



**Universidad Nacional Autónoma de México**

---

**Facultad de Estudios Superiores Iztacala**

**"Televisión: Un refugio para el cuerpo"**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A (N)

**Juan Rodrigo Palma Juárez**

Directora: Lic. **Arcelia Lourdes Solís Flores**

Dictaminadores: Dr. **Sergio López Ramos**

Lic. **Gerardo Abel Chaparro Aguilera**



**Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2017**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



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

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

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

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

*“Las emociones son las dueñas del cuerpo, lo construyen, lo destruyen y abren nuevas rutas para vivir.”*

Para ser maestro hay que ser discípulo. Sergio López Ramos

*“Sólo existe un camino para lograr que el espíritu se desarrolle en nuestro cuerpo, y ese camino es el trabajo con nosotros mismos.”*

Para ser maestro hay que ser discípulo. Sergio López Ramos

*“Un hombre que aún no tiene 'trabajo' es muy predecible, su espíritu está vacío, su esperanza no es grande, su bondad no aflora, ni si quiera sabe que la compasión existe.”*

Para ser maestro hay que ser discípulo. Sergio López Ramos

*“Hay que tener gratitud con el espíritu. La ingratitud es el efecto más pernicioso para con el cuerpo y para con el mundo. Ser ingrato con los padres, con la vida, con la tierra, con uno o varios órganos es lo que llevó a todos esos seres humanos a deformar su manera de vivir a diario. Su espíritu sufre, pero no lo saben.”*

Para ser maestro hay que ser discípulo. Sergio López Ramos

*“La magia ilusiona, hace sentir invulnerable, invencible, pero esto no corresponde con la realidad corporal y entonces sólo queda el orgullo.”*

Biografías de héroes anónimos. Sergio López Ramos

## **AGRADECIMIENTOS**

A mis padres, Juan José y María Isabel, mi origen y sangre, por darme vida, por recibirme en sus brazos y alimentarme, por sus cuidados, por sus enseñanzas, por su amor incondicional, por sus desvelos, por su paciencia, por sus regaños y enseñanzas. A ustedes, que en sus manos llevan las marcas del trabajo que implicó criarnos a mi hermana y a mí; que me enseñaron el valor del trabajo, la disciplina, la constancia, la honestidad, la humildad y la gratitud; y que han estado siempre a mi lado, apoyándome, aconsejándome y regresándome al camino correcto cuando lo perdía. Gracias por todo. Tengan por seguro que sabré aprovechar, y haré valer, aquello que me entregaron con tanto amor; cada regalo suyo, su herencia, sus dones de vida, los llevo en mi interior y los atesoraré hasta el final de mis días.

A mi hermana Aline. A ti que me has acompañado desde el día que naciste; que has sido mi compañera de juegos y cómplice de aventuras y travesuras; a ti, con quien he compartido mil momentos, comidas, juguetes, ropa, e incluso uno que otro golpe; a ti, que me apoyas, sin decirlo, y me enseñas, sin saberlo. Gracias, hermanita, por hacer mi vida mejor y más alegre.

A mi familia, a mis abuelos, padrinos, tíos, primos y sobrinos, a los que están y a los que ya se han ido, a los Palma y a los Juárez, a mis ancestros, mi raíz y mi sangre. A ustedes que siempre me han apoyado y, con sus palabras y ejemplo, me han alentado a ser mejor persona. Gracias. Somos una gran familia. A cada uno de ustedes, los llevo en mi corazón.

A mis amigos, y a todos aquellos que me han acompañado en éste camino, a los que ya no están y a los que nunca se han ido. Todos ustedes tienen un lugar en mi interior y agradezco que sean parte de mi vida. Gracias por su amistad y compañía.

A Arcelia, a Sergio y a Gerardo, mis maestros, por su espacio y tiempo, por su inagotable paciencia e innumerables enseñanzas, por apoyarme en la realización de éste proyecto y, más importante aún, por sus enseñanzas de vida. Que la luz de su labor llegue al rincón más lejano del Universo y que la vida siga encontrado en ustedes la armonía que necesita por incontables generaciones. Gracias por todo.

# ÍNDICE

<b>RESUMEN</b>	3
<b>INTRODUCCIÓN</b>	4
<b>1. CONSTRUCCIÓN SOCIAL DE LO CORPORAL</b>	10
1.1 Un nuevo modelo epistemológico	10
1.2 Un cuerpo en unidad	17
1.2.1 Macrocosmos y microcosmos	19
1.2.2 Yin-Yang y los 5 agentes	20
1.2.3 Unidad Órgano-Emoción	23
1.3 Un cuerpo producto del contexto Histórico-Social	27
1.3.1 Cuerpo y Cultura	31
1.3.2 Cuerpo y Familia	33
1.3.3 El individuo	34
<b>2. CUERPO Y TELEVISIÓN</b>	37
2.1 Globalización. Una nueva realidad para el cuerpo	37
2.2 Medios de comunicación y su impacto en el cuerpo	39
2.3 Televisión en México	41
2.4 Televisión y Emociones	43
2.5 Televisión y Cuerpo Social	46
2.6 La figura del Héroe	51
2.7 Un cuerpo atrapado en la fantasía	56
<b>3. CONSTRUCCIÓN SOCIAL DE UN USO EXCESIVO DE TELEVISIÓN</b>	59
3.1 Metodología	59
3.1.1 Población	61
3.1.2 Instrumentos	61
3.1.3 Procedimiento	62

3.2 Historias de Vida	62
3.2.1 Presentación de los casos	63
3.2.2 Ruta de Construcción Individual. Cuadro de Hechos Significativos de Bruja Escarlata (BE)	65
3.2.3 Categorías de Análisis Generales	112
3.2.3.1 Origen Familiar	112
3.2.3.2 Abandono, Soledad y Televisión	116
3.2.3.3 Relaciones Familiares	119
3.2.3.4 Escuela. Una búsqueda de cariño	150
3.2.3.5 Relaciones de Pareja	205
3.2.3.6 Televisión. Refugio y Prisión	224
3.3 Análisis de Resultados	255
<b>4. CONCLUSIONES Y REFLEXIONES</b>	<b>271</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>279</b>

## RESUMEN

Vivimos en un mundo cada vez más artificial que ha alterado nuestros procesos corporales y nos ha llevado a construir todo tipo de padecimientos sin que sepamos con certeza el camino que tomó la enfermedad para instalarse y cultivarse en nuestro interior. Para resolver ésta problemática, inmiscuirnos en el proceso de construcción social que tienen los individuos, será de vital importancia; pues de esa manera, se pueden analizar de una manera más integral todos aquellos elementos que alteran el equilibrio del cuerpo.

Las nuevas tecnologías, lejos de ayudarnos a resolver ésta problemática, han complejizado el proceso; es por eso que, al estudiar al hombre, será importante tomar en cuenta estos elementos. En este sentido, el objetivo del presente trabajo será analizar el papel que tiene la televisión en nuestra sociedad, como una transmisora de valores e ideologías, así como un alimento emocional para aquellas personas que se identifican y enganchan con sus contenidos.

Utilizando la historia de vida como herramienta, conoceremos los procesos que llevaron a 3 personas diferentes a construir un vínculo emocional con la televisión hasta convertirla en su principal pasatiempo; ya sea, como un escape de la realidad, o para cumplir mediante la fantasía un deseo que de otra manera no podría lograrse, y así, alimentar, y mantener exaltadas, una o más emociones.

En el último de los casos, al refugiarse dentro de la televisión, la persona cultivará todo tipo de enfermedades, desde las más simples, como una alergia, una colitis o una gripa recurrente, hasta las más complejas, crónicas y degenerativas. Es por ello que, al identificar con qué tipo de emociones, de sabores y de programas de televisión se identifica la persona, también estaremos reconociendo la manera en que sus emociones, viajaron por el cuerpo hasta hacerse carne y convertirse en un padecimiento particular; en última instancia, esto nos permitirá abrir nuevos caminos en la búsqueda de una mejor calidad de vida para las personas.

## INTRODUCCIÓN

Todo individuo se desarrolla de múltiples y muy diferentes maneras; sin embargo, estos procesos de construcción no se dan de manera aislada, ya que cada región de este planeta tiene una historia, por lo que siempre estaremos influidos por el contexto al que pertenezcamos.

