confirmación de consumo.

-Poner de manifiesto la importancia del control y uso responsable de las drogas lícitas por sus propios efectos dañinos y por activar los mecanismos porteros inductores de otras drogas.

-Destacar al alcohol y el alcoholismo como la más importante droga y drogadicción conocida hasta hoy y destacar la repercusión hogareña, escolar, laboral y comunitaria de las subvaloradas—a nivel regional—de las conductas bajo influencia en sujetos no dependientes.

-Insistir en la frecuencia y peligrosidad individual y social de los comportamientos bajo el efecto de otras drogas aun en sujetos no adictos...

-Enfatizar el alto sufrimiento de los que nosotros denominamos drogadictos pasivos (ajenos a los fumadores pasivos) con el paradigma del co dependiente como conviviente que más sufre por el consumo.

-Utilizar bajo bases científico pedagógicas rigurosas las técnicas de aprendizaje activo en lo referente a los conocimientos y actitudes adecuadas para rechazar las drogas legales e ilegales y aceptar solo las de prescripción, bajo estricta indicación médica.

**-LINEAMIENTOS PREVENTIVOS EN EL MARCO FAMILIAR.  
-LOS 12 PASOS DE PAULA KEMP**

Nos parecieron muy interesantes “Los doce pasos para ayudar a sus hijos a no usar drogas” de Paula Kemp, de la Asociación de Fomento de la Salud Mental contra las adicciones (FOSCAD), y que con sumo gusto los transcribo con la petición de que se reflexione sobre los mismos durante nuestra gestión forjadora como progenitores

**1-ACEPTE LA PATERNIDAD / MATERNIDAD COMO SU RESPONSABILIDAD.** No delegue a otros ser los más importantes amigos de sus hijos.

**2-LA PATERNIDAD/MATERNIDAD ES UNA PRIORIDAD.** Esté siempre disponible.

**3-ENTERESE DE LOS PROBLEMAS QUE ESTAN ENFRENTANDO LOS HIJOS.** Recuerde que hoy en día, son diferentes a los que usted enfrentó.

**4-HABLE CLARAMENTO CON SUS HIJOS SOBRE LO QUE USTED ESPERA DE ELLOS.** Sea específico sobre como usted espera que ellos se comporten.

**5-ENTÉRESE DE QUE EN LA COMUNIDAD, A MUCHA GENTE LE INTERESA MÁS HACER DINERO QUE EL BIENESTAR DE LOS HIJOS.** No espere que la comunidad refuerce los valores de la familia.

**6-HABLE CLARAMENTE SOBRE LAS CONSECUENCIAS DE INCUMPLIR LAS REGLAS DE LA FAMILIA.** Estas consecuencias no son negociables.

**7-EXPLIQUELES CLARAMENTE LAS CONSECUENCIAS POR INCUMPLIR LAS NORMAS DE LA FAMILIA.** Los hijos que incumplen las reglas de la familia quebrantarán las reglas de la sociedad.

**8-NO TODAS LAS FAMILIAS SE GUIAN POR LAS MISMAS REGLAS QUE USTED.** Algunos tienen reglas diferentes, otros no tienen ninguna.

**9-AUNQUE USTED NO LO CREA, LOS HIJOS REALMENTE QUIEREN REGLAS QUE LOS GUIÉN.** Déjelos que crean que usted “es malo” (por el momento)

**10-RECUERDE QUE LOS ADOLESCENTES NECESITAN TANTA SUPERVISION DE LOS PADRES COMO LOS NIÑOS.** Solo es una clase diferente de supervisión.

**11-QUIERAN TANTO A SUS HIJOS SIN IMPORTARLES QUE ELLOS LOS ODIEN MOMENTANEAMENTE.** Si es necesario.

**12-LOS HIJOS NUNCA SON DEMASIADO GRANDES PARA DARLES UN ABRAZO.** Aún de mayores

Además de sumarnos a las recomendaciones de la Dra. Kemp queremos proponer también algunas sugerencias matizadas por nuestra experiencia como especialista en adicciones

**-OTRAS SUGERENCIAS PARA PREVENIR LAS ADICCIONES EN EL ÁMBITO FAMILIAR**

**1-HAGA SU MAYOR ESFUERZO PARA GARANTIZARLE A SUS HIJOS UN HOGAR ESTABLE DONDE EXISTA AMOR, ARMONÍA Y EJEMPLARIDAD.**

2-NO EXIJA A SUS HIJOS MÁS DE LO QUE SUS CAPACIDADES LES PERMITEN, PERO GARANTICE QUE DESARROLLEN ESTAS AL MÁXIMO DE SUS POSIBILIDADES.

3-SEA CARIÑOSO, SOLIDARIO, CONDESCENDIENTE, PRÓDIGO Y PROTECTOR CON SUS HIJOS, PERO EVITE LOS EXCESOS. RECUERDE QUE EL HOMBRE, DURANTE EL DESARROLLO DE SU PERSONALIDAD ES COMO UNA PLANTA QUE SE CULTIVA: SI NO SE RIEGA SE SECA, PERO SI SE LE SUMINISTRA EXCESO DE AGUA, SE PUDRE.

4-EVITE QUE SUS HIJOS MANIPULEN MUCHO DINERO HASTA QUE TENGAN RESPONSABILIDAD PARA HACERLO.

