

61



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES  
CAMPUS ARAGON

LOS CENTROS DE SUPERACION PERSONAL:  
VERDADES, CONFORMISMO Y MANIPULACION.  
REPORTAJE

297076

R E P O R T A J E  
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:  
LICENCIADO EN COMUNICACION  
Y PERIODISMO  
P R E S E N T A :  
MAYRA MARTINEZ MEDINA

ASESOR: LIC. EDGAR ERNESTO LIÑAN AVILA



San Juan Aragón

Agosto 2001



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

# Í N D I C E

Presentación

Para sufrir menos, para sufrir mejor: testimonios.....	3
Lo que desea un mexicano.....	6
En la búsqueda del sentido.....	7
Perdonar aunque me duela.....	11
El lado oculto de la superación personal.....	15
Una mortífera realidad.....	21

En el precio está el éxito..... 26

"Superación personal: <i>stiptease</i> y sensualidad".....	32
El movimiento es el más sensual de los sentidos.....	35
Amor igual a sensualidad.....	36

Conclusiones..... 40

Bibliografía .....42

Hemerografía..... 42

Fuentes vivas..... 42

*Mira, pues,  
cómo las cosas aus-entes  
están, para el Pensar, con más firmeza pres-entes;  
que tanto el pensamiento no encierra a dividir  
que ente con ente no se continúe; ni está disuelto el ente  
dondequiera y de todas maneras por el mundo ni en un solo  
punto condensado.*

### **fragmento del Poema Ontológico**

*Entre los Dioses  
hay un Dios máximo;  
y es máximo también entre los hombres.  
No es por su traza ni por su pensamiento  
a los mortales semejantes.  
Todo Él ve, todo Él piensa; todo Él oye.  
Con su mente,  
del pensamiento sin trabajo alguno,  
todas las cosas mueve.  
Con su preeminencia claro  
es que en los mismo permanece siempre*

*Sin en nada moverse,  
Sin trasladarse nunca  
en los diversos tiempos en las diversas partes*

**fragmento del Poema de Jenófanes**

*“... el aprendizaje es experiencias, todo lo demás sólo es  
información...”*

**Albert Einstein**

## PRESENTACIÓN

En el reportaje “Los centros de superación personal: verdades, conformismo y manipulación”, diversos personajes hablarán acerca de los cambios experimentados en su vida luego de haber tomado uno de los tantos cursos de superación personal impartidos en el Distrito Federal.

No son una ni dos las agrupaciones de autoayuda existentes en la gran metrópolis de la República Mexicana. A diferencia de los artículos de moda, cuya existencia es momentánea, estos grupos por alguna razón van en aumento. Desde hace 20 años están presentes en el Distrito Federal y en el resto del país; algunos de ellos con miras a expandirse a Sudamérica. A pesar del creciente número, cada una de las agrupaciones tiene sus particularidades. Este reportaje presenta tres asociaciones: el Club de los Optimistas, el Centro de Capacitación y Desarrollo Continuo y la tienda *Platinum Light Class*. Los testimonios de la gente marcarán las diferencias de cómo se vive la superación personal (¿fenómeno de moda o necesidad?) en cada centro.

¿Por qué dichos centros han ganado la credibilidad de la gente?, ¿qué los mantiene vivos y en expansión? Las respuestas pueden obtenerse en la comprensión de las consecuencias sociales del verdugo llamado neoliberalismo. Dicho entorno social es expuesto por el sociólogo de la UAM Azcapotzalco, Luis Ángel Gómez.

Los testimonios de los asistentes a los grupos de autoayuda y el análisis sociológico ponen al descubierto las consecuencias de las carencias y las conquistas de la sociedad en que vivimos. Simultáneamente se

convierten en una señal que obliga a pensar en una nueva forma de organización social para afrontar los retos de la modernidad.

# **Los centros de superación personal: verdades, conformismo y manipulación**

## **▣ Para sufrir menos, para sufrir mejor: testimonios**

De no ser por el Club de los Optimistas ya estaría muerto. Alberto Campos había decidido morir justo el día que cumpliera 30 años, el 17 de noviembre del 2000. Su muerte la planeó desde los seis años: se arrojaría a las vías del metro. A diferencia de los niños de su edad Alberto sólo pensaba en suicidarse. Todo en la vida le era indiferente. Sin embargo, un año antes de la fecha límite, en la radio oyó hablar de los optimistas, acudió con ellos y su vida cambió; de tal suerte que el día de su nacimiento, dice, no fue aquel 17 de noviembre sino el 20 de diciembre de 1999 cuando conoció por vez primera el Club de Optimistas.

Alberto recibía el repudio y las burlas de sus amigos, novias y familiares. "Unos me apodaban tartamudo y otros gangoso porque no podía hablar bien; incluso mis novias me rechazaban, no me querían besar, les daba asco". A pesar de tener fluidez para hablar, las palabras de Alberto son poco claras, tiene labio leporino.

Desde el primer día en que Alberto llegó con los optimistas lo adoptaron como un miembro más de la familia, le ofrecieron casa, vestido, sustento; pero, sobre todo mucho optimismo. "Cuando llegué al club no tenía trabajo, hacía tres meses que me habían corrido de donde



trabajaba como mensajero. Me echaron de donde vivía a la calle, debía tres meses de renta”.

La asociación civil Ayuda y Optimismo fundada hace quince años por María Esther Aguirre de Rodríguez (de la familia Aguirre, accionista de Radio Centro y Radiorama) tiene como fin atender a personas que sufren crisis existenciales, amarguras, frustraciones, baja autoestima, miedos y soledad. Así como, desarrollar el potencial interno de la persona, es decir, sus virtudes, habilidades y talentos a través de pensamientos positivos.

La propaganda de la asociación difundida principalmente en spots radiofónicos y trípticos donde aparece la foto de algunos asistentes y sus testimonios correspondientes, invita a la gente a “adquirir el hábito de vivir con más alegría, disfrutando lo mejor de cada situación, de cada persona y de cada cosa, en suma lo mejor de la vida”.

Actualmente, existen dieciséis clubes de los cuales doce están distribuidos en el Distrito Federal y área metropolitana, los cuatro restantes se encuentran en Puebla, Querétaro, Acapulco e Hidalgo.

Alberto asiste al Club de Optimistas Anzures, lo acompañan, aproximadamente, 120 personas más. Los coordinadores de este centro, Martha Martínez (enfermera de una guardería del IMSS) y Miguel Ángel Suárez (técnico del Metro) aseguran que cada sábado, por lo menos llegan diez personas nuevas.

En punto de las nueve de la mañana y hasta la una o dos de la tarde, sábado a sábado, Alberto ríe, juega y platica con sus amigos los *optimistas quienes lo apoyaron cuando más los necesitaba*. No sólo por haberlo regresado a la vida sino, también porque le consiguieron trabajo nuevamente como mensajero. De igual modo, el tiempo que estuvo desempleado le pagaron la renta de una pequeña habitación en Iztapalapa donde vive actualmente.

Ni por equivocación Alberto ha pensado en abandonar al grupo: "para mí el club es el lugar donde vengo a dejar la carga que llevo a cuestas, aquí vengo a recuperarme, puedo platicar con mis amigos que hablan el mismo lenguaje que yo. Puedo dejar de venir un tiempo, por causas de fuerza mayor, pero no por voluntad". En este lugar encontró la comprensión, el cariño y la atención que le negaron en su casa por el defecto de su labio.

Sentado sobre un escalón forrado de loseta blanca, Alberto, quien desde niño sufrió fuertes depresiones y sólo tuvo el desprecio de sus padres, relata con un ligero matiz de tristeza en la cara y los ojos humedecidos, que apenas pudo terminar la secundaria y ahora añora haber tenido la oportunidad de estudiar una profesión. Al terminar de platicarlo cede unos minutos al silencio mientras acomoda sus morenos brazos en sus piernas. Repentinamente, con voz firme, al tiempo que mantiene arqueadas sus pobladas cejas negras, asegura que gracias al optimismo su vida cambió. "Desde que asisto al club me he levantado de la *oscuridad en que viví, aprendí a ser feliz*. Ahora estoy seguro de mí mismo, sé que valgo mucho porque soy único e irrepetible".