Las características de toda población, así como las circunstancias bajo las cuales se desarrolla, se encuentran en constante movimiento; espacio y tiempo trabajan de manera conjunta para formar y transformar a las personas en un proceso que nunca se detiene.

Es por ello que al buscar explicaciones para las diversas problemáticas concernientes al hombre existen muchas dificultades; ya que en la mayoría de los casos, son mucho más complejas las situaciones, que los paradigmas bajo los cuales se estudian (López, 2006).

El principal problema, es que en la mayoría de los casos, se busca adaptar al hombre a una teoría, cuando se deberían adaptar las teorías a la condición del hombre; a menos que estas cambien conforme cambia el hombre, no podremos entenderlo en su entera magnitud y mucho menos solucionaremos las problemáticas concernientes a su existencia. Si bien es cierto, muchas explicaciones fueron certeras en su tiempo, hoy en día son obsoletas y debemos trascenderlas para así adaptarlas a las nuevas condiciones de la época que estamos viviendo.

Para ello, es importante hacer una revisión de las condiciones en las que se desarrolla el individuo, de su pasado, de su cultura, de su entorno familiar, en fin, todo aquello que es concerniente a él, lo que nos permitirá conocer los procesos que se han dado para conformar dichas situaciones. Las circunstancias cambian constantemente, no se encuentran estáticas, por lo que se debe tomar en cuenta el proceso histórico y social de cada lugar, para conocer mejor al individuo que se desarrolla en su interior.



En México, específicamente, se han vivido variados procesos de cambio a través de los siglos, que han generado individuos muy distintos a los de otros países. Estos procesos han definido a los habitantes de una manera tan compleja que su realidad corporal no podría explicarse utilizando simples paradigmas mono-causales.

Entender esto es indispensable para abordar las diversas problemáticas del mexicano desde una mirada diferente, particularmente la correspondiente a su salud; ya que, en muchos de los casos, las teorías son tan cerradas, que no encajan de manera satisfactoria con la realidad y generan más problemas de los que solucionan.

Una vida verdaderamente humana demanda que los procesos políticos, económicos y sociales consideren la vida como un proyecto; sin embargo, esto no siempre se lleva a cabo, pues, a los gobernantes y empresas trasnacionales parece no interesarles el bienestar de las personas, y del planeta en general, tan inmersos como están en la generación de capitales.

El crecimiento de las grandes urbes, el exterminio de hábitats naturales, la contaminación del agua y de la atmósfera, todo ello amparado por una visión antropocéntrica de nuestra realidad, ha tenido sus efectos en el cuerpo; lo cierto es que cada vez es más común ver todo tipo de enfermedades psicosomáticas y crónico-degenerativas en la población, a raíz de la Revolución Industrial y la adopción de un estilo de vida cada vez más artificial y alejado de la naturaleza.

Sin embargo, la ciencia, no ha hecho más que buscar remedios en forma de fármacos o desarrollos tecnológicos que, lejos de mejorar la calidad de vida, solo alargan el sufrimiento de las personas; sin duda, ha sido más fácil sedar al cuerpo o remover y sustituir sus partes, cuando se ve gravemente afectado, que hacer un cambio profundo en la manera de ver y vivir la vida. Esto toma especial relevancia cuando nos damos cuenta que, actualmente, la Globalización está haciendo lo suyo para cambiar la vida de millones de personas alrededor del planeta.

Evidentemente, la Globalización no es un fenómeno nuevo, sin embargo, ha alcanzado su mayor crecimiento en fechas recientes y nuestro país no está exento de él; esto demanda prestar especial atención al proceso, ya que ha cambiado la manera en que se relacionan los distintos pueblos del mundo y sus estilos de vida.

Quizá, uno de los fenómenos más marcados en el proceso globalizador, ha sido el desarrollo científico-tecnológico; hoy en día, es difícil imaginar al mundo sin aquellos avances tecnológicos que fueron creados, según las empresas que los fabrican, para facilitarnos la vida. Así, es común encontrar a personas que han convertido a éstas tecnologías en parte de sus hábitos cotidianos, llegando incluso a crear una dependencia hacia ellas.

Internet, teléfonos inteligentes, televisión, todos ellos forman parte del día a día, de millones de personas alrededor del mundo. Generalmente, los estudios que se realizan para considerar el impacto de estas herramientas tecnológicas en la sociedad, consideran los beneficios económicos, educativos, políticos, o las utilidades y múltiples funcionalidades que se les pueden dar en distintos campos, sin embargo, no son considerados comúnmente los efectos que estos puedan tener en nuestro estilo de vida y en nuestro cuerpo; de ahí que sea importante analizarlas, especialmente aquellas que inciden de manera directa en las formas en que se vive con el cuerpo, como lo son los medios de comunicación masiva.

Muchos autores, advirtiendo esto último, han comenzado a tomar en cuenta el papel del los medios, como parte de sus estudios; Vázquez (2003), por ejemplo, señala que uno de los factores de mayor influencia en el fenómeno de la globalización es el creciente desarrollo de las tecnologías de la telecomunicación, ya que ha facilitado la extensión y universalización de los medios de comunicación y, agrega que, estos han afectado de forma significativa a una gran parte de las facetas que componen la vida humana, modificando profundamente las formas de convivencia, comportamientos y cogniciones.

Por su capacidad para transmitir información, los medios de comunicación masiva están influenciando las maneras de asimilar la realidad de las diferentes culturas y grupos sociales, alrededor del globo; esto, sin duda, ha incidido de manera importante en la formación de cierto tipo de ideología y de actitudes en los individuos que acceden a ellos.

A pesar del poder que tienen algunos medios de comunicación, como el internet o los medios impresos, para difundir sus contenidos, la televisión se ha destacado del resto, pues ha logrado acceder a sectores de la población a los que otros medios nunca han podido; esto, claramente, la convierte en el foco de atención de muchos investigadores que buscan explicar los diferentes fenómenos sociales. Sedeño (2005), por ejemplo, reconoce el papel de la televisión, como agente socializador, pues transmiten los patrones culturales y las pautas de comportamiento que permiten al individuo convivir con los otros; esto la convierte, reconoce la investigadora, junto a la familia y la escuela, en el tercer factor principal de socialización en los países occidentales.

La universalidad que tiene este medio, lo convierte en una forma más de imperialismo cultural, pues trasmite determinados valores fundamentales de las sociedades occidentales, principalmente la estadounidense. Valiéndose de estímulos visuales y auditivos, la televisión atraerá al espectador con sus contenidos, apelando principalmente a la generación de emociones. Este vínculo emocional que se generará con la televisión, influirá para que el individuo se encuentre más sensible a asimilar la información transmitida. Esto quiere decir que, al ser expuesto de forma reiterada a dicho estímulo, el individuo que accede a la televisión hará propias las ideas que se transmiten en ella; esto, evidentemente, influirá en la manera que concibe su realidad y en las actitudes que tenga hacia la vida.

Es por ello que no es raro encontrar personas que, influidas por los contenidos televisivos, construyan un mundo de buenos y malos, donde el individualismo, la falta de compromiso hacia la vida, la competitividad, la búsqueda de éxitos efímeros o la vida fácil, sean sus principales motores de acción (López, 2007).

La construcción de un estilo de vida así, marca el rumbo de los individuos, los deforma y los convierte en seres egoístas y sin sentido, pues la ambición los domina, y sufren por aquello que desean: La mejor casa, el mejor carro, las mejores calificaciones, la mejor familia. Así, cuando no tienen lo que desean, se refugian en cualquier gancho, como las drogas, el alcohol, el sexo o la pereza. Eso sin duda, tiene sus efectos en el cuerpo, como muertes prematuras o enfermedades de todo tipo (López, 2007).

Por lo anterior, se hace evidente abordar ésta problemática, pues se ha convertido en una condición cotidiana en la vida de muchas personas de nuestro país; sin embargo, el análisis no se hará desde los paradigmas tradicionales, ya que la mayoría de ellos tienden a ver al cuerpo de manera desarticulada y mono-causal.

El hombre, es un ser multidimensional, por lo tanto, requiere de un paradigma que explore sus fenómenos dándole lugar a todas las esferas que involucran su existencia; en ese sentido, se utilizará la propuesta del Dr. Sergio López Ramos, sobre la Construcción Social de lo Corporal, ya que bajo ésta nueva epistemología, entenderemos al cuerpo de una manera diferente, una que nos permita dar cuenta de sus procesos; sobre todo, con el crecimiento tan rápido que ha alcanzado la Globalización en últimas fechas y el profundo cambio que ha traído consigo por el desarrollo y penetración en nuestra sociedad de nuevas tecnologías como la televisión.