5-TRATE POR TODOS LOS MEDIOS DE CONVERTIRSE EN AMIGO Y CONFIDENTE DE SUS HIJOS. EVITE QUE OTRAS PERSONAS MENOS POSITIVAS ASUMAN ESE IMPORTANTE PAPEL EN LAS LLAMADAS EDADES PELIGROSAS. REFLEXIONE SOBRE EL SIGUIENTE AFORISMO MARTIANO: **“Nunca deben los padres abandonar a otros, el molde a que acomodan el alma de sus hijos”.**

6-NO PIERDA OPORTUNIDAD DE MOSTRARLES SU SATISFACCIÓN ANTE CONDUCTAS POSITIVAS Y DÉ A ELLO MAYOR IMPORTANCIA QUE AL SEÑALAMIENTO CRÍTICO-TAMBIÉN NECESARIO- ANTE CONDUCTAS NEGATIVAS. **(Principio educativo muy utilizado en psicoterapia y llamado Pigmalión, por su eficacia para moldear la personalidad de los hijos y alumnos, al criterio objetivo del formador como hiciera el mítico escultor al crear a Eritrea, la mujer de piedra de quien se enamoró y que mediante la magia de Afrodita devino mujer de “carne y hueso”)**

7-INCULQUE A SUS HIJOS EL AMOR CONSISTENTE A LA PAREJA, AL ESTUDIO, AL TRABAJO, AL DEPORTE Y A LA RECREACIÓN SANA; ORIÉNTELOS A ALEJARSE DEL PELIGRO DE LAS DROGAS, PERO EVITE INFORMACIONES EXCESIVAS SOBRE ESTAS ÚLTIMAS, YA QUE EN ETAPAS TEMPRANAS DE SUS VIDAS PODRÍAN DESPERTAR SU CURIOSIDAD.

8-LOS PADRES SON LOS MODELOS MÁS IMPORTANTES PARA SUS HIJOS. EVITEN QUE LO COPIEN EN EL CONSUMO DE TÓXICOS Y SOBRE TODO QUE LE VEAN EN ESTADO DE EMBRIAGUEZ; ESTO GENERA APRECIACIONES Y SENTIMIENTOS MUY NOCIVOS PARA ELLOS.

9-NUNCA PRETENDA QUE SUS HIJOS "SE HAGAN HOMBRES" MEDIANTE EL CONSUMO DE TÓXICOS LEGALES, YA QUE LA HOMBRÍA NADA TIENE QUE VER CON DICHAS CONDUCTAS. NO OLVIDE QUE MIENTRAS MÁS RÁPIDO COMIENZA EL CONSUMO MAYOR ES SU FUERZA DAÑINA.

10-NO VINCULE LOS TÓXICOS CON LA EXPRESIÓN DE AMISTAD, AMOR Y SOLIDARIDAD, PORQUE ESTOS SENTIMIENTOS SE EXPRESAN MEJOR SIN INTERMEDIARIOS.

11-SI EXISTE ALGÚN ASPECTO DE SU PERSONALIDAD QUE LE DISGUSTE, PROPÓNGASE SUPERARLO MEDIANTE SU DESARROLLO PERSONAL O PERFECCIONANDO VIRTUDES QUE LO COMPENSEN. JAMÁS RECURRA A UN TÓXICO CON ESE OBJETIVO, PUES SÓLO LOGRARÁ EFECTOS OPUESTOS A LOS DESEADOS.

12-BAJO NINGÚN CONCEPTO USE UN TÓXICO COMO APOYO PARA ENFRENTAR PROBLEMAS PORQUE CORRERÁ EL PELIGRO DE BUSCAR UNA "MULETA" MUY RESBALADIZA E INEFICAZ.

13-EL PROBAR POR CURIOSIDAD ALGÚN TÓXICO ES SUMAMENTE PELIGROSO; RECUERDE QUE ÉSE ES SIEMPRE EL PRIMER PASO EN FALSO Y NADIE PUEDE PREDECIR QUÉ OCURRIRÁ DESPUÉS.

14-EL GASTO MENSUAL DE UN CONSUMIDOR PROMEDIO DE CAFÉ, TABACO Y ALCOHOL EQUIVALE EN MUCHOS MEDIOS A LA TERCERA PARTE DE SU SALARIO; EN LOS CONSUMIDORES EXCESIVOS, LLEGA A CONVERTIRSE EN UNA CATÁSTROFE ECONÓMICA, MUCHO MÁS PENOSA CUANDO AFECTA LOS SUMINISTROS DEL HOGAR.

15-LA CONCIENCIA ES EL ATRIBUTO MÁS IMPORTANTE DEL HOMBRE. EVITE TODA SUSTANCIA QUE PUEDA AFECTARLA. RECUERDE QUE CUANDO ALGUIEN SE EMBRIAGA PIERDE SUS CARACTERÍSTICAS ESENCIALES COMO SER HUMANO Y SE COMPORTA COMO UN ANIMAL INFERIOR.

16-UNA PERSONA RESPONSABLE SIEMPRE DEBE SENTIRSE ORGULLOSA DE MANTENER SU COMPORTAMIENTO BAJO CONTROL. RECUERDE QUE NINGÚN TRIUNFADOR PERMITE QUE ALGUIEN LO VEA EN ESTADO DE EMBRIAGUEZ. LA FÓRMULA PARA MANTENERSE SOBRIO EN UNA FIESTA ES NO PASAR DE UN TRAGO POR HORA, O NO BEBER ALCOHOL.

17-RECUERDE EL LEMA: SI CONDUCE NO BEBA Y SI BEBE NO CONDUZCA; SU OLVIDO PODRÍA TRUNCAR PARA SIEMPRE SU FELICIDAD Y LA DE SUS SERES QUERIDOS, O LA DE OTRAS PERSONAS PERJUDICADAS." **"He aquí la ley suprema, legislador de legisladores, y juez de jueces, la conciencia humana"**

18-EVITE AL MÁXIMO POSIBLE LAS ACTIVIDADES QUE SE VINCULAN AL CONSUMO DE TÓXICOS LEGALES E ILEGALES Y DESARROLLE AQUELLAS QUE COMO LOS DEPORTES LO ALEJAN DE LOS MISMOS. IMPIDA ASÍ QUE LOS TÓXICOS SE INCLUYAN EN SU ESTILO DE VIDA.