## LO QUE DESEA UN MEXICANO

**“la autoayuda factor determinante para el desarrollo de México”**

De acuerdo con los resultados de la investigación “los valores de los mexicanos”, realizada por la empresa consultora Alduncin, la población piensa que la autoayuda es un factor determinante para el desarrollo del país. Así mismo, indica que los mexicanos asocian el autodesarrollo con la eliminación de actitudes fatalistas.

Muestra de ello, es una carta escrita por Alberto luego de pertenecer tres años al club; en ella, este joven de 31 años, describe su actitud frente a la vida y el valor que ahora le merece: *“cuando llegué al Club de Optimistas olvidé la desidia, ignorancia, debilidad de carácter y otros malos hábitos que me hundían en las tinieblas de la mediocridad y el conformismo. Por fin empecé a ser inmensamente feliz realizando mis sueños y dejando mentiras y excusas en el pasado y tomando el control de mi destino. Me di cuenta que nací para triunfar. En el club encontré amigos sinceros y honestos que abrieron el corazón para escucharme...”*.

Este deseo de bienestar personal, según los entrevistados, incluye la obtención de una estabilidad económica, informa el trabajo de Alduncin. En una de las encuestas aplicadas por dicha empresa, referente a las necesidades prioritarias de la población; la gente manifestó, en primer lugar, la necesidad de contar con un desarrollo y eficiencia económica; en segundo término ubicó la necesidad de asegurar bienestar para toda la población. Como tercera necesidad situó el obtener ingresos bien

remunerados. Seguido de ésta, deseó que en el país exista igualdad de oportunidades.

Después de las prioridades económicas se encuentran las de carácter cívico-social como: participar en las decisiones del gobierno, tener libertad de acción política y en último lugar pidió la aplicación de la ley.

## **EN LA BÚSQUEDA DEL SENTIDO**

A pesar de que Alberto no ha resuelto su situación económica, si el trabajo se lo permite, asiste a las actividades de labor social organizadas por la asociación una vez al mes. La finalidad de éstas es propagar el optimismo entre quienes viven un estado de angustia. Bajo la consigna de que dar es alegría los asistentes visitan a enfermos de SIDA, de cáncer, a los leprosos, a los presos y atienden a personas discapacitadas.

Respecto a estas labores, los participantes aseguran sentirse bien consigo mismos ya que representa una forma de pagar la deuda que tienen con la vida por haberles dado la oportunidad de mejorar; pero quizá, en realidad la deuda es con el club que los ayudó en momentos difíciles.

A excepción del club Anzures, los restantes sesionan en auditorios dependientes del seguro social o de las delegaciones donde la entrada es libre y su capacidad es para 200 personas.

“Para recibir primero hay que dar”, “ser para servir” es la filosofía que los optimistas han decidido grabar en sus memorias y una manera de vivirla es a través de las labores. Ésta es la única manera, dicen, de dar lo mejor de sí a otros; de este modo se sienten útiles y su vida cobra sentido. También representa el medio para comprender que otros sufren más.

Los sentimientos que los optimistas encuentran en esas otras personas son los mismos que ellos sintieron al llegar al club: angustia, incertidumbre, miedo, soledad, frustración, enojo y tensión. Según los testimonios de los participantes, estos sentimientos pueden controlarlos a través de pensamientos optimistas, por ello están al tanto de las actividades, sesiones y cursos. En el club encuentran una razón para llenar su existencia. En él se refugian de la inseguridad que hay en su entorno.

**“el mundo atraviesa por un proceso de enormes magnitudes políticas y sociales: la transformación de valores”**

Esta sensación de ausencia no es exclusiva de los optimistas. “El mundo se encuentra en un vacío de sentido y en un proceso de transformación de valores y normas que afecta, no sólo al individuo, sino a la sociedad entera debido a que es un fenómeno político y social de enorme magnitud. Sin embargo, este proceso parece no haber sido asimilado o haber pasado desapercibido”. Cita Enrique Luengo en su ensayo *valores y religión en los jóvenes*.

A pesar de los cambios y el vacío, a los cuales hace referencia Enrique Luengo, la gente está en la búsqueda del sentido y de los valores humanos que le permita sentirse viva y aliviada de las presiones económicas y sociales. En las sesiones del Club de Optimistas, los asistentes se transmiten la calidez y comprensión que llegan buscando. "No estás solo, aquí tienes un montón de amigos que te queremos, para nosotros tú eres valioso", se dicen unos a otros, mientras practican una de las dinámicas de la sesión: la "abrazoterapia". Un abrazo significa una dádiva de amor y es precisamente esta palabra la bandera que portan los optimistas.

Paulina, Elizabeth, Laura, Lucía, Gloria, Martha, Sofía, Sergio, Alberto, Miguel Ángel, Julián son algunos de los tantos participantes del club, ocupados en su crecimiento humano para trascender al espiritual. De acuerdo con los coordinadores, los clubes van en aumento, no para de llegar gente. Quienes ya están dentro, lejos de pensar en claudicar, desean saciarse de más y más optimismo.

No es raro que este tipo de agrupaciones cada vez ganen más adeptos, explica el coordinador de sociología en la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) plantel Azcapotzalco, Luis Ángel Gómez. "El origen de su expansión es similar al de las sectas. Aquí la gente se siente querida y la persona no es un anónimo más, es alguien. El ser humano por naturaleza siempre busca algo en que creer, que lo convenza y que lo haga ser consciente de su existencia".

"En este país, donde la población está cercana a los 100 millones de habitantes, es difícil que el individuo tenga una identidad propia, que se

identifique a sí mismo; por ello, busca los espacios donde será reconocido y tomado en cuenta. Tanta gente dificulta que la actual estructura social satisfaga las necesidades de toda la población. Es urgente que empecemos a pensar en otra forma de organización”, sugiere el sociólogo.

**“el neoliberalismo y la  
sobrepoblación reducen  
al ser humano a desecho  
humano. Urge una nueva  
forma de organización  
social ”**

El crecimiento poblacional cambia la valoración de la humanidad, el individuo pierde su valor como ser humano y se convierte en un desecho humano.

Aunado a la desvalorización de la persona está la falta de oportunidades sociales, laborales y académicas, consecuencia de la sobrepoblación, no sólo en México, sino en el mundo. Hasta 1999 la población mundial era de 6 mil millones de habitantes. A este total cada año se suman 78 millones de personas según estadísticas del Fondo de Población de las Naciones Unidas.

La sobrepoblación y el capitalismo han provocado el desgaste del actual sistema de organización social. “El capitalismo, a nivel mundial, impone modelos de conducta repetitivos caracterizados por la violencia, la depresión, la insatisfacción, la frustración, el miedo y las tensiones que provocan malestar en el individuo, señala el sociólogo Ángel Gómez. Como ejemplo, menciona que la violencia vivida en Estados Unidos donde los adolescentes en las escuelas asesinan a sus compañeros, empieza a vivirse en México de la misma manera. (el pasado 22 de marzo del presente año, en Baja California, un estudiante de secundaria abrió fuego en una escuela dejando como resultado 12 heridos).

Este panorama social poco convincente para el ser humano lo conduce a la búsqueda de aquello que lo haga sentir bien. "El individuo está en un permanente estado de insatisfacción originado por los descontentos sociales. Ante esta realidad , el ser humano siempre está insatisfecho, lo que está viviendo ya no lo satisface", indica el especialista.

## **PERDONAR AUNQUE ME DUELA**

Para muestra basta un botón: María de los Ángeles Vivanco forma parte de los casi cien millones de mexicanos en busca de ese algo que la haga sentir bien consigo misma. Su angustia, sufrimientos y demás pesares *que la atormentaron desde que tenía siete años no eran por causa de problemas económicos; su familia cuenta con una solidez económica (característica cada vez menor entre la población, luego del crack bursátil en 1987 y la devaluación del peso en diciembre de 1994).*

La desesperación, al igual que en el caso de Alberto, obligó a María Vivanco a buscar un refugio donde desbordar el llanto y de manera simultánea encontrar la luz que la guiara para salir de su marasmo emocional.

Hace cinco años que Mary Vivanco (como la llaman los optimistas) llegó al club invitada por su hermana Leonor. Sobre la muñeca derecha de esta mujer de 52 años, aún permanece el recuerdo de un acto de suicidio. Se cortó las venas con un cúter hace ya varios años; pero uno



de sus hermanos se dio cuenta a tiempo de que estaba desangrando y la llevó al hospital.