Sin lugar a dudas, la televisión ha cambiado la manera en que vive la sociedad en la actualidad y han complejizado los procesos que se dan al interior del cuerpo. Estudiarla, nos dará un mejor entendimiento de los procesos emocionales que se dan en las personas que la utilizan, al convertirla en un elemento indispensables en su vida cotidiana; en última instancia, nos permitirá reflexionar sobre los procesos de construcción de una enfermedad en los individuos que se vinculan con ella.

Ésta investigación se divide en 4 capítulos. En el capítulo 1, se presentará la propuesta de la Construcción Social de lo Corporal como una forma integral de abordar los fenómenos del cuerpo; en ese sentido, se expondrán sus principales

fundamentos, así como las razones que se tienen para utilizar ésta epistemología como punto de partida para el trabajo.

En el capítulo 2, se hablará del impacto de la televisión en la sociedad actual, la manera en que diferentes autores han abordado el tema, sus alcances y limitaciones; así mismo, se indicará la propuesta que se utilizará para abordar la problemática y se marcará la ruta que tendrá el trabajo.

En el capítulo 3, se indicará la metodología, que tendrá a la historia de vida como su principal herramienta, y se hará una presentación de los participantes. Es importante señalar que, para explicar de manera más concreta los resultados, se designará a uno de los tres casos como el principal, el cual se tomará como base para crear un cuadro de hechos significativos, que expondrá y articulará los hechos más importantes de la vida del participante en cuestión, con sus padecimientos, emociones, sentimientos, sabores y alimentos más representativos; así, cronológicamente, se podrá estudiar de manera más adecuada la ruta que se da al interior del cuerpo para que todos esos elementos se vinculen entre sí y se conviertan en una condición cotidiana o estilo de vida en particular. Para concluir el capítulo, se presentarán diferentes categorías de análisis en las que se expondrán los elementos más importantes en la construcción de un vínculo con la televisión en la vida de los entrevistados; en esta sección, se utilizará nuevamente el caso principal como base para cada una de las categorías y se utilizarán los dos casos restantes como complementos de la historia principal.

Finalmente, para concluir el trabajo, en el capítulo 4, se presentarán algunas conclusiones y reflexiones que dejó la investigación. En el último de los casos, propuestas que le permitan a los individuos que se vinculan con la televisión, ampliar su panorama y construir su cuerpo de una manera diferente, una que se aleje de la condicionalidad, instaurada en ellos a partir del contenido transmitido por la televisión, y que se relacione con el cuidado de la vida.

# 1. CONSTRUCCIÓN SOCIAL DE LO CORPORAL

## 1.1 Un nuevo modelo epistemológico

En un mundo tecnológico, y aparentemente desarrollado, existen aún muchas preguntas sin resolver concernientes a la salud de sus pobladores, principalmente en el ámbito de las enfermedades crónico-degenerativas. Actualmente, las ciencias médicas y biológicas están siendo rebasadas por enfermedades para las cuales no encuentran una explicación lógica de acuerdo a sus esquemas de conocimiento; y poco a poco, han ido aceptando el rol tan importante que juega el aspecto social en el desarrollo de toda una serie de padecimientos que aquejan a diversas poblaciones, no solo de México, sino del mundo entero.

En México, la industrialización llegó durante la Segunda Guerra Mundial (Herrera et al., 2010), y con ella, una eterna promesa de bienestar y de buena calidad de vida para todas aquellas personas que lograran adaptarse a sus exigencias; sin embargo, a pesar del tiempo, esta promesa nunca se cumplió y, por el contrario, trajo consigo nuevos, y más graves, problemas. Más allá del avance tecnológico del modelo capitalista, se debe considerar que, a raíz de su implementación en nuestro país, se han generado un gran número de padecimientos debido al cambio tan profundo que significó para el estilo de vida de la población mexicana. Esto, no es una simple casualidad.

Es un hecho que, para las grandes empresas, no existe un respeto por la vida; solamente la ética monetaria (Herrera et al., 2010); ésta concepción de la realidad, ha generado un cambio radical en la naturaleza. Ejemplo de ello se encuentra en la tala y quema excesiva de arboles, que se ha presentado a la par de la industrialización del país, la cual ha producido, a la larga, graves enfermedades pulmonares por la liberación de bióxido de carbono a la atmósfera. Con el tiempo, la misma contaminación ambiental y de enfermedades respiratorias se ha convertido en una condición “normal” para la gente.

Romero et al. (2006), mencionan que en las últimas décadas se ha reportado evidencia sobre la asociación de contaminantes atmosféricos y el incremento de las

consultas a urgencias por enfermedades respiratorias. Así mismo, señalan que, diferentes estudios epidemiológicos demuestran que la exposición a diferentes contaminantes ambientales, incluso por debajo de las normas internacionales, se asocian con el incremento en la incidencia de asma, deterioro pulmonar y una mayor gravedad de enfermedades respiratorias de niños y adolescentes.

Desde hace 40 años, mencionan, se ha venido deteriorando la calidad del aire en la Ciudad de México, a consecuencia del desarrollo y un rápido crecimiento poblacional, que ha provocado una expansión urbana sin precedentes; y, paralelo a este deterioro, la calidad de vida de las personas que habitan en ella.

Otro ejemplo claro es la aparición de la diabetes, que se dio simultáneo al desarrollo industrial; junto al incremento de la competencia empresarial, por la cantidad y calidad de los productos elaborados, y la sustitución de obreros por maquinas de trabajo, creció la exigencia hacia los trabajadores y, con ella, una necesidad de energía más grande para cumplir con dichas obligaciones que fue satisfecha con el consumo de productos elaborados a base de carbohidratos como el azúcar refinada. Éste aumento en el consumo de azúcar, trajo consigo un enorme desequilibrio en las personas que, a la larga, generarían en el país el problema epidemiológico de la diabetes. Antes de este periodo, los problemas de salud tenían que ver con procesos infecto-contagiosos, posterior a él, comenzaron a aumentar los crónico-degenerativos (Herrera et al., 2010).

A pesar de los esfuerzos hechos por los profesionales de la salud, es alarmante lo rápido que éste tipo de enfermedades se ha descontrolado en nuestro país; a partir de la década de los 60, la Diabetes se ubicó dentro de las primeras 20 causas de mortalidad general en México, desde hace dos décadas, dentro de las primeras 10, del año 2000 al 2003, ocupó el tercer lugar como causa de mortalidad con una tasa de 56.8 por cada 100,000 y en el 2004 subió al segundo lugar con 62, 243 defunciones y una tasa de 59.1 (Zárate et al., 2012).

Se supondría que a un mayor desarrollo correspondería un mayor bienestar para la población de un país. Sin embargo, estas creencias no concuerdan con la

historia misma del desarrollo del capitalismo; ya que las enfermedades más graves, crónicas y degenerativas se agudizan en ciudades donde se encuentra el mayor desarrollo industrial, y no en el campo donde hay un menor desarrollo y donde aparentemente no se cuenta con las condiciones necesarias para que sus pobladores gocen de una buena salud y calidad de vida. Así lo demuestran los datos encontrados por la Federación Internacional de Diabetes (2013), quienes mencionan que hay más personas con diabetes viviendo en zonas urbanas (246 millones) que en zonas rurales (136 millones); aunque, actualmente, las cifras de las zonas rurales también se encuentran en aumento.

Esto ha generado, que se viva una dualidad epidemiológica en nuestro país (Enríquez et al., 2005); ya que, mientras en zonas rurales sigue presentándose un riesgo de morir por diarreas e infecciones respiratorias agudas, en las áreas urbanas, siguen en aumento los casos de mortalidad por enfermedades isquémicas del corazón y por diabetes mellitus.

Esto, por un lado, debido a la alimentación a base de productos industrializados que mal-nutren a la población y que los predispone a enfermedades infecciosas; aunado, por supuesto, al hecho de que existe un ambiente nocivo de contaminantes tanto en el aire, como en el agua debido a los automóviles y las industrias (Herrera y Chaparro, 2010).