19-SI DESEA INCREMENTAR SU DISFRUTE DE LA VIDA NO USE MEDIOS ARTIFICIALES, ALTAMENTE DAÑINOS. LE SUGERIMOS QUE EXPLORE EL VALOR DE LA FELICIDAD O ALEGRÍA MUSCULAR DETERMINADA POR LA PRÁCTICA DE DEPORTES (HACE MAS DE 2000 AÑOS QUE LOS ANTIGUOS GRIEGOS Y ROMANOS DESTACARON EL AFORISMO DE MENTE SANA EN CUERPO SANO Y POR ELLO AUSPICIABAN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS)...

20-ATERRORÍCESE ANTE LA INVITACIÓN DE TÓXICOS ILEGALES Y PROGRAME DE INMEDIATO EL ALEJAMIENTO INTERPERSONAL DEL PROPONENTE; SU COMPAÑÍA A PARTIR DE ENTONCES PUEDE SER ALTAMENTE PELIGROSA.

21-RECUERDE QUE CADA CAJETILLA DE CIGARRILLO QUE USTED FUME CUESTA UN DÍA DE SU VIDA.

22-TENGA PRESENTE QUE EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL Y EL USO DE DROGAS ILEGALES DISMINUYE ENTRE 12 Y 15 AÑOS LA ESPERANZA DE VIDA, Y QUE LAS ÚLTIMAS CONDUCEN CASI SIEMPRE AL CRIMEN.

23-LA TRAMPA DE TODAS LAS DROGAS ESTÁ EN QUE PESE AL HECHO DE PRODUCIR MINUTOS DE BIENESTAR ARTIFICIAL A CAMBIO DE AÑOS DE SUFRIMIENTO PARA EL CONSUMIDOR Y SUS SERES QUERIDOS, ESTO ÚLTIMO SE RECONOCE GENERALMENTE, SÓLO AL CABO DE MUCHOS AÑOS DE CONSUMO, SI NO SE RECIBE AYUDA ANTES.

24-TENGA EN CUENTA QUE EL USO ABUSIVO DEL TABACO Y EL ALCOHOL PUEDE ABRIR LAS PUERTAS AL CONSUMO DE OTROS TÓXICOS; POR ESO SE CONSIDERAN DROGAS PORTERAS.

25-LA LIBERTAD ES UNAS DE LAS ASPIRACIONES MÁS PRECIADAS DEL SER HUMANO; EVITE PERDERLA AL ESCLAVIZARSE CON UN TÓXICO Y, SI ESTO HUBIESE OCURRIDO YA, BUSQUE URGENTEMENTE AYUDA PARA LIBERARSE.

26-FOMENTE LA FORMACIÓN DE VALORES POSITIVOS QUE ESTIMULEN EL ENRIQUECIMIENTO ESPIRITUAL DE SUS HIJOS DESDE EDADES TEMPRANAS DE LA VIDA ELLOS SERÁN UN VERDADERO ESCUDO PROTECTOR. **“El deber debe cumplirse sencilla y naturalmente”**

27-INCENTIVE EN SUS HIJOS DESDE NIÑOS, ADOLESCENTES Y JÓVENES UNA ADECUADA UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE Y ESTILOS DE VIDA CADA VEZ MÁS SANOS

28-INICIE A SUS HIJOS EN EL DISFRUTE DEL HUMOR EN TODAS SUS MANIFESTACIONES PUES SI LO INCORPORAN A SU ESTILO DE VIDA SERÁN MAS ACEPTADOS, SANOS, Y FELICES.

29-RECUERDE SIEMPRE QUE DEBEMOS RECUPERAR EN LA CULTURA MUNDIAL LA LLAMADA CAPACIDAD DE DISFRUTE SOBRIO.

30-NO OLVIDE QUE SU CONDICIÓN DE PADRE O MADRE LE CONVIERTE EN EL MÁS IMPORTANTE EJEMPLO A SEGUIR TANTO PARA LOS COMPORTAMIENTOS POSITIVOS COMO PARA LOS QUE NO LO SON.

Utilizaremos ahora un consejo muy popular en Méjico que en nuestro criterio transmite con mucha nitidez el mensaje que *NECESITAMOS TRANSMITIR CON MÁS ÉNFASIS QUE NINGÚN*

OTRO EN EL CAMPO DE LA PREVENCIÓN DE ADICCIONES DE TODO TIPO EL CONSEJO ES : “Con los hijos siempre *“hay que estar mosca”*. En nuestro criterio, la cultura *del* hermano pueblo ha captado la capacidad de alerta de estos insectos y la rapidez con que responden a cualquier peligro.

En la experiencia internacional es sorprendente el número de progenitores masculinos y femeninos que se percatan del problema adictivo de sus hijos varios años después de iniciado y esa experiencia no depende del nivel socioeconómico ni escolar ni moral de las familias en las que frecuentemente se hacen evidentes condiciones sobradas y sinceros esfuerzos por forjar corazones puros y enteros pero en alguna forma y debido a las características antes descritas de la sociedad posmoderna **NO HAN LOGRADO LOS PADRES Y LOS AFECTADOS SEGUIR EL CONSEJO MEJICANO**, y desgraciadamente, el riesgo de las adicciones siempre está al acecho.

Esta es la principal motivación para abordar algunos indicadores de alto valor para evitar “problemas mayores”

#### **-INDICADORES PARA LA DETECCIÓN FAMILIAR DEL CONSUMO DE DROGAS.**

No es ni con mucho una excepción, sino la regla en lo que sucede respecta a la tardanza familiar para detectar el consumo de drogas con la consiguiente demora en recibir la atención médica adecuada y la acumulación de daños de toda índole durante la libre evolución del consumo.