Después de la muerte de Jorge Vivanco, su padre, la existencia de Mary significó un estorbo en la vida de Lourdes, madre de cinco hijos. Mary es la menor de sus hermanos, cuando perdió a su padre tenía año y medio. A partir de entonces su mamá se volvió agresiva con ella por el simple hecho de saber que educaría sola a su hija sin el apoyo de un hombre.

Mary recuerda a su madre como una mujer indiferente, en busca de la oportunidad que le permitiera deshacerse de su hija. Nunca estuvo al tanto de sus cambios físicos ni emocionales. Más bien fue hostil, fría, dura, destructora de sus ilusiones. Siempre la trató como la huérfana que no merecía recibir atenciones ni debía atreverse a pedir ropa o zapatos. A pesar de ese sufrimiento que, en ocasiones todavía la hiere; Mary, a través del optimismo, aprendió a perdonar a su madre para así, poder ser feliz. "Más que perdonar el pasado y a mi madre, tengo que perdonarme yo por haber permitido que la gente: en este caso las palabras y las acciones de mi mamá me lastimaran. Todo el daño que me hizo fue por ignorancia", aclara Mary.

En el Club de los Optimistas los participantes se convencen de que si alguien los humilla, los insulta o los menosprecia no deben odiar sino; comprender y perdonar.

Mientras jugueteaba con un lápiz y mantenía la vista fija en el suelo, Mary empezó a sollozar. Entrecerró los ojos, sus párpados mostraron un juego de luces y sombras cafés. A pesar de las lágrimas que rodaron sobre sus mejillas con voz suave dijo: "el peor momento de mi vida fue

cuando con toda mi ilusión le pedí a mi mamá que me comprara mi vestido para hacer la primera comunión, yo tenía ocho años. Me contestó que yo no era más que una huérfana que no merecía tener nada, ¿sabes lo que sentí?”. Hizo una pausa para controlar lo que ya se había convertido en llanto. Desde entonces creció con la marca de ser un estorbo y una mujer fea e inútil.

“Todo hubiera sido diferente al lado de papá. Mis tíos y mis hermanos me contaron que él me quería mucho, que me abrazaba con mucha ternura”, se consuela. A partir de ese día, Mary sólo deseaba estar cerca de su padre, todos los días lo llamaba y le pedía que fuera por ella.

A sus 15 años, Mary cambió su casa de Leibniz en la colonia Nueva Anzures por una hacienda en ciudad del Carmen, Campeche. Ahí conoció a Armando, un muchacho que pertenecía a las mejores familias de aquella ciudad. Él mostró por Mary un interés que no era de amigos, fue entonces cuando Lourdes vio la oportunidad de librarse de su hija.

Fragilidad, ternura y un reflejo maternal caracterizan el rostro de Mary quien a sus 15 años además de estar casada fue madre del primero de sus cuatro hijos. Su vida no cambió en nada salió de un claustro para entrar en otro peor. Los insultos de su madre cesaron, pero continuaron los de su marido. La trataba de tonta y “facilita”. “De viaje por Barcelona, Armando aseguró que yo me entendía con mi hermano. Fue lo último que le aguanté. De regreso a México me separé de él. Pero jamás imaginé el precio que debía pagar por ello”.

Armando le quitó a Mary la patria potestad de sus hijos, el más pequeño tenía año y medio, el mayor doce . No volvió a vivir con ellos hasta después de doce años.

Mary tenía 27 años cuando regresó deprimida a la casa de Lourdes, en la Nueva Anzures. Se dedicó a trabajar como secretaria, administradora de las minas y ganadería que la familia tenía en Guanajuato para guardar dinero por si sus hijos la necesitaban.

Al regresar con sus hijos Mary fue lo contrario de su madre, tierna, consentidora, desvivida por ellos. "Le di a mis hijos todo lo que yo quise tener de niña".

A pesar de estar cerca de sus hijos, a los 47 años, Mary todavía se sentía insegura, frustrada, devaluada y amargada. Hasta que oyó hablar del Club de Optimistas su vida cambió. Lo más significativo de este lugar fue cuando tomó el *Curso Renacimiento* donde por fin, dice, logró controlar todos esos sentimientos. "Hubo una dinámica donde tenía que imaginar una escena. Cerré mis ojos, me concentré y con todo mi ser evoqué la imagen de mi padre. Juntos, tomados de la mano caminamos y él me abrazó. Fue algo tan real que hasta entonces pude liberarme de una carga tan pesada. Eso cambió mi vida".

Después del curso, Mary se involucró más en las actividades del club. Asiste a las labores sociales, visita los 12 clubes y da seguimiento al caso de las personas que han tenido cambios significativos en sus vidas, trata de compartir con todos su optimismo, pero también trabaja como secretaria en las oficinas centrales de esta asociación. "Si no tuviera el

optimismo, no se qué sería de mí, creó que ahora sí, ya me hubiera muerto. Afortunadamente, ahora veo la vida más padre, no tan fácil caigo en la depresión y la desesperación”.

## **EL LADO OCULTO DE LA SUPERACIÓN PERSONAL**

Si bien asistir a los grupos de superación personal no es nocivo para la salud sí puede causar amnesia social. El individuo en la búsqueda de un atenuante a sus problemas emocionales, llega a ensimismarse al punto de olvidarse de su entorno social. Pierde de vista que la tristeza, la ira, la alegría, el resentimiento, el coraje y la avaricia que siente, lo experimenta también el resto de la sociedad. Lo único que le interesa es encontrar gente con los mismos padecimientos para refugiarse en ellos.

**“la superación personal puede ser causa de amnesia social”**

“Los grupos de superación personal, al ocuparse del ser humano a nivel personal, pierden de vista la dimensión social”, afirma el sociólogo Luis Ángel Gómez. Agrega que “a pesar de ser común la pérdida de la conciencia social, el individuo debe comprender que su existencia está conectada con la vida de los demás. Estos grupos de desarrollo humano anestesian al individuo desde el momento en que atienden los problemas personales sin antes comprender lo que pasa a nivel social”.

“La insatisfacción personal es la misma que puede respirarse, sentirse y vivirse en sociedad. No debe olvidarse que la sociedad es el reflejo de lo que es cada individuo y viceversa. A pesar de que los sentimientos son aprendidos la persona debe encontrar el origen de lo que pasa consigo

misma, encontrar el por qué de sus sentimientos”, considera el sociólogo.

“No obstante; este trabajo no debe satanizarse del todo, también muestran una verdad social con la cual el individuo no está conforme y busca alternativas para mejorar su estilo y nivel de vida”, aclara el maestro de la UAM Azcapotzalco.

Estos esfuerzos de frenar la autodestrucción y autoconocerse son claros en la vida de Martha Martínez, quien hace cinco años era una participante más en el Club de Optimistas Anzures y después se convirtió en conferencista del grupo. Ella imaginó estar muerta; tres días permaneció encerrada en su habitación, sin comer y sin hablar con nadie. Todo el tiempo permanecía acostada sólo escuchaba los comentarios de compasión que su madre y sus hermanos le tenían: “pobrecita, a ver en qué termina”.

Todo lo superó: la muerte de su padre cuando ella tenía siete años, el abandono de su madre, la explotación de sus hermanos, la muerte de su hija Selena; pero no la ausencia de Miguel Ángel Durán, un médico del Hospital General, que la enseñó a confiar en sí misma, a combinar el maquillaje de acuerdo al tipo de ropa y lo más importante para ella: la enseñó a amar.

Después de que su papá murió, por ser la mayor tuvo que hacerse cargo de sus dos hermanos. Meses después la responsabilidad aumentó pues llegaron tres medios hermanos. “A los dos días del parto, llegaba mi mamá con el niño y me decía ahí está tu hijo. En realidad yo fui la

madre de mis hermanos. Yo iba a las juntas de la escuela, yo los cuidaba cuando enfermaban, yo los consolaba, yo les hacía de comer, yo los vestía”, dice en un tono de indignación.