Las técnicas y procedimientos de la medicina alópata han hecho su labor para tratar este tipo de padecimientos; sin embargo, a pesar de los esfuerzos, aun resulta insuficiente. A nivel nacional, la mortalidad por tumores malignos, diabetes mellitus, enfermedades del hígado y del corazón se han convertido en las principales causas de muerte, a diferencia de hace 60 años, cuando la mortalidad era causada por enfermedades que hoy en día son prevenibles mediante la vacunación (Enriquez et al., 2005).

Esto ha generado, que los individuos requieran de múltiples medicamentos por periodos de tiempo más prolongados, para tratar su enfermedad. Si bien, es cierto que ha aumentado la esperanza de vida de 36 a casi 75 años, entre los años 1950 y



2010 (Aguila y Kapteyn, 2011), esto no significa que haya pasado igual con la calidad de la misma, pues entre más años viva la persona, mayor será su necesidad de medicamentos; esto, por supuesto, sin contar la gran cantidad de efectos secundarios que predisponen a las personas a necesitar otro tipo de medicamentos para contrarrestarlos.

Es por eso que la prevención se han convertido en la principal tarea de los profesionales de la salud; sin embargo, aun sigue siendo mayor la demanda, que el abasto de las necesidades. El problema es que hoy en día, incluso los padecimientos se han convertido en otro negocio más del capitalismo; ya que, el mismo sistema empresarial que ha enfermado al individuo, se ha encargado también de hacerle creer que un fármaco es la “única solución” que tiene para sus enfermedades; es por ello que el cuerpo sigue encerrado en una dinámica que, lejos de aliviarlo, lo sigue enfermando (Laurell, 1975).

Y es que, al no conocer alternativas para su salud, la mayoría de personas que padecen algún tipo de enfermedad como una gastritis, una hipertensión o una diabetes, son tratada únicamente con medicinas que no mejoran su condición y solo encubren o acallan los malestares de un cuerpo, que pide a gritos un cambio radical en la forma de vivir la vida, no solo para “sentirse mejor”, sino también, para cultivar verdaderas condiciones de salud en ellos.

Conformarnos únicamente con la búsqueda de nuevos fármacos e instrumentos sofisticados para “modernizar” una medicina que durante décadas ha sido de carácter remedial, no solucionará los problemas a fondo, ni los actuales, ni los que se avecinen en futuras generaciones. Las disciplinas encargadas de la salud, deben trascender el simple hecho de remediar un síntoma, y enfocar sus esfuerzos en hacer análisis más profundos de las problemáticas que aquejan al individuo, entendiendo que los padecimientos que estudian son expresiones de algo mucho más complejo.

Las explicaciones mono-causales hoy en día son obsoletas ante las nuevas demandas, es por ello que es necesario ver la realidad con unos ojos diferentes a los

acostumbrados; unos que trasciendan la tradición positivista europea, que tienden a reducir al ser humano a explicaciones objetivistas y deterministas de corte cuantitativo.

Entender lo anterior, nos permitirá trascender los problemas conceptuales que se dan al hablar del proceso salud-enfermedad; ya que, si bien es cierto, entre ambas, existe una evidente dimensión biológica, también hay otra que corresponde al carácter social, ideológico y emocional, que no debe olvidarse, ni dejar de tomarse en cuenta.

Herrera et al. (2010), señalan que, subyacente a la concepción de enfermedad está la valoración de la capacidad productiva; valor propio de una sociedad basada en la competencia. No es raro, entonces, que un cuerpo considerado como enfermo sea visto como inservible o descompuesto, y que las formas de tratamiento se desarrollen, únicamente, a partir de la búsqueda de un alivio, rápido y eficaz, de los síntomas que lo aquejan, y le impiden ser productivo; curas que, sin embargo, no se preocupan por los procesos que llevaron al cuerpo a desarrollar dicha condición.

Al no tomar en cuenta dichos procesos como un factor importante, la disciplina médica se convirtió en una especie de institución encargada de recopilar datos estadísticos, que no han servido, más que para etiquetar a ciertas poblaciones como “propensas” a desarrollar ciertos padecimientos como si de algo “normal” se tratara y que, sin embargo, no les dieron una solución.

Así, al pertenecer a “lo natural”, a lo “genético” o “heredado”, nadie se responsabilizó por la enfermedad, ni siquiera el individuo mismo; es algo ante lo cual, al aparecer casi de manera espontánea, no puede hacerse nada, más que aceptarlo y vivir con ello, o remediarlo venciendo las adversidades de una “maldición” biológica que es “imposible evitar”.

Des-socializar la enfermedad es un problema en sí mismo, ya que la sola idea de que ésta sea una condición biológica individual, hace que se presente ante nuestros ojos, como surgida de los azares de la constitución orgánica del cuerpo. Bajo éste modelo biomédico, muchas empresas dedicadas a buscar las causas de

diversas enfermedades seguirán fracasando, como lo han hecho hasta ahora; ya que si continúan pensando en los agentes patógenos como los únicos responsables de los padecimientos del cuerpo; nunca los encontrarán (Laurell, 1975).

Laurell (1980), señala que, éste modelo causal tuvo su edad de oro con el desarrollo de la microbiología y aun es un modelo dominante dentro de la medicina; sin embargo, hoy en día es obsoleto y, como se ha mencionado, se encuentra rebasado por las exigencias actuales, ya que fracasa rotundamente para explicar diversos procesos patológicos.

Así mismo, señala que, existen corrientes socio-médicas alternativas que ven a la salud y a la enfermedad como fenómenos colectivos, que se interrelacionan con el resto de los procesos sociales. Para ellos, los fenómenos biológicos que se dan en el cuerpo son manifestaciones concretas de fenómenos sociales más complejos. Las enfermedades no se dan en aislado sino por las interacciones que el hombre tiene con otras personas y por la relación que establece con la naturaleza. Por eso, las condiciones socioeconómicas y ecológicas son causas que deben de tomarse en cuenta para el desarrollo de una enfermedad (Laurell, 1982).

Sin embargo, debido a la ideología racionalista imperante, ver la situación en su entera magnitud no ha sido posible, pues, en su lógica y discursos rebuscados, lo único que ha hecho es restar importancia, o negar la existencia, de todo aquello que juega un papel fundamental en el desarrollo de una enfermedad además de lo biológico y orgánico (Duarte, 2003).

Para ésta sociedad capitalista, cuya prioridad es la producción y el consumo, no es importante ver al hombre más que como una simple herramienta de trabajo que genere ganancias para la empresa. Es por ello que resulta conveniente exaltar los postulados Cartesianos, pues esto permite que se siga viendo al hombre como una simple máquina, cuyos procesos fácilmente pueden entenderse como una analogía de servible-inservible o compuesto-descompuesto.

Tomando esto en consideración, no es raro que los procedimientos que se tienen para mejorar la salud sigan los mismos lineamientos; y que los médicos lo

único que hagan sea súper especializarse tratando de remediar los padecimientos, fragmentando pieza por pieza al cuerpo, como si de mecánicos se tratara.

Es importante hacer notar que para poder trascender éstas concepciones y brindarles a las personas una mejor calidad de vida es vital que se tenga como prioridad superar los problemas epistemológicos que impiden ver al cuerpo de una manera más integral y completa. Es imposible pensar que dividiendo al cuerpo por partes puedan entenderse problemas que son evidentemente más complejos; por lo tanto, requiere, no de una especialidad que lo siga fraccionando, sino de una disciplina holística que tome en consideración todo aquello que sea propio del hombre (López, 2000).

Para lograrlo se debe reconocer al individuo como producto del contexto histórico y social del lugar al que pertenece; así mismo, debemos ver al hombre como una unidad, concibiendo y dándole lugar no solo a lo orgánico, sino también a lo emocional (López, 2002).

Se han realizado diversos estudios (García et al., 2012; Piqueras et al., 2009; Vinaccia et al., 2006), en los que se ha relacionado la salud de los pacientes con su estado emocional, y es bien sabido que, una emoción, influye en el desarrollo de una enfermedad; sin embargo, el verdadero problema está en que muchos especialistas siguen sin conocer el proceso, el camino, que tiene una emoción para convertirse en enfermedad. Es por ello que, en muchas ocasiones, se canaliza al paciente con el psicólogo, pues se considera que éste hará un mejor trabajo abordando la problemática, desde un terreno al que otros profesionales de la salud no pueden acceder.