Si reflexionamos sobre este aspecto aceptaremos que con excepción del tabaco y el alcohol cuyo consumo es fácilmente detectable por el aliento tabáquico y alcohólico, así como por la referencia de fuentes amigas de la familia interesadas en evitar las aún más funestas consecuencias de estos hábitos cuando se instalan en niños y adolescentes, el consumo del resto de las drogas--que incluye algunos medicamentos utilizados con fines nada médicos--

resulta mucho más disimulado por su carácter prohibido y por que habitualmente su expresión mediante el aliento que sería detectable; en la marihuana y el crack, se oculta planificadamente por el consumidor mediante la ingestión de alcohol o el consumo de tabaco. Es por ello que debemos conocer otros señalizadores y esto es sobre todo importante en nuestro medio, donde hasta las últimas décadas, el consumo de sustancias ilegales era prácticamente inexistente.

Trataremos de comentar los aspectos que pudieran ser más valiosos, bien entendido que su valoración debe hacerse en forma cuidadosa, ya que muchos de ellos carecerían de valor si se presentaran en forma aislada por la posibilidad de manifestarse también en situaciones ajenas al tema que tratamos. Comenzaremos por los indicadores más generales y después destacaremos los más específicos.

1-Aumento “Inexplicable” de los gastos del adolescente que súbitamente comienza a pedir se incremente su dinero de bolsillo.

2-Extravío de ropa de calidad bajo el pretexto de que fue regalada a un amigo necesitado

3-Llamadas telefónicas inusuales y de personas desconocidas por la familia.

4-Alejamiento de los amigos habituales y “aparición” súbita de amistades con ciertas costumbres extravagantes en lo referente a vestuario, pelado, afeites, uso de tatuajes ostentosos, dientes de oro, exceso llamativo de prendas poco habituales, y sobre todas las cosas sin vínculo laboral o estudiantil. Estas son las “amistades” de alta influencia sobre la conducta de los adolescentes, que han dado lugar al término popularmente calificado como “junteras” en los países latinoamericanos y que de la noche a la mañana se convierten en los rivales más poderosos de las recomendaciones de los padres, pues su escala de valores resulta muy diferente, ya sea por no haberlos incorporado nunca antes, o por haberlos perdido desde los primeros embates del consumo de drogas.

5-Cambios bruscos en el apetito que van desde una ausencia total y temporal del mismo, hasta ingestiones de comida a todas luces desmedidas y ajenas a los hábitos alimentarios de la persona.

6-Variaciones substanciales en los patrones del dormir que fluctúan también entre noches de insomnio y llegadas muy tardías al hogar, hasta notable somnolencia en los días posteriores al consumo.

7-Cambios bruscos en el carácter con manifestaciones desusadas de irritabilidad, explosividad y conductas destructivas y agresivas de aparición imprevista e incomprensible

8-Cambios bruscos en la velocidad del pensamiento y el lenguaje generalmente expresivos del consumo de sustancias estimulantes determinantes de una alta e improductiva locuacidad que dio lugar en la apreciación popular del nombre de “perico” a una forma de cocaína.

9-Notable disminución de los intereses habituales con abandono prácticamente total de los hobbies y aficiones

10-Reducción brusca y notable del rendimiento escolar y laboral.

11-Ruptura incomprensible con parejas enteradas del consumo, que rechazan dicha conducta.

12-Llegadas al hogar con ropa y calzado muy deteriorados horas después de la salida impecablemente vestido. Este es el llamado síndrome del short y las chancletas rotas expresivo de que algún maleante se aprovechó del deseo de consumir (llamado craving) asociado a las sustancias ilegales.

13-Pérdidas incomprensibles de dinero o artículos hogareños de valor como artículos electrodomésticos o adornos costosos.

14-Autorrobos toscamente argumentados.

15-Reducción sensible de las más típicas manifestaciones de espiritualidad que son las opuestas al egoísmo y manifestadas por conductas indolentes, **ausencia** de sensibilidad humana, solidaridad, lealtad, honestidad, sentido de sacrificio, compasión e involucración en la solución de problemas de otros que incluyen a los propios integrantes del conglomerado familiar.

16-Descuido progresivo de los hábitos estéticos e higiénicos expresados por despreocupación por su presencia personal y por el aseo.

17-Falta de algunas tabletas del botiquín familiar que en modo alguno es un lugar protegido.

18-Aparición en la casa o los bolsillos, de envases vacíos de medicamentos psicoactivos, incluidos algunos usados en el párkinson, dolores osteomusculares y trastornos digestivos u oculares.

Reiteramos que la mayoría de estas manifestaciones cuando se presentan en forma aislada pueden explicarse por situaciones ajenas a las drogas, donde se cuentan los estados depresivos o el inicio de otras afecciones psiquiátricas, por lo que deben valorarse cuidadosamente como señal de alerta para supervisar con mayor celo el comportamiento de quien las presenta, pero existen también indicadores más específicos cuya aparición posibilita pensar con más probabilidades, en el consumo de determinadas drogas aún cuando sólo de forma aproximada

**-INDICADORES ESPECÍFICOS QUE ORIENTAN HACIA EL CONSUMO DE MARIHUANA**

a- Sed intensa y frecuente, Injustificada.

b- Sequedad en la lengua y mucosas orales.

c- Pupilas aumentadas de tamaño en forma exagerada, sobre todo de día.

d- Conjuntivas rojas (parte blanca del ojo) en grado mucho mayor que en el alcohólico

e- Intolerancia a la luz (Fotofobia)

f- Incremento súbito del apetito.