Mientras que Lucha su madre se iba quién sabe a dónde y con quién, Martha planchaba y lavaba ajeno para sostener a la familia. Por las noches, a escondidas de su mamá, a los doce años, terminó la primaria. De la misma forma estudió la secundaria, para entonces ya tenía 16 años.

Fue durante este tiempo cuando se murió Selena, su hija, que en realidad era su media hermana, pero “ yo la sentía y la quería como a una hija, la tuve en mis brazos desde que nació y la vi crecer. Le lloré cinco años a mi Selenita, se murió en mis brazos, todos los días iba a su tumba a cantarle: osito de felpa, juguete de mi hijo, de mi chiquitito que un día se llevó el Señor al ver que tan sólo era un sueño, que tu fiel amigo ya se alejó para no volver. Tus ojos de vidrio no se deben al llanto, al amargo llanto que pidió en mis ojos desde que se fue. Osito de felpa ya lo extraño; yo que fui su madre, su amiga seré...

“Después de cinco años, un día, sobre su tumba comprendí que las personas no mueren a menos que uno lo quiera. A Selena siempre la llevaré viva en mi corazón. Desde ese día ya no volví más al panteón”, recuerda con llanto y tristeza.

Hasta sus 40 años, Martha siguió desempeñando el papel de madre de sus hermanos. A pesar de estar casada a los 23 años y tener un hijo debía trabajar para vestir, alimentar, costear los estudios y pagar la

renta donde vivían sus hermanos. Esta obsesiva maternidad acabó con su primer matrimonio, donde se llegó a los extremos de la violencia física, psicológica y sexual. Benito, su esposo, a los cuatro años se hartó de cargar con los hermanos de Martha, a quienes tenían que llevar consigo cuando salían de paseo y en ocasiones a vivir un tiempo con ellos. Él la abandonó, se casó nuevamente, pero regresó para pedirle a Martha que fuera su amante a lo cual se negó. Al rechazar la petición, la relación se tornó violenta. Martha, a pesar de ser agresiva, soportó los abusos sexuales.

“Yo era demasiado agresiva, lo reflejaba en mi manera de vestir, usaba minifaldas de licra y mayones de colores chillantes, todas mis blusas eran con escotes exagerados; también usaba botas. Todo el tiempo hablaba con groserías. Reconozco que sí, me llegaba a ver vulgar; pero era la manera de representar a una Martha fuerte, a la que tenían que respetar.”

Martha se define como una mujer que supo vencer las adversidades. A los 20 años se enfrentó a su madre para estudiar, esta vez enfermería en la ENEP Zaragoza. “Mi mamá nunca quiso que estudiara, eso significaba que ella tendría que hacerse cargo de mis hermanos; así que no me quedó otro camino más que estudiar y cuidar de ellos. No me pesaba, en realidad los quería como mis hijos. ¡Imagínate!, fui mamá a los siete años”. Estas características atrajeron a Miguel Ángel, médico del Hospital General donde trabajaba de enfermera.

Con Miguel Ángel todo fue miel sobre hojuelas, la aceptó con sus dos hijos y le dio todas las comodidades. Ocho años después Miguel Ángel

optó por dejarla y dedicar su vida a Dios como pastor. Fue entonces que Martha sintió morirse, se volvió alcohólica, se desentendió de sus hijos y se narcotizó de trabajo. Con enojo dice: "en ese momento le reclamé a Dios, dejé de creer en él. Me había quitado lo que más amaba, a la única persona con quien fui realmente feliz."

En este estado de ánimo, pasaron un par de años "pensé que ya no saldría de ésta, a pesar de todo un día sentí el deseo de volver a reír". Varios días Martha conservó el deseo de volver a reír. Con esta idea se encerró tres días en su habitación. El cuarto día prendió el radio, oyó hablar del club de los optimistas. "Me acordé de mi deseo, me levanté, me bañé y le dije a mi mamá que iba a comer con unas amigas".

Con una gran sonrisa cuenta: "por un tiempo no le dije a mi familia a dónde iba, ellos empezaron a notar cambios me preguntaban '¿y las chiquifaldas dónde las dejaste?'. Intenté dirigirme a los demás sin insultos. La relación con mis hijos cambió, me hice su amiga".

Sólo con el apoyo de sus compañeros del club, Martha pudo dejar las ataduras que tenía con sus hermanos. A pesar de ser autosuficiente *dependía emocionalmente de los demás*. "Por fin supe lo que significaba la libertad, mi autoestima mejoró, asegura. Se lleva las manos juntas hacia los labios, para adoptar una posición de reflexión: "hasta entonces comprendí porqué la relación con mis parejas no funcionó, yo no vivía para mí sino para los demás".

Martha, al igual que Mary, piensa que los demás no fueron culpables de sus sufrimientos. Está convencida que ella fue la única responsable de



su desesperación y de los abusos que sufrió. "En el club aprendí a amar la vida, lo que hago y a quienes están a mi lado".

Desde que pertenece al club, Martha da lo mejor de sí, tiene un compromiso con la vida. "En enero de este año me dieron un reconocimiento, de todo el personal de enfermería que hay en 30 guarderías de la sección del IMSS donde trabajo, me eligieron como la mejor enfermera. No me pesa lo que hago, amo mi trabajo, puedo quedarme horas extras sin cobrar un solo peso, ahora no sé lo qué es decir gracias a Dios es viernes."

Incluso a partir de su asistencia al Club de Optimistas, los hábitos y el estilo de vida ha cambiado para Martha: "antes, en las reuniones con mis amigos me la pasaba fumando y tomando. Las transnochadas eran clásicas. Sin embargo; ahora me divierto de una manera más sana y constructiva. Actualmente las únicas personas con quienes convivo en reuniones son con mis compañeros del club. Después de las sesiones nos reunimos en alguna casa, no tomamos, no fumamos; sólo bailamos y cantamos las canciones (de superación) que nos proporciona el club. Ahora esa es toda mi diversión y la disfruto mucho por que estoy con mis verdaderos amigos".

Actualmente, como conferencista y animadora de uno de los 16 clubes, Martha asume con total seriedad un compromiso con los cientos de participantes que llegan al

**Mujeres y personas mayores de 30 años, población predominante en los centro de superación personal**

club. De las aproximadamente 120 o más personas que asisten, el 70

por ciento son mujeres y el resto hombres. La mayoría de los asistentes es gente mayor a los 30 años. Todas estas personas son la razón de vivir para Martha " un día a mí me ayudaron, mientras exista gente que me necesite me seguiré esforzando por ser mejor. Si un día me corren del club sé que existen asilos, horfanatorios, gente que necesita cariño."

Martha vive en Tizayuca, Estado de México, se levanta a las 5:30 de la mañana para arreglarse y estar antes de las nueve en el club Anzures, esperando a sus amigos.

Para ofrecerles lo mejor se prepara con lecturas de superación personal, según ella estos libros le ayudan a relajarse y a encontrar la paz interna que no desea perder por ninguna circunstancia. De igual modo toma algunos diplomados de desarrollo humano impartidos por gente contratada por la asociación, cuestan mil pesos y terminan en un año. Si ella lo desea; también puede tomar algún otro curso como el de logoterapia, cómo hacer amigos, administración del tiempo, aprendizaje acelerado, inteligencia emocional y otros, cuyo costo oscila entre los 300 y 500 pesos.

## **UNA MORTÍFERA REALIDAD**

El Club de Optimistas ayudó a que Alberto, Mary y Martha, salieran de la depresión y la angustia. Alberto lo conoció a tiempo y desistió de la idea del suicidio; sin embargo millones de personas no corren la misma suerte y terminan con su vida a causa de la depresión, considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un transtorno mental ocasionado por factores sociales, biológicos y psicológicos.

Según la OMS, la depresión a nivel mundial afecta a 340 millones de personas, de los cuales 4 millones están en México, dichos casos pueden incurrir en suicidios.

La depresión es la cuarta causa de algún trastorno emocional (mental) en el mundo y se estima que en 20 años, en el 2021, ocupe el primer lugar, informa la OMS.

Las presión social, la violencia, las guerras, el desempleo, el estrés, son algunos de los factores sociales que influyen en el desarrollo de los trastornos mentales que causan la depresión, puntualiza el doctor Vicente A. Blanco, integrante de la Coordinación de Salud Mental de la Secretaría de Salud. Asimismo, alerta que el 20% del total de la población, es decir 20 millones de mexicanos, en algún momento de la vida sufrirán algún trastorno mental resultado de los factores sociales mencionados y del acelerado ritmo de vida que se lleva en las grandes ciudades.