El esfuerzo por parte de diversas corrientes de la psicología se ha hecho; sin embargo, las propuestas no han logrado establecer de manera satisfactoria la relación existente entre lo orgánico y lo emocional. El problema está en que, para explicar un padecimiento, la mayoría de ellas reducen lo emocional a un nivel fisiológico, siendo el segundo el causante de lo primero, y hacen una relación de

ellas, de una manera tal, que la emoción pierde importancia dentro del modelo explicativo.

Podría pensarse que una colaboración entre médicos y psicólogos brindaría más y mejores respuestas; sin embargo, no hay que dejarse engañar, la solución al problema no se encuentra en un trabajo multidisciplinario que a pesar de las buenas intenciones siga cargando con el lastre de la fragmentación corporal. Podrían trabajar en conjunto médicos, psicólogos, antropólogos e historiadores y, sin embargo, seguir llegando a la misma conclusión, donde el vacío existente entre cuerpo, mente, órganos y emociones no pueda llenarse.

El verdadero camino está en cambiar el paradigma, servirse de un nuevo modelo epistemológico de lo corporal que trascienda los modelos mono-causales fragmentarios y que articule al cuerpo con la naturaleza, con su proceso histórico-social y que acepte a las emociones como una parte inherente a él y de la cual no puede desvincularse.

Solo así podremos llenar estos vacíos explicativos; entendiendo de una manera diferente como es que estos procesos confluyen entre sí. Se ha hecho un gran avance al considerar y relacionar cada uno de ellos al estudiar al hombre; sin embargo, es aun más importante entender la manera en que se articulan.

Para ello, ocuparemos la propuesta del Dr. Sergio López Ramos, de la Construcción Social del lo Corporal; ya que, bajo ésta nueva epistemología, entenderemos al cuerpo de una manera diferente, una que nos permitan dar cuenta de la articulación de dichos procesos corporales, sobre todo, en una época donde la llegada de la revolución tecnológica, ha traído consigo nuevas interrogantes.

## **1.2 Un cuerpo en unidad**

El mundo occidental, basado en la filosofía cartesiana y física Newtoniana, considera al Universo como un conglomerado de partes no relacionadas, estáticas y no dinámicas, es decir, sin vida (Herrera et al., 2010). Esa misma manera de

concebir la realidad, dio por sentado que la mente y el cuerpo no tenían relación; es por ello que sus procesos se perciben de la misma manera desarticulada.

Para trascender la lógica Cartesiana, que tiende a fragmentar y a exaltar al hombre como el centro de la existencia, ésta propuesta concebirá al cuerpo como una unidad, que forma parte de un todo aún más grande que es el Universo. De ésta manera, el cuerpo del hombre, estará regido y articulado con las mismas fuerzas que dan vida a la galaxia, sistema solar y planeta, a los que pertenece. Estas energías, que se encuentran en constante movimiento, trabajan de manera conjunta para regular cada función de este planeta, de la vida en él y de nuestro propio organismo, es por ello que no podemos concebirnos separados de ellas.

Al exaltarse a sí mismo, y pensarse diferente a todo lo que se encuentra fuera de su propio ser, el hombre, ha convertido su propia existencia en algo antinatural, e ilógico, bajo las leyes del universo y del mundo en el que habita; es por ello que, hasta la fecha, al tratar de entender los fenómenos relacionados a su condición, muchas de las explicaciones siguen quedando cortas.

El ser humano no pudo haber surgido por medio del azar, su vida, así como la de otros seres que habitan el planeta, se generó a partir de las mismas fuerzas que hacen que el universo se mueva. El sol, el movimiento de los astros, el aire en la atmósfera, el territorio geográfico en el que habitamos y los alimentos que consumimos, entre otras cosas, forman parte de este principio que nos regula como seres vivos; es decir, nos desarrollamos en un tiempo y espacio concretos, por lo tanto, un cambio en cualquiera de estas condiciones, por más leve que sea, afectara nuestros cuerpos de la misma manera. A partir de lo anterior, daremos cuenta de las particularidades que se construyen en el cuerpo.

Entender que las enfermedades crónico-degenerativas, como la artritis, la diabetes, la hipertensión arterial o la gastritis, e incluso el cáncer, son producto de un tiempo y un espacio concreto, que tiene que ver con una geografía particular y las formas de vincularse con ésta, sin recurrir a la fragmentación corporal, nos permite

llegar a explicaciones que rompen con la lógica causal del hombre máquina (López, 2001).

### **1.2.1 Macrocósmos y microcósmos**

Entendiendo lo anterior, concebiremos a un cuerpo humano que, así como la naturaleza, está compuesto por elementos básicos, profundamente interrelacionados e interdependientes unos con otros; dichos componentes, tanto genéticos como orgánicos, se encuentran integrados y articulados en una unidad indivisible al interior del cuerpo, de tal manera, que se organizan de acuerdo al cosmos. En éste sentido, cada individuo, será visto como un universo en sí mismo, un microcósmos, ligado a un todo mucho más grande, un macrocósmos; ambos, al estar vinculados, se verán influenciados entre sí y cambiarán de manera constante en el transcurso del tiempo.

“La analogía macrocósmos y microcósmos nos permite entender que las relaciones que se elaboran en la naturaleza están en nuestro cuerpo y en el cosmos, por eso para conocer lo lejano, hay que conocer lo cercano, esto es, las relaciones que observamos en el cosmos están en la naturaleza, y las relaciones que observamos en la naturaleza están en nuestro cuerpo, claro, en un nivel de complejidad, orden y concreción distinto, aunque no por eso separadas y sin influencia y confluencia mutua (Campos, 2011, p. 209).”

La naturaleza es igual a los seres humanos y existe una interdependencia entre ambos, si la naturaleza perece, el cuerpo también lo hará, pues nos encontramos íntimamente ligados a ella, es decir, existe un principio de cooperación entre ambas partes. Nuestro planeta, como macrocósmos, se encuentra en decadencia, por tanto, lo mismo pasa al interior de nuestros cuerpos.

Nuestros ancestros fueron personas respetuosas del planeta, de la naturaleza, y la vida en ella, pues el cuerpo se veía como una unidad y se consideraban parte del universo; existía un principio de cooperación entre ellos y el medio, es decir, no existía división, el hombre era parte del medio. Actualmente, tenemos una percepción fragmentaria y mecánica de la realidad, en todos los aspectos de nuestra vida; pretendemos ser el origen del universo, tenemos un pensamiento

antropocéntrico, mediante el cual exaltamos nuestra existencia sobre la naturaleza para dominarla, manipularla y transformarla a nuestro antojo, somos competitivos e individualistas, lo que nos ha generado cambios a nivel corporal, que nos enferman y matan (López, 2000).

Fue durante la revolución Industrial, que la percepción que se tenía del medio ambiente, y la relación que el hombre tenía con él, cambió. Teniendo como antecedente el cristianismo, que estableció una diferencia fundamental entre el bien y el mal, los sentidos, que anteriormente desempeñaron un papel fundamental para la experiencia espiritual, adquirieron una noción pecaminosa y la misma condición corporal, se convirtió en un obstáculo para alcanzar la divinidad. Los pueblos, donde se practicaba el cristianismo, eran tierras sagradas y de Dios; mientras que, los territorios salvajes y la naturaleza, adquirieron la noción de maldad y el demonio (Herrera et al., 2010).

Aún a la fecha, para la ideología dominante, se ha considerado a la naturaleza como la encarnación del mal; sin embargo, como se ha visto, por sus prácticas, la ciencia se aproxima más a las características de dicha connotación.

Lo anterior, nos deja entrever los obstáculos que deberá superar ésta propuesta, al momento de implementar acciones para el cuidado de la vida. Cuando se logre visualizar al cuerpo humano en unidad, se podrá trascender la postura dualista. El cuerpo integrado, en unidad, nos enseñara el camino que debemos construir, de tal manera que prevalezcan los valores del cosmos y la naturaleza en el ser humano. La primera condición, para estar en sintonía con la energía del planeta, será no ir en contra de la naturaleza; sino, acoplarnos y transformarnos siguiendo el ritmo del universo, tal cual es (Duran, 2004). A partir de la concepción de ésta idea, es que se construirá la concepción de salud, ya que dará mayor sentido al cultivo y cuidado de la vida.