g- Quemaduras en la cara palmar del índice y pulgar.

h- Risa inmotivada y esporádica

i- Utilización de gafas oscuras aun en días nublados. para disimular la dilatación pupilar y las conjuntivas rojas.

j- Utilización de colirio de pilocarpina (para contraer la pupila)

k- Disminución de intereses sexuales, esta manifestación común a todas las drogas, se presenta en la marihuana con mayor precocidad junto a cambios sorpresivos de las preferencias sexuales del sujeto.

l- Hallazgo de restos de marihuana en los bolsillos

m- Olor a hierba quemada en el sitio de consumo.

n- En etapas avanzadas se presenta el cuadro de arreactividad emocional, también llamado síndrome amotivacional en que el consumidor muestra total desinterés y falta de respuestas afectivas ante situaciones importantes, agradables o no, de manera similar a las reacciones frecuentes en pacientes esquizofrénicos..Este síndrome, que puede acompañar a muchas otras sustancias legales e ilegales, tiene como sustrato neuro-fisio-patológico, el hecho de que el circuito de las gratificaciones antes comentado, se torna cada vez, menos reactivo a experiencias agradables ajenas a la droga (es como si el listón de salto de altura se fuese elevando hasta el punto de ser prácticamente la droga, y en especial la marihuana, el único estímulo capaz de saltarlo) Debe enfatizarse que dicho listón, demora varios meses después de lograda la abstinencia, para recuperar la altura existente antes de los reiterados consumos.

**-INDICADORES ESPECÍFICOS QUE ORIENTAN HACIA EL CONSUMO DE COCAÍNA POR VÍA NASAL Y FUMADA**

a-Pérdida brusca de apetito.

b- Pérdida brusca de peso corporal.

c- Dilatación pupilar (Midriasis)

- d- Aceleración de latidos cardíacos (Taquicardia).
- e- Aumento y aceleración del lenguaje
- f- Aumento y aceleración de los movimientos
- g- Reducción de la necesidad habitual de sueño.
- h- Alternancia con somnolencia notable.
- i- Secreciones nasales frecuentes a veces sanguinolentas y malolientes (sinusitis)
- j- Halitosis y terrible mal olor cuando estornudan
- k- Quemaduras en región dorsal del índice y pulgar, .típicas consumo de crack
- l- Irritabilidad y explosividad injustificadas.
- m- Pérdidas de objetos de valor en el hogar.
- n- Salidas del hogar con ropa de calidad y regreso con short y chancletas rotas
- o- Presencia en la habitación de latas de refresco abolladas y con pequeños agujeros.
- p- Presencia en sus pertenencias de inhaladores de Intal vacíos. (pipa disimulada)
- q- Presencia en la habitación de papel metálico con agujeros (pipa disimulada)
- r- Cucharas quemadas (usadas para “echar para atrás” y aspirar base libre)
- s- Presencia de tubos de ensayo en la casa.
- t- Provisiones injustificadas de polvo de hornear, bicarbonato o amoníaco...
- u- Gastos exagerados y amenazas por deudas.
- v- Delitos económicos como estafas, préstamos sin intención de pago.
- W- Bolsitas vacías de nylon en los bolsillos
- x- En etapas más avanzadas se aflojan y caen las piezas dentales
- y- En consumidores de larga data se aprecia la caída de las cejas (madarosis)

En el caso de consumidores de drogas por vía parenteral (inyecciones) el signo cardinal es el uso de manga larga para disimular las huellas de flebitis, de aquí la importancia del examen físico integral ante la sospecha de adicciones.

La importancia de conocer estos indicadores es que permiten la confrontación del consumidor con su realidad y la persuasión sobre la necesidad de ayuda médica.

## **CAPÍTULO VIII**

### ***-PENSAMIENTOS MARTIANOS ESCOGIDOS PARA REFLEXIONES SOBRE SU SIGNIFICADO COMO GUÍAS PARA LOS FORJADORES DE CORAZONES PUROS Y ENTEROS.***

En lo más profundo de nuestros sentimientos ha estado el propósito de honrar a nuestro Apóstol y mostrar la gran veneración que por él sentimos, como líder que pese a su precaria salud y breve existencia, cumplió a cabalidad con cada uno de sus pensamientos que han sido—por supuesto—la brújula que nos ha guiado en muchas gestiones vinculadas a nuestras profesiones y también a nuestras vidas personales,

Con mucha modestia y también con mucha admiración y amor, podemos decir que el hogar que compartimos los dos autores ha sido siempre moralmente pautado por el ideario martiano, que ha resultado nuestro principal recurso, para saber de qué lado está el deber y seleccionarlo en detrimento del lado en que esté el provecho.

Hay dos vivencias que conmovieron al autor masculino y otras dos con igual repercusión sobre la autora que como esposa ejemplar ha compartido 46 años de su calidad humana, no haciendo jamás otra cosa, que el bien sin mirar a quien.

Ella siguió al maestro cuando con solo 14 años logró en su condición de hija única, la autorización de sus progenitores para asumir, en el seno de un humilde hogar rural, al que siempre ha calificado como “su casa del monte”, para cumplir con su deber como alfabetizadora. Ella sabía, por el ideario martiano, que “todo ser humano llegaba a este mundo con el derecho de ser educado y después en pago cumplir el deber de contribuir a la

educación de los demás”. También su enorme disposición de servir a los demás como médico, vecina, amiga y conciudadana, se sustenta en que *“El mayor goce viene de hacer el bien, y la mayor tortura de no poder hacerlo”*.