Debido a la cada vez más fuerte influencia de los factores sociales en las enfermedades mentales y el creciente índice de pacientes, dicha coordinación lleva a cabo estudios integrales que le permitan conocer; no únicamente los factores psicobiológicos, sino también la realidad social para así ofrecer una ayuda integral a las personas.

Adelantados a estas investigaciones, surge un grupo de personas autollamadas "desarrollistas" cuya finalidad es apoyar el crecimiento armónico del ser humano en esta sociedad hostil y aparentemente vacía

de valores humanos. Para tal propósito proponen no una filosofía, no un movimiento, sino en definición de ellos mismo, una alternativa de vida: el desarrollo humano.

“El desarrollo humano nace al ver que hay un vacío existencial, vivimos en una sociedad materialista que ya se desgastó, nos están masificando y los seres humanos tenemos la necesidad de que nos tomen en cuenta. La enfermedad del siglo es la depresión. El desarrollo humano busca recuperar la esencia de lo que es el ser humano, la comunicación consigo mismo y con los

demás. La sociedad atraviesa por una crisis de valores”, reflexiona Delia Acosta, miembro del Centro Cultural Itaca, institución

**“vivimos en una sociedad materialista que ya se desgastó, somos víctimas de la enfermedad del siglo: la depresión y el suicidio”**

dedicada al desarrollo humano en la ciudad de México.

A pesar del ruido de los carros, debido a que la oficina del Centro Cultural Itaca donde se llevó a cabo la entrevista da hacia avenida Río Churubusco, Delia continua: “la gente no se atreve a tener un encuentro consigo misma y enfrentar sus sentimientos, simplemente se refugia en el consumismo. Si en verdad la persona quiere ser feliz debe mirar hacia dentro. Es en esta tarea donde interviene el desarrollo humano su finalidad es lograr la felicidad del ser humano partiendo de una realidad propia, de un comportamiento personal. Es decir; aclara, mucha gente

piensa que por vestirse como su cantante va a sentirse mejor y no. Su realidad es otra”.

Con el puño de la mano derecha sobre un pequeño escritorio gris y con cierto tono de severidad puntualiza que “el desarrollo humano incita a la persona a ser curiosa a buscar alternativas viables según su propia realidad. Por ejemplo si alguien quiere estar bien económicamente debe trabajar doble turno o buscar alguna otra actividad que le reditué, de lo contrario jamás podrá ver los resultados de lo que espera”.

“Aquí lo importante es analizar el parteaguas del por qué no se puede llegar más allá, entender por qué esa persona le tiene miedo al éxito. Una vez identificados dichos factores hay que romper con una indiosincracia de yo no valgo nada o no lo merezco”, señala la desarrollista.

A decir de Delia el ser humano muchas veces no es capaz de alcanzar la felicidad debido a que se aferra a lo que no tiene y deja de lado lo que sí puede usar y hacer.

Otro de los objetivos del desarrollo humano, precisa Delia Acosta, es reivindicar todas las actividades y terminar con la idea de que hay ocupaciones poco digna como el ser ama de casa. “Cuando todo se hace por gusto, se hace bien, esto significa estar ubicado en la realidad”, acota.

Delia está convencida de la eficacia del desarrollo humano, hace poco más de quince años que se dedica a esta actividad. Para ser un buen desarrollista debe tenerse conocimientos de autoestima, gestalt, programación neurolingüística, psicología, psicoterapia y otras ramas a fines que le permita comprender el comportamiento y la psique del ser humano.

Para ello en universidades como la Iberoamericana imparten el doctorado en desarrollo humano y otras asociaciones ofrecen estudios de diplomado avalados por la Secretaría de Educación Pública.

**La superación personal empezó en México en la década de los 70**

*El iniciador del desarrollo humano en México es el doctor en psicología clínica Juan Lafarga. En 1967 echó a andar un proyecto de crecimiento humano en el Centro de Orientación Psicológica de la Universidad Iberoamericana (U.I.A.) abierto a gente de todas las profesiones interesadas en el crecimiento personal.*

Años después, en 1972, Juan Lafarga introduce la maestría y más tarde el doctorado en desarrollo humano dentro de la misma U.I.A. Siguiendo este modelo sustentado en la programación neurolingüística (PNL), la logoterapia y la gestalt, el desarrollo humano empieza a difundirse en la ciudad de México a través de varios institutos que ofrecen entrenamiento en la materia.

El impacto de tal alternativa que concierne la superación personal en la población puede notarse tanto en la demanda de los cursos como en la compra de libros relacionados con dicho tema. Un reportaje publicado

por *La Jornada* el 16 de enero de 2001, indica que entre 1998 y 1999 aumentó la adquisición de los libros relacionados con esta área. Es decir son los más vendidos entre los de texto, de religión, los científicos y los técnicos.

*Las mujeres son de Venus y los hombres de Marte, Las siete leyes del espíritu, El poder de los pensamientos, Cómo ganar amigos e influir en la persona, Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida, El camino rápido y fácil para alcanzar el éxito, Antología de la superación personal, Terapia racional y emotiva, Tus zonas mágicas,* entre otros son algunos libros de superación personal que se venden en las librerías.

## **EN EL PRECIO ESTÁ EL ÉXITO**

Otro ejemplo de esta nueva alternativa de vida es el Centro de Capacitación y Desarrollo Continuo creado en 1984, presente tanto en el Distrito Federal como en Monterrey, Guadalajara, Tijuana, Puebla, Matamoros y Cancún. Esta asociación tiene una peculiaridad, además de *ofrecer ayuda emocional* promete el éxito profesional a través del curso Relaciones Humanas que tiene un costo de 4 mil 500 pesos. (Dependiendo de las características de la asociación, cambia el nombre de los cursos, aunque la esencia es la superación personal)

Ambos tipos de superación son corroboradas por Fernando Jordán, contador público de 65 años: "estos cursos sí funcionan, no son mentiras ni manipulaciones. A mí me ayudaron muchísimo, mi vida la divido en el antes y el después del curso, fue un cambio radical".

por *La Jornada* el 16 de enero de 2001, indica que entre 1998 y 1999 aumentó la adquisición de los libros relacionados con esta área. Es decir son los más vendidos entre los de texto, de religión, los científicos y los técnicos.

*Las mujeres son de Venus y los hombres de Marte, Las siete leyes del espíritu, El poder de los pensamientos, Cómo ganar amigos e influir en la persona, Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida, El camino rápido y fácil para alcanzar el éxito, Antología de la superación personal, Terapia racional y emotiva, Tus zonas mágicas,* entre otros son algunos libros de superación personal que se venden en las librerías.

## **EN EL PRECIO ESTÁ EL ÉXITO**

Otro ejemplo de esta nueva alternativa de vida es el Centro de Capacitación y Desarrollo Continuo creado en 1984, presente tanto en el Distrito Federal como en Monterrey, Guadalajara, Tijuana, Puebla, Matamoros y Cancún. Esta asociación tiene una peculiaridad, además de ofrecer ayuda emocional promete el éxito profesional a través del curso *Relaciones Humanas que tiene un costo de 4 mil 500 pesos.* (Dependiendo de las características de la asociación, cambia el nombre de los cursos, aunque la esencia es la superación personal)

Ambos tipos de superación son corroboradas por Fernando Jordán, contador público de 65 años: "estos cursos sí funcionan, no son mentiras ni manipulaciones. A mí me ayudaron muchísimo, mi vida la divido en el antes y el después del curso, fue un cambio radical".



A pesar de ser reconocido por su desempeño académico y profesional, recuerda, era extremadamente inseguro. Su baja autoestima le causó fuertes depresiones, nunca pensó en el suicidio, pero sí, según expresa, en jubilarse a los 16 años. "No le encontraba sentido a nada, lo único que sabía era obedecer. Mi ancianidad mental fue terrible, a veces quería encerrarme en el closet bajo llave".