### **1.2.2 Yin-Yang y los 5 agentes**

Para lograr esta articulación con el planeta, se debe concebir al cuerpo desde una postura diferente de la tradicional; es decir, aproximarnos a él desde un



planteamiento epistemológico diferente. La propuesta de Construcción Social de lo Corporal, propone abordar las problemáticas concernientes al hombre bajo los preceptos de la teoría del yin-yang y de los 5 agentes, de la Medicina Tradicional China; ya que, ésta mirada, permite defender una realidad que se encuentra articulada y en constante cambio, donde los diversos procesos son interdependientes, y nada queda aislado ni se rige por una causalidad unilineal (Campos, 2011).

En primer lugar, se debe considerar al cosmos como un espacio donde se despliega el qi, o energía vital; que es común a todo ser vivo. Al desplegarse, el qi se diversificará, adquiriendo en el proceso, dos movimientos: yin-yang.

Campos (2011) hace hincapié, en concebir el concepto de yin-yang sin recurrir a la fragmentación Cartesiana; ya que, comúnmente, se entiende ésta teoría de manera equivocada, distinguiendo las cosas en dos categorías estáticas y contradictorias, una de la otra, es decir, pensándolas como una dualidad. En éste sentido, señala, será importante entender que, contrariedad no implica contradicción ni fragmentación, sino interdependencia, es decir, ambos niveles de expresión del qi se moverán conjuntamente, de un lado al otro, alternándose en ciclos continuos; en ese cambio constante, el qi será definido, según se presente, y prevalezca, algún aspecto de yin o de yang: “El día da paso a la noche y la noche al día, el calor se extingue y el frío nos abraza, la alegría nos agita con el nacimiento de un ser querido y la tristeza nos pesa por su pérdida” (Campos, 2011, p. 203).

Entre yin y yang existe una alternancia, un vaivén de renovación, cíclico y constante, que va desde lo más sutil hasta lo más concreto, y de lo más concreto hasta lo más sutil. Al ser interdependientes y encontrarse en constante cambio, ambos aspectos se entretajan en una red irrompible, una unidad, donde el qi adquiere diferentes niveles de complejidad y orden, según se mueve de lo sutil a lo concreto. En esa conjugación, yin y yang crean 5 movimientos o agentes de cambio, que regulan los procesos al interior del planeta y del cuerpo:

“Viento, calor, humedad, sequedad y frío, elementos celestes, y madera, fuego, tierra, metal y agua, elementos terrestres, son los agentes vitales de toda variedad de seres vivos; cada elemento tiene una cualidad que regula los ciclos de vida al interior de nuestro planeta: el nacimiento, el crecimiento, el desarrollo, la cosecha y el almacenamiento. Éstos son un proceso vital perpetuo, pero cada ciclo es distinto, lo que nos permite entender que el cuerpo debe armonizarse con ese patrón de cambio si quiere seguir el ritmo de vida” (Campos, 2011, p. 46).

En la siguiente tabla, se muestran la correspondencia que tiene cada elemento, con diferentes fenómenos de la naturaleza y del cuerpo humano:

ELEMENTOS	MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA
SABORES	AGRIO	AMARGO	DULCE	PICANTE	SALADO
COLORES	VERDE	ROJO	AMARILLO	BLANCO	NEGRO
EMOCIONES	IRA	ALEGRÍA	ANSIEDAD	TRISTEZA	MIEDO
DESARROLLO	GERMINACION	Crecimiento	Transformación	COSECHA	Almacenamiento
ESTACIONES	PRIMAVERA	VERANO	Verano tardío	OTOÑO	INVIERNO
ORIENTACION	ESTE	SUR	CENTRO	OESTE	NORTE
F. Ambientales	VIENTO	CALOR	HUMEDAD	SEQUEDAD	FRIO
TEJIDOS	TENDONES	VASOS	MUSCULOS	PIEL Y PELO	HUESOS
O. SENTIDOS	OJOS	LENGUA	BOCA	NARIZ	OREJAS
Vís. "FU"	VESICULA	I. DELGADO	ESTOMAGO	I. GRUESO	VEJIGA
ORG. "ZANG"	HIGADO	CORAZON	BAZO	PULMON	RIÑON

Tabla 1. 5 Elementos y sus correspondencias.

Desde la tradición positivista, se tiende a observar únicamente los puntos de concreción de un proceso, es decir, aquello que es físico, medible y cuantificable, y no, a aquellos aspectos sutiles e imperceptibles, que aún no han adquirido forma física; sin embargo, como se ha visto, el conocimiento de la realidad no se limita a aquello que ya está dado, o ya se ha concretado; es por ello que, ésta propuesta, centra su atención en aquellos signos que expresan la acción del cambio, y no en el estado físico que alcanza el proceso en determinado momento.

Abordar los procesos del cuerpo desde lo concreto, impide prevenir la concreción de los mismos, ya que se llega tarde a dicho encuentro; muy por el contrario, regresar en el proceso, es decir, de-construirlo dándole lugar a lo sutil, permite ver el viaje que tuvo una enfermedad hasta instalarse en el cuerpo. En ese sentido, para la propuesta, es importante darle un lugar a la emoción, y no solo al órgano; ya que, las relaciones que se dan entre ambos, conjugados en unidad, dan una visión más amplia de los procesos del cuerpo.

### **1.2.3 Unidad Órgano-Emoción**

Bajo ésta propuesta, el cuerpo humano es pensado como un espacio para cultivar la vida, donde lo emocional y lo orgánico, se conciben como una unidad interdependiente, que regula todo el proceso corporal. Al ser un microcosmos, el qi se desplegará en él de la misma forma en que lo hace en el planeta, conjugando 5 unidades órgano-emoción, que se relacionarán, articularán y compartirán un movimiento con los 5 agentes en el exterior: Fuego-Corazón, Tierra-Bazo, Metal-Pulmón, Agua-Riñón y Madera-Hígado.

Las emociones, dentro de la propuesta, se ven como un proceso que se relaciona estrechamente con lo orgánico, que, sin embargo, no pueden, ni deben, reducirse a un nivel fisiológico. Son una unidad, interdependiente que regula todo el proceso corporal. La emoción es un proceso distinto al fisiológico y mental, pero sigue siendo corporal.

De esta manera, lo orgánico y lo emocional, se conciben como dos movimientos de una misma energía llamada qi, o energía vital. Así, la actividad de cualquier órgano está vinculada con la emoción que le corresponde, y viceversa, cada emoción tiene su expresión en un órgano. Las unidades órgano-emoción no se pueden concebir separadas, pues cada órgano se mueve con una emoción y cada emoción se mueve en un órgano, de manera similar a como lo hacen los 5 agentes en el planeta, para regular los procesos fisiológicos, mentales y sentimentales de los individuos: La ira y la firmeza se encuentran en el hígado; la alegría y el brillo se

encuentran en el corazón; la ansiedad y la templanza en el bazo; la tristeza y el valor en el pulmón; y el miedo y la voluntad en el riñón.

Entre los 5 agentes, existen tres relaciones de cambio, la intergeneración, la interdominancia y la contradominancia. Así como sucede en el planeta, órganos y emociones se relacionaran de 3 maneras diferentes: cada órgano emoción genera y es generado, cada órgano-emoción gobierna y es gobernado; y cada órgano-emoción, contragobierna y es contragobernado:

El corazón es el origen, el fuego, el calor del Sol y la capacidad de amar; del fuego se crean las cenizas que permiten la aparición de tierra, energía que se identifica con el bazo, ya que abastece constantemente y renueva al cuerpo, le da una sensación de identidad; la tierra permite la formación de los metales, el metal tendrá analogía con pulmón y se correlacionara con el otoño; la energía del metal genera agua, que es un signo de vida, se asocia al comportamiento del invierno y el riñón, que atesora la energía genética heredada y adquirida; la energía del agua, al filtrarse en la tierra, permite el crecimiento de la madera, esta se relaciona con la energía del hígado y con la primavera, ésta induce al movimiento del cuerpo, el almacenamiento de la sangre, la regulación y equilibrio de emociones; la madera, con el calor del sol, produce fuego, y eso culmina el ciclo (Herrera et al., 2010).

Estos elementos no solo reaccionan en términos de creación, también pueden crear una relación de dominación o control; así, el fuego funde al metal, el metal corta la madera, la madera penetra la tierra, la tierra absorbe el agua y el agua apaga el fuego. De la misma forma, la energía del corazón domina al pulmón, la energía del pulmón domina a la del hígado, el hígado controla al bazo y el bazo al riñón. La relación de equilibrio y cooperación de las distintas energías, permiten que no exista un desequilibrio energético del cuerpo.