En lo referente a mí, apenas contaba con 12 años cuando me impactó la grandeza de un hombre, que como tesorero recaudador para el proceso revolucionario cubano, era criticado por descuidar el corte de su cabello. La conmoción se produjo cuando leí la respuesta en versos a la crítica despectiva, de un adversario político que pretendió afectar su prestigio e imagen pública. En mi memoria quedó para siempre su respuesta, “En estos casos/suéleme Pedro/en mi apretada bolsa/faltar la monedilla que reclama/ con sus húmedas manos/ el barbero”. ¡Cuánta honradez y dignidad!

Mí segundo encuentro trascendente con su glorioso ideario fue justamente cuando me trasladaba de Niquero a la Habana, con la ansiedad de llegar a tiempo para despedir el cadáver de quien me trajo a este mundo con mucho amor, y logro mantener dicha actitud hasta que me despidiera-ocho días antes de su deceso-cuando partía a cumplir mi deber como médico rural.

El día del fallecimiento y cuando mayor era mi angustia, me estremecí, al leer en una pared del aeropuerto de Manzanillo, un aforismo martiano que sentenciaba: “La muerte es una victoria y cuando se ha vivido bien (con dignidad) el féretro se convierte en un carro de triunfo”.

La paz que sentí ante este pensamiento, me hizo consciente de cuantas personas pueden haberse nutrido espiritualmente de este hombre irrepetible, que en Dos Ríos, emprendió a los 42 años, su viaje en el carro de triunfo que lo haría inmortal, al demostrar durante su corta existencia, que “las palabras estarían de más si no llevaran detrás un corazón puro y entero” y fue también un inolvidable ejemplo de que “morir por la patria es vivir”.

Sé que hablamos en nombre de todas las cubanas y cubanos cuando pretendemos honrar su grandeza, al destacar que no existe mejor guía, para alcanzar los objetivos educativos e instructivos de este libro, que la devota, sistemática y profunda reflexión sobre su ideario, del que hemos seleccionado aforismos sobre los cuales--rogamos al lector--trate de encontrar su vinculación con el propósito general, de alcanzar ese mundo mejor, solamente posible con el aporte conjunto de personas dignas, interesadas por ser cada vez mejores seres humanos.

Este es nuestro humilde homenaje al Apóstol, ya que como señalara otro gran cubano Don José de la Luz y Caballero, "Instruir puede cualquiera, pero educar solo aquel que sea un evangelio viviente" y esas virtudes fueron medulares en la vida del Apóstol.

#### **AFORISMOS MARTIANOS SELECCIONADOS**

***"El mayor goce viene de hacer el bien y la mayor tortura de no poder hacerlo"***

*"Embellecer la vida es darle sentido"*

***"El verdadero hombre no mira de qué lado se vive mejor, sino de qué lado está el deber"***

*"En la verdad hay que entrar con la manga al codo como entra a la res el carnicero"*

*"La constancia y energía son leyes de la aspiración".*

***"Virtudes se necesitan más que talento"***

*"Alzar la frente es mucho mejor que bajarla"*

*"Para estudiar las posibilidades de la vida futura de los hombres es necesario dominar el conocimiento de su vida pasada"*

***"La paciencia es el don de los fuertes"***

*"No hay más que una gloria cierta y es la del alma que está contenta de sí"*

***“Por el poder de erguirse se mide a los hombres”.***

*“La muerte es una victoria y cuando se ha vivido bien (virtuosamente) el féretro deviene carro de triunfo”*

*“El que no muestra que sabe ayudar, no tiene derecho a pedir ayuda a los demás”.*

***“La verdad moral hay que enseñarla y hay que hacerla amable, porque no esta tan a los ojos, ni da placeres tan inmediatos como la verdad física”***

*“No debemos afirmar lo que no podemos probar”.*

*“Merecer la confianza no es más que el deber de continuar mereciéndola”*

*“La bondad es el camino más corto a la felicidad”*

***“Ya es digno del cielo el que intente escalarlo”.***

*“Admirar hace bien y da salud”.*

*“Desventurado el que no sabe agradecer”.*

***“Amado será el que ama, besos recogerá quien siembra besos”.***

*“El arrepentimiento es un modo de entrar en la virtud”.*

*“Como mármol ha de ser el carácter, blanco y duro”.*

***“El deber debe cumplirse sencilla y naturalmente”.***

***“El deber de un hombre está allí donde es más útil”.***

*“El que degrada a los demás se degrada a sí mismo”.*

***“La educación es el único medio de salvarse de la esclavitud.(ser cultos para ser libre)”***

***“Instrucción no es lo mismo que educación aquella se refiera al pensamiento y esta principalmente a los sentimientos. Sin embargo no hay buena educación sin instrucción”***

*“Las cualidades morales suben de precio cuando están reforzadas por cualidades inteligentes”*