En el campo laboral, destacó en la realización de auditorias por lo que recibió ascensos laborales en la Lotería Nacional y en una empresa privada, pero todos los rechazó. Fue hasta después del curso que se atrevió a ser jefe, el puesto más alto que obtuvo fue como subdirector de auditorias en el Departamento del Distrito Federal durante la administración de Oscar Espinosa Villarreal. Pero el mayor logro, dice, fue instalar su propio despacho contable que significa para él haber adquirido la independencia que antes le causaba miedo y pesar.

En el curso, Fernando aprendió a ignorar sus errores para ocuparse de sus aciertos ; a mirar lo positivo y no lo negativo de la gente y los acontecimientos, a hacer amigos y a saber mandar a sus subalternos. Ahora se considera un líder porque sabe estimular a la gente. "Un líder, asegura, no es el que más sabe sino aquel que motiva a la producción y sabe llevarse bien con todos".

Convencido de la eficiencia de este liderazgo, desde hace algunos años Fernando se convirtió en instructor del curso por lo que ahora capacita a ejecutivos de instituciones bancarias, grandes empresas como Wall Mart, Telmex, Iusacell, IBM y Sanborn's.

Luego de esta nueva experiencia Fernando llegó a la siguiente conclusión: "la ciencia está en la cúspide por la falta de valores humanos. Los problemas de las empresas no son técnicos; sino humanos, la gente trabaja por trabajar, no se involucra en su centro laboral, desconoce los objetivos de su empresa. Parte de este problema se debe a que en estos lugares la comunicación entre jefes y subalternos es pésima, no hay estímulos espirituales, de este modo es imposible alcanzar una producción al cien por ciento".

El individuo traslada su vacío emocional y estado de insatisfacción a su trabajo. En parte esa actitud se debe a que "cada vez más la gente ocupa espacios que no son de su agrado ya que no existen otras alternativas o bien por que piensan que en ese lugar la van a hacer", explica el sociólogo Luis Ángel Gómez. Esta falta de oportunidades laborales también es consecuencia de la sobrepoblación, la demanda rebasa la oferta de trabajos.

Ante el reducido campo de oportunidades laborales otros optan por ser independientes en el trabajo, pues piensan que es la mejor forma de asegurar el futuro. La estabilidad económica dependerá exclusivamente de ellos y de la administración que hagan de su negocio.

Cuando abrió su despacho contable Constantino Mejía nunca pensó en tomar algún curso de autoayuda o para aprender a llevar el negocio. "Para mí ese tipo de cursos eran como las recomendaciones que les dan a los niños, no hagas esto, no hagas lo otro. La misma vida nos da la experiencia y uno es responsable de sus actos, por lo menos yo creí que

no necesitaba que me dijeran como vivir”, expresa este joven de 27 años.

A tres años de haber participado en el curso de Relaciones Humanas su opinión es diferente, ahora asegura que estas sesiones deben ser exclusivamente para personas como él: “este cursos no es para la gente que no ve más allá de sus narices, más bien es para quienes nos queremos superar, que tenemos aspiraciones y que necesitamos un empujoncito. En el curso aprendemos a ser emprendedores”.

Una de las aportaciones más importantes del curso, dice Constantino, fue el haber adquirido la “cultura laboral” que nos hace falta. Dice que “en el trabajo somos muy desordenados no tenemos el hábito de administrar el tiempo, no somos disciplinados ni perseverantes en nuestras actividades. Ahí está la clave del éxito, saber lo que uno quiere y trabajar para tenerlo”.

Con una nueva valoración de la vida y estrategias para ser eficiente en el trabajo, meses después del curso Constantino abrió un negocio más. “Para entonces ya sabía cómo tratar a mi personal y enseñarle a ser responsable, a evitar los problemas; pero, principalmente a confiar en mis capacidades de emprendedor”, concluye, no sin antes asegurar que de ser posible volvería a tomar el curso para reavivar las emociones que ahí experimentó y para hacerse de más amigos.

Por otra parte, para Catalina González, directora del Centro de Capacitación, el

**“El éxito está en saber manejar las emociones y sentimientos”**

éxito se alcanza sabiendo manejar los sentimientos, asegura que "las emociones desencadenan acciones. La experiencia de 20 años al frente de la asociación nos ha demostrado que cuando le hablamos bonito a la persona su autoestima y su vida mejoran".

En contraparte, el sociólogo Luis Ángel Gómez señala que el individuo debe resolver sus problemas partiendo de la realidad social: "el individuo no se da cuenta que la insatisfacción y la frustración también son generadas por los problema económicos. Esto ayudaría a no sólo sentir sino también a reflexionar para trascender a la conscientización del entorno que nos rodea". El afán de los grupos de superación personal de fortalecer la autoestima y encaminar al individuo hacia su autoconocimiento debe comprender la realidad social.

Desde el siglo XIX, la sociedad a nivel mundial está inmersa en la misma vorágine: la proliferación de máquinas, fábricas, vías férreas y zonas industriales, la expansión de los medios de comunicación, los avances científicos y tecnológicos, la acumulación de capital, el crecimiento poblacional, así como el surgimiento de Estados nacionales, entre otras características que consigo trae la modernidad. Estos avances resuelven algunos problemas; pero generan otros. Los constantes cambios de la modernidad ofrecen todo salvo solidez y estabilidad. Referente a las súbitas transformaciones sociales, Enrique Alduncin afirma en su investigación "nada asegura la presencia de valores ni de principios ni de un gobierno".

Todo parece indicar que los nuevos inventos, los avances científicos y tecnológicos tienden a reducir la vida humana al nivel de una fuerza

material. Simultáneamente, dicha realidad ha propiciado la aparición de movimientos que pretenden hacer notar el malestar emocional.

Actualmente, analiza el sociólogo Ángel Gómez, "en casi todos los ámbitos como el laboral, el empresarial, el familiar y el competitivo hay una tendencia hacia la calidad total. Esto demuestra que además de los problemas sociales algo en el ser humano no está funcionando, pero no sabemos si es de carácter biológico, intelectual o ambos".

En opinión de Mary Carmen López, maestra de educación especial, todo sería diferente "si nos tomáramos en cuenta, las relaciones humanas cada vez son menos humanas, nos hemos vuelto impersonales porque siempre establecemos barreras".

Hace once años, por curiosidad, Mary Carmen, al igual que Fernando y Constantino, tomó el curso de Relaciones Humanas en el Salón Goya del Hotel Sevilla Palace durante tres meses. Las recomendaciones recibidas fueron más útiles en su vida profesional que en la sentimental; aunque "no voy a negar que mi autoestima salió fortalecida y que el curso me dio recomendaciones de vida práctica", reconoce.

Se detiene un par de segundos, sentada sobre un sofá de terciopelo café se inclina ligeramente hacia delante, frunce el ceño y prosigue: "sí, sí hubo una parte fundamental del curso para mí: aprender a no intentar cambiar el mundo y a los demás sino cambiar yo. Esta idea fue y sigue siendo muy fuerte para mí. Tengo que ser tolerante frente a lo que me molesta a saber resolver todo tipo de situaciones de una manera inteligente para que nadie resulte afectado".

A partir del curso, Mary Carmen cuida todavía más las relaciones humanas con sus alumnos y compañeras de trabajo. Ella es la directora de la escuela y más allá de la relación laboral, dice, se interesa por los problemas de sus compañeras: "les hago sentir que son importantes, si me lo permiten trató de ayudarles. Lo mismo hago con mis alumnos, quienes son chiquitos con necesidades especiales que necesitan cariño y atención, son muy sensibles".

A pesar de no necesitar el curso por razones emocionales Mary Carmen asegura que sí volvería a tomar otro curso de superación personal por dos razones: por que es un buen medio para hacer amigos y para perfeccionar su trato con la gente. Para ella es de suma importancia llevarse bien con todos.

### **"SUPERACIÓN PERSONAL: STRIPEASE Y SENSUALIDAD"**

Al igual que Mary Carmen, cientos de mujeres en el Distrito Federal buscan alternativas para hacer más llevaderas las relaciones humanas, pero no precisamente con todos, sino con un sector en especial.

Ante esta demanda de querer ser tomada en cuenta, un grupo de mujeres, lanza una nueva propuesta: alcanzar la superación personal a través del, no tan fácil, arte de saber desvestirse; es decir de los *striptease*.