En la siguiente imagen se muestra la manera en que se interrelacionan los 5 agentes:

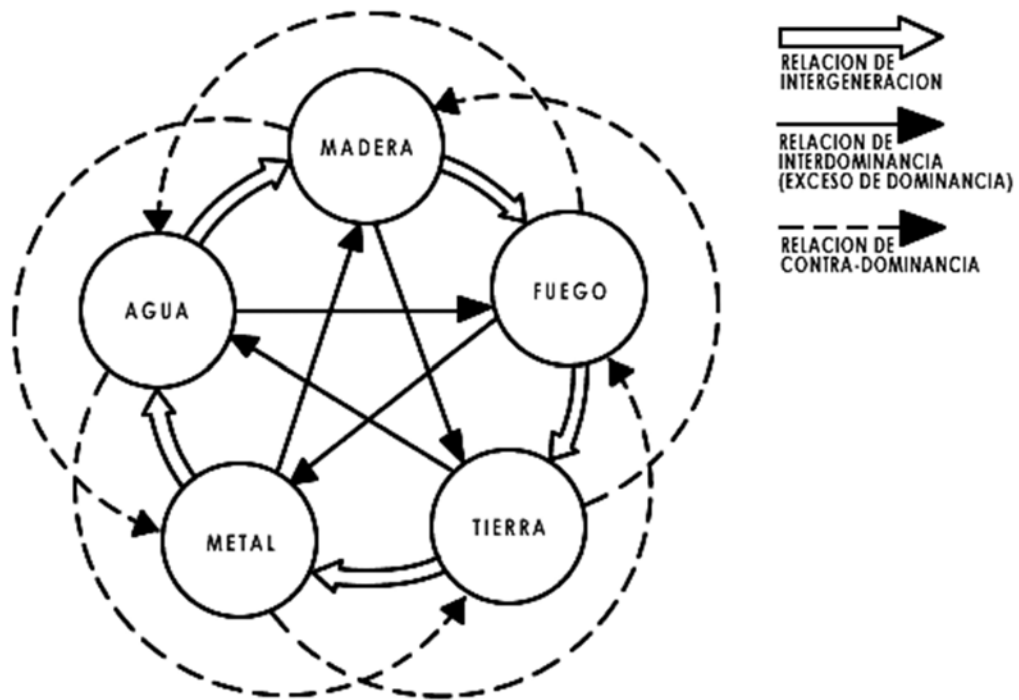


Figura 1. Relaciones de cambio, entre los 5 agentes.

El cuerpo puede elaborar un padecimiento desde una condición orgánica, emocional o espiritual dependiendo de que se cultive en dicho espacio; en ese sentido, la salud es concebida como una relación de equilibrio entre lo orgánico y lo emocional y el padecimiento crónico-degenerativo, es entendido, como un proceso que se da al romperse el equilibrio en la unidad órgano-emoción.

A pesar de lo que se piense, equilibrio y armonía, son dos procesos distintos. Campos (2011) explica que, la unidad sólo se logra manteniendo y alejándose del equilibrio, es decir, mientras el equilibrio concatena las propiedades de la unidad, delimitando su identidad, alejarse del equilibrio, elabora nuevas redes en el interior, que permiten lograr un desarrollo distinto. Para entender lo anterior, señala, existen dos procesos de cambio, uno de transformación y otro de mutación, el primero de ellos, crea y recrea un patrón brindándole identidad al movimiento de la unidad, el segundo, mantiene el espacio abierto y lo hace crecer elaborando nuevas redes que lo llevan a lograr distintos niveles de desarrollo.

Será la conjugación de ambos procesos, el de transformación-mutación, equilibrio-desequilibrio, lo que dará armonía al movimiento; es decir, el movimiento no buscará el equilibrio, sino la armonía de ambos procesos. Lo anterior, nos permite entender la manera en que, tanto la naturaleza como el ser humano, mantienen su vida reajustando estos procesos de cambio; utilizando como último recurso, un desastre natural o un padecimiento, que les permiten mantener la alternancia de las energías yin-yang, cuando una de ellas se ve alterada.

De ésta manera, la enfermedad, concebida como un desequilibrio, puede ser vista como una oportunidad para abrir nuevas rutas que permitan lograr un desarrollo distinto al interior del cuerpo.

Bajo los términos anteriores, el cuerpo humano es entendido como otro proceso de cambio en el cosmos y la naturaleza, ya que comparten al qi como la misma raíz; sin embargo, el cuerpo humano no se agota en sus procesos orgánicos, emocionales y naturales, pues es un ente social.

Al respecto, Campos (2011), señala que, todo espacio es confluencia de qi, pero cada uno de ellos es único, por lo que la diversidad de los espacios no debe ser reducida al qi, ya que al hacerlo ocurriría una ruptura entre cuerpo y sus demás procesos. “Nuestro cuerpo es qi, pero no es reducible al qi, su proceso es único, éste necesita una explicación contextual” (Campos, 2011, p. 265).

En ese sentido, añade, al ser un ente social, el cuerpo humano también estará cruzado por la cultura, la sociedad y la historia del lugar al que pertenece; de ellas, es que provendrán las maneras de vivir e interpretar al cuerpo. Así, el origen de los padecimientos, se encontrará en el estilo de vida que tiene un individuo, instituido en él, a partir de una significación que tenga de su realidad; establecida en él en un cuerpo social, que transformará esas ideas, en actitudes, en acciones y maneras concretas de vivir su día a día.

### **1.3 Un cuerpo producto del contexto histórico-social**

Al insertarse en un estilo de vida artificial y alejarse de todo aquello que es natural, el ser humano ha encontrado un desequilibrio en su cuerpo que lo ha enfermado; esta desarticulación, no se ha dado por medio del azar, se ha construido a partir de un medio social, que ha instaurado en el cuerpo cierto tipo de ideas y sentimientos que han alterado dichos procesos.

Será importante entender, entonces, que estos padecimientos son expresiones de algo mucho más complejo; que involucra, como lo señala Campos (2011), una articulación entre emociones, relaciones intersubjetivas entre personas y los estilos de vida instituidos socialmente en un periodo temporal específico.

Así como sucede en la naturaleza, en el cuerpo, los procesos orgánicos, emocionales y mentales, se concatenarán en una unidad interdependiente, que se relacionará, y no estará ajena, a la significación de la realidad que se establecerá al interior del cuerpo social, en el que se instituyen estilos de vida y relaciones intersubjetivas.

Lo social tiene un impacto en el proceso de cooperación interna entre órganos y emociones; es decir, el cuerpo que se desarrolle será un reflejo de la cultura a la que pertenezca. De éste modo, un individuo que enfrente un proceso crónico-degenerativo, será reflejo de una sociedad que, al igual que él, estará atravesando por una crisis social.

El cuerpo social se prolonga en el cuerpo individual, es decir, somos una expresión de nuestra cultura, de nuestro país, de nuestra historia y de nuestros gobernantes; en el proceso psicosomático se articularan diversos procesos sociales, que tienen que ver con la familia, la sociedad y la cultura. Es por ello que, bajo esta propuesta, los esfuerzos para procurar la salud en los individuos no se reducirán a buscar un remedio para la disfunción de una parte del organismo, causada por un factor patógeno, externo al cuerpo, ni en encontrar curas rápidas para aliviar síntomas, sin cuestionar el proceso que lo llevó a construir dicha condición (López, 2002).

Para la ciencia médica, ha sido más sencillo atribuirle a una bacteria o a la genética, la causa de una enfermedad, pues es más complicado explicarla articulando todas las partes que intervienen en ella. La genética, desde ésta propuesta, no es un factor que determine la condición corporal de los descendientes, pues ella no necesariamente nos lleva a enfermarnos de lo mismo; más bien, es un factor que influye, una señal de alarma, dentro del proceso de construcción del individuo. Herrera et al. (2010), señalan que, no solo heredamos padecimientos, también heredamos estilos y actitudes hacia la vida, hacia las personas, hacia el cuerpo, hacia las emociones y el ambiente.

Pretender curar a un paciente medicándolo, es incongruente cuando se entiende que el 75% de las enfermedades están vinculadas con padecimientos psicosomáticos, que ha tenido un proceso construcción, producto de la forma de vida del paciente y cuyo desarrollo se ha gestado durante un periodo prolongado de tiempo. Al hablar de lo psicosomático no solo se hace referencia a la parte corporal, sino también, a la parte psicológica y emocional, donde se suman todos los aspectos sociales, culturales, religiosos y morales; es decir, el proceso psicosomático se construye de factores psicosociales, dentro de una trama de significaciones sociales y culturales de las que el individuo se adueña (Herrera et al., 2010).