***“Educar es dar al hombre las llaves del mundo, que son la independencia y el amor”.***

*“El egoísmo es el mal del mundo”.*

*“Los errores son utilísima semilla”.*

***“El hombre sincero tiene derecho al error”.***

*“Los fuertes nunca injurian”*

***“La generosidad congrega a los hombres y la aspereza los aparta”.***

*“Pero no hay grandeza verdadera sin sencillez y generosidad”.*

*“El odio no construye”.*

*“Imponerse es de tiranos, oprimir es de infames”.*

***“No merece perdón quien no supo perdonar”.***

***“Perdonar es vencer”.***

***“La piedad es el sello de las almas escogidas”.***

***“El hombre crece con el trabajo que sale de sus manos”.***

***“El que respeta se honra tanto, como el respetado. (honrar, honra)”***

***“La amistad es el crisol de la vida”.***

***“La dicha es el premio de los que crean y no de los que destruyen”.***

*“Los malos no triunfan sino donde los bueno son indiferentes”.*

***“Ser bueno es el único modo de ser dichoso”.***

***“Una escuela es una fragua de espíritus”.***

***“Todo el que deja de hacer lo que es capaz de hacer peca”.***

***“Toda la gloria del mundo cabe en un grano de maíz”.***

***“La verdad una vez despierta, no vuelve a dormirse”.***

***“Debe hacerse en cada momento, lo que en cada momento es necesario”.***

***“Conocerás al mundo antes de darte a él”.***

***“Nunca deben los padres abandonar a otros, el molde a que acomodan el alma de sus hijos”.***

***“Las palabras están de más cuando no llevan detrás un corazón puro y entero”.***

***“Vence el que insiste”.***

***“Hacer es la mejor manera de decir”.***

***“Se ha de tener fe en lo mejor del hombre y desconfiar de lo peor de él”.***

***“Es deber humano causar placer en vez de pena”.***

***“No hay en la tierra vida más honrada, que la que uno se abre con sus propios brazos”***

***“Es fácil conseguir la victoria, lo difícil es mantener las consecuencias de la victoria”.***

***“Mientras un hombre no tenga la cabeza cortada nada está completamente perdido para él”.***

***“La adulación es vil, y es necesaria la alabanza”***

***“Amor con amor se paga”***

***“El cariño es la llave del mundo, y el odio su estercolero”***

***“He aquí la ley suprema, legislador de legisladores, y juez de jueces, la conciencia humana”***

***“Debe ser culto en la familia el horror al crimen”***

***“Cubano es más que blanco, más que mulato, más que negro”***

*“Odia al delito, pero compadece al delincuente”.*

***“Los derechos se conquistan con sacrificios”***

***“Sólo en el desinteresado hay verdadera grandeza”.***

*“No fructifica la educación si no es continua y constante”.*

***“La educación empieza con la vida y no acaba sino con la muerte”.***

***“Educar es depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha precedido”.***

***“El egoísmo es el mal del mundo”.***

***“La enseñanza ¿Quién no lo sabe? Es ante todo, una obra de infinito amor.***

***“Hombres recogerá quien siembre escuelas”.***

***“La muerte no es verdad, cuando se ha cumplido bien la obra de la vida”.***

*“Sin sonrisa de mujer no hay obra completa de un hombre”.*

### ***SINCRETISMO DE DOS DE SUS AFORISMOS SOBRE LA MUERTE***

***“La muerte es una victoria, y cuando se ha llevado bien la obra de la vida, el féretro deviene carro de triunfo”***

### **BIBLIOGRAFÍA SELECCIONADA CONSULTADA**

- Alonso Fernández, F. (2003) Las nuevas adicciones, Madrid, Editorial TEA.
- Amador, J. González, R. García, H.(2010) “Los aforismos martianos para inducir reflexiones inspirativas. Temas seleccionados por pacientes adictos. Rev. Del Hosp. Psiq. Habana, PDF. 7 (1) Enero Abril Disponible en <http://www.Revista HpH-sld.cu>.
- Batlle, J. (2004) José Martí. Aforismos. La Habana Ed. Centro de Estudios Martianos.
- Bordini, L; Riboldi L; Ferrario, MM. (2012) “Psychotropic substances and driving” [G. Ital. Med. Lav. Ergon](#);34(3 Suppl.): 54-7,
- Bustamante, J.A. (1966) Psicología Médica. La Habana. Editorial Universitaria.
- CC PCC. (2007), Programa director para el reforzamiento de valores fundamentales en la sociedad cubana actual, La Habana, Editora Política.
- Chang, GQ; Karatayev, O; Liang, SC; Barson, JR; Leibowitz, SF (2012) “Prenatal ethanol exposure stimulates neurogenesis in hypothalamic and limbic peptide systems: possible mechanism for offspring ethanol overconsumption “Neuroscience;222:417-28-
- Clavijo, A. (2006) Crisis, Familia y Psicoterapia. La Habana Editorial Científico Técnica.
- Dnesh, H.(2001) La Psicología de la Espiritualidad. Madrid, Editorial Arca.
- DOYMA. El estilo de vida es el factor que más condiciona la salud. Jano On-line y agencias 1-04-10. Ediciones DOYMA S.L. Disponible en: <http://www.opensportlife.es/el-estilo-de-vida-el-factor-que-más-condiciona-la-salud/> consultado 18 abril 2011.
- Escohotado, A. (1998) Historia General de las drogas. Madrid. Editorial Espasa Calpe. S.A.
- Galarraga, R. (2002) Aforismos martianos (Diccionario del pensamiento martiano). La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
- García, R. (2008) José Martí, Documentos familiares. La Habana, Editorial Abril.
- Goleman, D. (1995) La Inteligencia Emocional. Bogotá, Editorial Vergara.
- González, R. Donaire, I. (2013) El sendero de la rehabilitación del paciente adicto. La Habana Editorial José Martí.
- González, R. (2012) “The vocation to serve: Cornerstone of Health Care” *Medicc Review* 14 (3) 52 (Viewpoint).
- \_\_\_\_\_ (2011) “El uso no social de alcohol como factor de riesgo oncológico” *Rev. Cub. Salud Pública*, 37 (Suplemento) pág. 80-84.
-

\_\_\_\_\_ (2011) "El alcohol ¿protector o inductor aterogénico?" Revista MEDICC Review. PDF, 12 (6) Octubre 2011 Disponible [medicreviewky@infomed.sld.cu](mailto:medicreviewky@infomed.sld.cu)

\_\_\_\_\_ (2011) "Significado y calidad del desempeño interpersonal y ético del equipo de salud en la apreciación de pacientes y estudiantes 5to año de medicina: Evolución en siete lustros" Rev. HPH. PDF, 8 (5) Sep-Dic., ISSN 1813-5267, SciELO 4