Desde hace ocho años, en la colonia Hipódromo Condesa, la empresa *Platinum Light Class* abrió una *boutique* de ropa sexy y desde hace

A partir del curso, Mary Carmen cuida todavía más las relaciones humanas con sus alumnos y compañeras de trabajo. Ella es la directora de la escuela y más allá de la relación laboral, dice, se interesa por los problemas de sus compañeras: "les hago sentir que son importantes, si me lo permiten trató de ayudarles. Lo mismo hago con mis alumnos, quienes son chiquitos con necesidades especiales que necesitan cariño y atención, son muy sensibles".

A pesar de no necesitar el curso por razones emocionales Mary Carmen asegura que sí volvería a tomar otro curso de superación personal por dos razones: por que es un buen medio para hacer amigos y para perfeccionar su trato con la gente. Para ella es de suma importancia llevarse bien con todos.

### **"SUPERACIÓN PERSONAL: *STRIPTease* Y SENSUALIDAD"**

Al igual que Mary Carmen, cientos de mujeres en el Distrito Federal buscan alternativas para hacer más llevaderas las relaciones humanas, pero no precisamente con todos, sino con un sector en especial.

Ante esta demanda de querer ser tomada en cuenta, un grupo de mujeres, lanza una nueva propuesta: alcanzar la superación personal a través del, no tan fácil, arte de saber desvestirse; es decir de los *striptease*.

Desde hace ocho años, en la colonia Hipódromo Condesa, la empresa *Platinum Light Class* abrió una *boutique* de ropa sexy y desde hace

cinco años imparte el curso: superación personal strip tease y sensualidad como un medio para beneficiar el matrimonio o bien de superación personal.

En sus inicios, la tienda sólo ofrecía servicios profesionales de *baby showers*, fiestas infantiles y despedidas de soltera que incluían un *show* de chippendale. Muchas mujeres expresaban el deseo de que su marido les bailara igual que aquellos chicos.

De aquí surgió la idea de que podría ser a la inversa, después de todo las mujeres casadas que se acercaban a esta tienda se quejaban de lo mismo. "Ya no soy atractiva par mi marido", "tengo miedo de estar en la intimidad cuando estoy con él", "mi esposo tiene otra, quiero reconquistarlo pero no sé como seducirlo". Estos son los motivos por los cuales mujeres desde los 21 hasta los 60 años toman el curso.

Este problema de las mujeres, considera Andrea Jiménez, instructora del curso, se debe a que la mujer no sabe ser mujer. Agrega: "la mayoría de las mujeres que vienen quieren ser más agradables para sus maridos; pero traen muchos complejos, quizá se deba a la educación que recibe la mujer. Generalmente se piensa que en estos casos es el hombre quien debe tomar la iniciativa, pero ya es hora de que la mujer deje de ser pasiva".

Además en opinión de Andrea, después de haber tratado con mujeres noruegas, holandesas y alemanas se dio cuenta que la mujer mexicana está atrasada en su relación con el marido. Al respecto comenta:



“ahora el hombre reclama más tiempo a su mujer, que le regale un bailecito, que sean seductoras, sensuales, seguras de ellas mismas”.

Junto con Gabriela Jiménez y Jimena Rosales consideraron que en la *boutique* la mujer no sólo debía encontrar cremas reductivas, lencería, accesorios y pasteles; sino también un curso que la oriente sobre como seducir al sexo opuesto.

Los resultados no se hicieron esperar. “Nunca pensé que me atreviera a hacer algo así. Desnudarme al ritmo de la música e ir tocando mis hombros mientras miro a mi esposo a los ojos”. “Antes del curso tenía a mi marido en un 60% ahora lo tengo al 100%” dicen los testimonios de las alumnas que tomaron el curso.

“Varias participantes nos revelan que después de haber tomado el curso sus vidas se han transformado, ya no les avergüenza desnudarse frente a su marido y se sienten más confiadas en otras facetas. Por lo general cuando llegan tienen un poco de timidez e inquietud por no saber con certeza lo que ocurrirá durante el curso, pero al final se van con un reforzamiento de autoestima impresionante”, asegura Andrea.

**“al finalizar el curso las alumnas se van con su autoestima fortalecida”**

El curso también ofrece recomendaciones de cómo comportarse en reuniones sociales, saberse vestir de acuerdo con la personalidad y con la ocasión y otras sugerencias para lograr una mejor socialización.

El costo del curso es de 1200 pesos y consta de ocho clases. Las alumnas asisten una hora diaria. Mensualmente, se inscriben aproximadamente 100 mujeres.

## **EL MOVIMIENTO ES EL MÁS SENSUAL DE LOS SENTIDOS**

Espejos, luces color neón, posters de chicos con cuerpos de fisicoculturismo ambientan la habitación donde las alumnas toman este curso único en el país. Durante las clases las alumnas se quedan únicamente en ropa interior.

Andrea tiene como finalidad lograr que a través de los *striptease* la mujer se sienta más sensual y segura pero no fabricar bombas sexuales, aclara.

Para esta mujer, la apariencia física y los movimientos son de suma importancia. Explica que nosotros no tenemos cinco sentidos, sino siete, de todos, el movimiento es el más sensual. Los movimientos al ser percibidos por la vista deben ser muy cuidados debido a que el 90 por ciento de la información recibida entra por la vista, puntualiza. Andrea comenta que si en verdad la mujer quiere ser sensual debe cuidar su físico y sus movimientos. "Entre más delgada ella se sentirá más bonita y segura".

Las alumnas deben hacer ejercicios abdominales y de ballet durante diez minutos de la clase para lograr un vientre plano, aunque los ejercicios pueden variar según el interés de la alumna si desea reducir pierna,

cadere, busto o bien resaltarlos se le indica otro tipo de rutina. Después de los ejercicios, practican la coreografía de *striptease* que cambia según la prenda de ropa que se quiera aprender a quitar. "No es lo mismo quitarse un vestido abotonado que una falda", comenta Andrea.

La mujer, además de aprender a "pavonearse" (lucirse), aprende a tener seguridad en ella misma. "Quizá lo que hace sensual a una mujer es la autoconfianza", comenta Andrea. De cualquier modo en las sesiones aborda temas relacionados con el cuidado personal y la seguridad emocional.

"La mujer puede ser sensual interna y externamente, su sensualidad interna proviene de sus pensamientos, de sus sentimientos y de su magnetismo personal, es decir; de su personalidad", explica la instructora del curso

En tanto, prosigue, "la sensualidad externa se encuentra en la manera de vestir, en sus actitudes, en la manera de hablar y de mirar".

Para lograr la integración de ambos niveles la tienda *Platinum Light Class* cuenta con tres instructores, dos hombres y una mujer cuyas edades oscilan entre los 25 y 32 años. Ellos se han especializado en expresión facial, sensualidad, modelaje y jazz.

## **AMOR, IGUAL A SENSUALIDAD**

Respecto al sentido del curso Andrea reflexiona: "el curso sirve no sólo para conocer la sensualidad o despertar ese algo. También es útil para

conocerse a una misma. Lo que no saben es que esto no se trata de bailar por bailar. Detrás de la coreografía hay algo más, es decir, hay que hacer todo con un sentido. Todo debe hacerse por amor. Cuando uno llega a ese punto se vuelve sensual. Por ejemplo, no se trata de oler una flor por sólo oler, si uno logra que ese aroma despierten un sentimiento se alcanza la sensualidad. En cada cosa que uno hace debe darlo todo”.

Más que jerarquizar y estructurar técnicas de superación personal, Andrea recurre a conceptos personales que le ha dado la experiencia. Las técnicas las emplea para enseñar los pasos de baile o para suavizar el trato con sus alumnas. Sin embargo, comenta que si pudiera clasificarlas como tal son tres las técnicas de superación personal que emplea: el bazar de la vida, el mapa del tesoro, y la burbuja rosa.

“El bazar de la vida, explica, es incitar a las alumnas a valorar todo lo que tenemos por que nunca estamos conformes, siempre vivimos en penuria. Así que les recomiendo no buscar su personalidad en el dinero, aunque encontrar una identidad propia no es fácil”.

Respecto a su segunda consiste en no hacer alumnas. “Deben por lo que quieren y a ejemplo si se van a mil pesos, deben mayor, les va a costar

**“la superación personal es un gran compromiso, no se trata de engañar a nadie”**

técnica, precisa que conformistas a las aprender a trabajar ser ambiciosas; por esforzar por tener 5 hacerlo por algo el mismo esfuerzo

obtener 5 mil que 10 mil. Así que para qué conformarse con poco pudiendo tener más”.

Por último, Andrea comenta que el mapa del tesoro es la más complicada de las técnicas. Requiere mucha concentración y que las alumnas tengan bien definidos sus objetivos y los tiempos para lograrlos. Pocas veces emplea esta técnica.

“Combinar los *striptease* con la superación personal no es nada fácil, se requiere una preparación, porque no se trata de engañar a nadie”, aclara Andrea.

A los 17 años de edad, esta joven mexicana de 28 años se asomó al mundo de la superación personal con la lectura del libro “El poder de la superación”, desde entonces se dedica a leer este tipo de literatura, años anteriores tomó cursos de superación. “Actualmente tengo una colección de 400 libros de superación personal”, presume al tiempo que adopta una posición erguida y eleva su cara como si fuera un pavorreal.

Desde niña sintió inclinación por el baile, tomó clases de danza regional, danza moderna, ballet y gimnasia. Pero, también estudió para educadora. En 1996, su familia pasó por una severa crisis económica, fue así como se vio en la necesidad de bailar en un *table dance*.

Con este perfil de experiencia, ella tomó la decisión de dar cursos de superación personal dedicados a las mujeres. Su carrera le dio las técnicas, el table y la vida; la experiencia y los libros la teoría.

Andrea ya no toma ningún curso, solamente se prepara leyendo: "ya aprendí, ya viví, ahora me toca compartir".

Los grupos de superación personal aquí presentados tienen grandes diferencias, pero también una importante coincidencia: la notable y efusiva participación de la mujer. Todas se muestran preocupadas por encontrarse con ellas mismas y por entender lo que está pasando a su alrededor, para así contar con las herramientas que les permita ser factor de cambio en el ambiente donde cada una se desempeña.

"Esta notable intervención de la mujer en los grupos de superación personal pone de manifiesto una vez más que el sexo femenino exige sus propios espacios y oportunidades para demostrar sus capacidades. Recordemos que la sociedad está en un constante cambio", finaliza el sociólogo Luis Ángel Gómez.

ESTA TESIS NO SALE  
DE LA BIBLIOTECA

## **CONCLUSIONES**

Más allá de las actitudes, las características y los principios de cada grupo de superación personal , cada uno de ellos encierra la angustia y el miedo que la gente siente por vivir, de enfrentar los problemas de su acontecer diario y también muestran la necesidad de aquellas personas de tener alguien que las guíe, las aliente, les diga qué hacer y cómo reaccionar frente a los problemas. Muestran una realidad social que de diferentes maneras afecta al individuo. Realidad de la cual se pretende escapar.

A pesar de las sugerencias del sociólogo consultado, respecto a qué la persona debe considerar tanto el entorno personal como el social para entender y resolver los conflictos, los asistentes a los grupos de superación personal no quieren saber nada de política, de asaltos, de violencia, de religión, nada de lo que sucede fuera de sus centros de reunión. Ellos mismos expresan que están ahí para olvidarse de todo y relajarse . No obstante, dicha actitud demuestra que los problemas económicos, sociales y otras realidades del país afectan a la población.

En los grupos de superación personal la gente encuentra apoyo, solidaridad, atención, actitudes congruentes y una aparente verdad que explica la razón de sus problemas. Estas prácticas son cada vez menos comunes en las distintas estructuras sociales, en el gobierno, en el trabajo e incluso en la familia.

Tales asociaciones ofrecen alternativas de bienestar, pero tal parece que la realidad supera la capacidad del ser humano para salir de dicho caos,

es como si no asimilara todos los acontecimientos que lo rodean para así poder adaptarse a su entorno. Esta es la consecuencia de vivir al acelerado ritmo que vivimos, todo cambia a una velocidad impresionante y con ello el pensamiento, los sentimientos, las necesidades, las costumbres. Todo el ser humano cambia.

Por lo tanto, es una mentira asegurar que las técnicas para controlar el estrés, las de dinámica mental y otros ejercicios que se practican al interior de los grupos de autoayuda los problemas estarán solucionados. Pueden ser herramientas personales, pero jamás la base que asegure el éxito material, profesional y laboral, como se llega a afirmar en estos grupos.

Como el efecto de las drogas, estos grupos por un momento hacen olvidar mas no cambian la realidad; tal como lo apuntó el sociólogo de la UAM Azcapotzalco, es necesario comprender la dialéctica individuo-sociedad para resolver el problema de manera integral y no parcial.

Mientras exista inseguridad, miedo, frustraciones y demás sentimientos ocasionados por la realidad nacional y mundial el ser humano siempre buscará algo o alguien a quien asirse. Los grupos de superación personal son un ejemplo.



## **BIBLIOGRAFÍA**

Alduncin Abitia, Enrique

*Los valores de los mexicanos*

México, Banamex – Acciva, 1993, 183 pp.

Jaramillo Loya, Horacio

*El despertar de mago*

México, 5ª edición, Editorial Diana, 1993, 538 pp.

Lickson E. Jeffrey

*Los principios deming de la autosuperación*

Jaime Schilittler, México, Editorial Iberoamericana, 1992, 97 pp.

## **HEMEROGRAFÍA**

Carlos Paul

“Títulos de superación personal y esoterismo, entre los favoritos”

*La Jornada*

Cultura

México, D.F.

16 de enero de 2001

Pág. 5 a.

## **FUENTES VIVAS**

Alberto Campos, participante

Club de los Optimistas Anzures

Sábado 16 de diciembre de 2000

## **BIBLIOGRAFÍA**

Alduncin Abitia, Enrique

*Los valores de los mexicanos*

México, Banamex – Acciva, 1993, 183 pp.

Jaramillo Loya, Horacio

*El despertar de mago*

México, 5ª edición, Editorial Diana, 1993, 538 pp.

Lickson E. Jeffrey

*Los principios deming de la autosuperación*

Jaime Schilittler, México, Editorial Iberoamericana, 1992, 97 pp.

## **HEMEROGRAFÍA**

Carlos Paul

"Títulos de superación personal y esoterismo, entre los favoritos"

*La Jornada*

Cultura

México, D.F.

16 de enero de 2001

Pág. 5 a.

## **FUENTES VIVAS**

Alberto Campos, participante

Club de los Optimistas Anzures

Sábado 16 de diciembre de 2000

## **BIBLIOGRAFÍA**

Alduncin Abitia, Enrique

*Los valores de los mexicanos*

México, Banamex – Acciva, 1993, 183 pp.

Jaramillo Loya, Horacio

*El despertar de mago*

México, 5ª edición, Editorial Diana, 1993, 538 pp.

Lickson E. Jeffrey

*Los principios deming de la autosuperación*

Jaime Schilittler, México, Editorial Iberoamericana, 1992, 97 pp.

## **HEMEROGRAFÍA**

Carlos Paul

“Títulos de superación personal y esoterismo, entre los favoritos”

*La Jornada*

Cultura

México, D.F.

16 de enero de 2001

Pág. 5 a.

## **FUENTES VIVAS**

Alberto Campos, participante

Club de los Optimistas Anzures

Sábado 16 de diciembre de 2000

María Vivanco, secretaria  
Club de los Optimistas Anzures  
Viernes 16 de febrero de 2001

Martha Martínez, conferencista  
Club de los Optimistas Anzures  
Sábado 3 de marzo de 2001

Fernando Jordán, instructor  
Sanborn's Los Azulejos.  
Miércoles 21 de febrero de 2001

Mari Carmen López, participante  
Lomas de Sotelo, interiores 4, ingenieros militares 42; Colonia  
Periodista.  
Jueves 5 de abril de 2001  
Entrevista

Constantino Mejía, participante  
Escuela Comercial Bancaria, Reforma  
Viernes 30 de marzo de 2001

Luis Ángel Gómez, coordinador de sociología de la UAM Azcapotzalco  
Universidad Autónoma Metropolitana plantel Azcapotzalco  
Lunes 12 de marzo de 2001

Andrea Jiménez, instructora  
Insurgentes Sur 343, Colonia Hipódromo Condesa  
Jueves 22 de febrero de 2001