\_\_\_\_\_ (2011)"La salud actual de la vocación médica", Revista Clínico Quirúrgica Bolivariana de Venezuela, 1 (2) ,77-80, ISSN1813-62857 SciELO 4

\_\_\_\_\_ (2010)."Mensaje a multiplicadores comunitarios Repercusión social global del uso indebido de drogas" Rev. Cub. Salud Pública PDF, 2010, 36 (1) Enero-Marzo. Disponible:<http://Scielo.sld.cu/Scielo.php?script=Sci.08643466201000048mg=es&nrm=iso>

\_\_\_\_\_ (2010)"Significación ética deontológica y jurídica del uso indebido de alcohol .RHPH, PDF, 7 (2) mayo-agosto. Disponible: <http://www.revistahph.sld.cu/>

\_\_\_\_\_ (2010)."Alcohol harm: Beyond the body to the body politic. MEDICC Review, PDF, 12 (4). Disponible: [medicreviewky@infomed.sld.cu](mailto:medicreviewky@infomed.sld.cu).

\_\_\_\_\_ (2010).Humanismo y gestión de salud en el siglo XXI. ¿Avanzamos o retrocedemos? La Habana. Editorial Ciencias Médicas.

\_\_\_\_\_ (2010)"Los matices del método clínico en psiquiatría" Medisur PDF. 8 (5) Suplemento Sept-Oct. Disponible <http://www.medisur.sld.cu>

\_\_\_\_\_ (2005) El proceso de incorporación de valores morales. Editorial Rev. Cub. de Salud Pública.PDF... 31 (4) Oct.-Dic. Disponible en [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_issuetoc&pid=0864-346620050004&lng=es&nrm=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=0864-346620050004&lng=es&nrm=iso)

-Gutiérrez, E. (2012) La resiliencia de José Martí. La Habana. Editorial Científico Técnica.

-Irner TB (2012) "Substance exposure in utero and developmental consequences in adolescence: a systematic review" Child Neuropsychol;18(6):521-49,

-Kottow, M. (1995). Introducción a la Bioética. Santiago de Chile Editorial Universitaria

-Laín Entralgo, P. (2003) El médico y el enfermo. Madrid: Editorial Triacaste

-Louden, K. (2013) "Marijuana Not Medicine, Addiction Experts Say"Tomado de Medscape Psychiatry (3-Mayo- 2013).

Disponible: [http://help.live.com/help.aspx?mkt=es-ES&project=WL\\_Mailv3&querytype=keyword&query=stcatnoc\\_ezinagro](http://help.live.com/help.aspx?mkt=es-ES&project=WL_Mailv3&querytype=keyword&query=stcatnoc_ezinagro)

---

-Malta, DC; Porto, DL; Melo, FC; Monteiro, RA; Sardinha, LM; Lessa, BH (2011) "Family and the protection from use of tobacco, alcohol, and drugs in adolescents, National School Health Survey" *Rev Bras Epidemiol*;14 Suppl 1:166-77

Martí, J.(2007) *Versos sencillos*. La Habana, Editorial Colibrí. Centro de Estudios Martianos,

\_\_\_\_\_ (1979) *La Edad de Oro*. La Habana Editorial Letras Cubanas .

\_\_\_\_\_ (1975) *Obras completas*. La Habana Editorial Ciencias Sociales

-Martínez, C. (2008). *Consideraciones sobre la inteligencia emocional*. La Habana, Editorial Científico Técnica.

-Martínez, E. (1966). *Martí Revolucionario*. La Habana. Editorial Casa de las Américas.

-ONUDC. (2010), *Informe mundial sobre las drogas*. Ginebra. Oficina contra las Drogas y el Delito.

-Perales, A.; Mendoza, A.; Sánchez, E. (2013). "Medical vocation in physicians with prestigious professional behavior" *An. Fac. med. v.74 n.2 Lima abr. /Jun. . Versión impresa ISSN 1025-5583*

-Perales, A.; Mendoza, A.; Sánchez, E. (2013) "Medical vocation: need for its scientific study" *An. Fac. med. vol.74 no.4 Lima oct. /dic. versión impresa ISSN 1025-5583*.

Pérez-Galdós, V. (2012) *José Martí, Fuente de motivación y enseñanza*. La Habana. Editorial, José Martí.

-Serra, M. (2007) *La esperanza del mundo-La Edad de Oro-y la construcción de una ética y una cultura ambiental*. La Habana. Editorial Centro Félix Varela.

-Schoenfelder T; Klewer J; Kugler J. (2010) "Factors associated with patient satisfaction in surgery: the role of patients' perceptions of received care, visit characteristics, and demographic variables". *J. Surg. Res*; 164(1): 53-9, Nov.

-Slater, ME; Linabery, AM; Blair, CK; Spector, LG; Heerema, NA; Robison, LL; Ross, JA (2011) "Maternal prenatal cigarette, alcohol and illicit drug use and risk of infant leukaemia: a report from the Children's Oncology Group." *Paediatr. Perinat. Epidemiol.*; 25(6):559-65,

-Suárez, C. (2012) *Yo conocí a Martí*. La Habana. Editorial Centro de Estudios Martianos.

-Valdés, I. (2013) José Martí. Un artífice de la conspiración. La Habana .Editorial José Martí

-Volkow, Nora D. (Directora Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas de los Estados Unidos); Baler, Ruben, D.;Wilson, M.; Compton, M.; Weiss, Susan R.B. (2013) “Adverse Health Effects of Marijuana Use” *Fuente Revista Médica New England Journal Medicine*, Traducido al castellano Web médica INTRAMED.

Disponible: [http:// www.ecured.cu/index.php/Marihuana#Efectos\\_en\\_el\\_organismo](http://www.ecured.cu/index.php/Marihuana#Efectos_en_el_organismo).

---