Existen una gran variedad de significaciones o interpretaciones que se hacen del cuerpo; a partir de estas significaciones, es que el hombre se ha acercado a diferentes realidades corporales. En ese sentido, se puede decir, la misma historicidad humana la ha dado, y le seguirá dando, forma al cuerpo.

Como se ha visto, el movimiento corporal no es ajeno a los procesos emocionales, sin embargo, los procesos de un cuerpo dominado por las emociones son sin duda más complejos; en ellos influye una sociedad, una cultura, una familia, que instauro en los individuos formas de ser y hacer con el cuerpo.

Son aquellas acciones cotidianas, derivadas de un entendimiento de la realidad, las que deriven en alteraciones que conducen al cuerpo hacia la enfermedad; en este sentido, para armonizar al cuerpo, será necesario que el



individuo cambie de actitudes, para abrir nuevos códigos que le permitan cultivar en sus cuerpos procesos de salud.

El cuerpo humano se construye simbólicamente, es decir, existen distintas maneras de apropiarlo, dependiendo de las significaciones que se den de la realidad en su interior; esto se expresara en distintas manera de sentir y vivir, que alterarán la red de cooperación interna entre órganos y emociones (Campos, 2011).

Campos (2011), señala que, un pensamiento puede alcanzar distintos niveles de construcción que fracturan el equilibrio interno del cuerpo. El lenguaje es un instrumento que se apropia de las funciones corporales, las deforma, ubicando al ser humano en un plano de representación. El pensamiento y el lenguaje son dos procesos que construyen un cuerpo; es por ellos que ser sometido por la palabra, también tendrá sus efectos en el cuerpo.

La razón buscará expandirse más allá del cuerpo; en ocasiones, ese pensamiento no solo destruye al cuerpo, sino también los espacios geográficos donde se desarrolla el individuo. El concepto de vida que se tenga en una sociedad es el que se instala en el cuerpo, es por ello que el sujeto puede morir de la misma forma en que lo hace su propia sociedad.

A través del lenguaje es que se ha construido en el cuerpo todo aquello que es antinatural; López (2011) señala que, la razón es la que le ha dado al cuerpo ideas que lo alejan de su condición natural. Al insertarnos en un medio artificial, se han creado nuevas relaciones con el proceso de los órganos y los sentidos, que lo han alterado.

En esta sociedad, profundamente racional, el cuerpo se somete a una normatividad, a un “deber ser”, que restringe sus libertades y no le permite expresar su naturaleza; es ahí donde comienza el sufrimiento del cuerpo.

Con base en su entendimiento de la vida, el individuo construye diferentes opciones que deforman, abandonan, o desarrollan enfermedades crónico-degenerativas, en su cuerpo.

En este sentido, señala López (2011), la categoría de “psicosomático” no alcanza para dar cuenta de los procesos corporales; una mejor manera de aproximarse a la lectura del cuerpo, añade, se logra a través del estudio de lo “etnoemocional”, ya que éste incluye lo cultural, lo emocional y lo corporal, evitando así tener una dimensión mono-causal.

Lo etnoemocional tiene un papel fundamental en el entendimiento del ser humano, ya que permite una mejor comprensión del proceso corporal-emocional, dándole a la sociedad un papel primordial en el proceso de construcción personal.

El proceso de construcción del cuerpo se contextualiza en una historia, y en un proceso individual, en el que la persona decide qué hacer con su propio cuerpo. De este modo, etnología se entiende como el esfuerzo teórico que se hará para desarrollar explicaciones rigurosas y con base científica de los procesos culturales. Así, la cultura será el punto de partida para abordar la construcción de los individuos en la sociedad moderna.

Para la propuesta epistemológica, el estudio etnoemocional permitirá articular la cultura, el cuerpo y las emociones, buscando sus procesos de construcción en el tiempo y espacio, con grupos sociales que se construyen en un espacio y una geografía determinadas, con características peculiares en sus sistemas de vida y maneras de vivir con su cuerpo.

López (2011), señala que, el estudio etnoemocional permite:

1. Hablar de lo biológico, cultural y emocional, así como de los diversos procesos que conforman el cuerpo de las personas.
2. Conceptualizar el cuerpo como una unidad órgano-emoción, fruto de un proceso histórico-social, de un tiempo y un espacio, donde el sujeto construye su propia historia corporal de acuerdo a su condición social; lo que nos aproxima a los sujetos que han construido un padecimiento, viéndolos como gente que comparte un mismo padecimiento.
3. Abordar la construcción que hace el sujeto de su proceso corporal, en un trabajo etnográfico que vaya a la identificación de la ruta de construcción

de los padecimientos. Hablando de un proceso órgano-emoción, que no puede verse de manera independiente, en una época donde las emociones han dominado a los órganos, y eso le confiere mayor predominancia al proceso emocional de los individuos.

4. Elaborar otra estrategia de intervención, que no sea la que tiene como base a la farmacopea o a la psicología ortodoxa, a través del conocimiento de la ruta que tiene la emoción en el individuo, en el entramado familiar.
5. Ver como se construye el padecimiento de acuerdo a la edad de los sujetos; es decir, se tiene la posibilidad de reconstruir el proceso que se vive en grupos de edades y ubicar al sujeto en su respectivo nivel, lo que puede detener el proceso de la enfermedad, y construir o contemplar otras opciones.
6. Dar un sostén a la reflexión de un cuerpo que se construye y no está determinado; así, señala López (2011), lo demuestran los resultados de las investigaciones hechas hasta ahora. Pero lo más importante, que el sujeto pueda participar en el proceso de su cuerpo; siendo ese el motivo del trabajo que se realiza, y que se realizará en el futuro, a través de la propuesta de lo corporal.

López (2011), señala que, es por todo lo anterior, que lo etnoemocional es una alternativa para interpretar la nueva realidad del cuerpo del mexicano, en una sociedad altamente competitiva, que ha llegado a mover el tiempo de los órganos y las emociones, reflejado en su padecimientos crónicos o psicosomáticos.

### **1.3.1 Cuerpo y Cultura**

Herrera et al. (2010), señalan al cuerpo como la síntesis de los procesos sociales e históricos, así como de una construcción cultural, que transforma las funciones de los órganos y establece nuevas relaciones fisiológicas en ellos. Así, los padecimientos corporales, involucran procesos fisiológicos y psicológicos, de índole emocional, sentimental, histórica y social, que alteran nuestra relación con el medio.

Al respecto, Campos (2011) señala que, nosotros, como seres humanos, “hemos alterado nuestra condición humana, al elaborar eso que llamamos cultura, dando vida al cuerpo social” (Campos, 2011, p. 262). De ese modo, en el proceso psicosomático, los padecimientos crónico-degenerativos, son concebidos como el fruto de una respuesta interna del cuerpo para defender su propia vida, ante una forma concreta de ver e interpretar la realidad.

El hombre occidental tiene su centro corporal en la cabeza, mientras que, los orientales, lo tienen en el ombligo, punto donde toda la energía cósmica llega; así, mientras los orientales han encontrado un equilibrio cósmico, los occidentales se han desequilibrado y han proyectado su desequilibrio al mundo entero.

Es, el mismo hombre, quien le ha dado un carácter de supremacía al cerebro sobre el cuerpo; al hacerlo, se ha convertido en un ser confundido y desarticulado, pues ha exaltado la enseñanza intelectual, moralista y técnica, sin tomar en consideración sus propias emociones y sentimientos.

Al estar desarticulado, la información que llega al cerebro no corre a lo largo y ancho del cuerpo, por lo tanto, las energías del deseo, del placer y las emociones, se estancan ahí, no circularán. Dando como consecuencia, un olvido y deterioro del cuerpo, una sexualidad reprimida, comportamientos iracundos, una competitividad desmedida, depresiones extremas y, en algunos casos, incluso cánceres. El deseo, al igual que la emoción, no está exento de la historia social del cuerpo; la misma cultura en que vivimos, envuelta cada día más en los principios de placer y posesión, ha sido la que le ha dado vida.

López (2011), señala que, el desarrollo de las sociedades modernas, ha exaltado las emociones, lo que las ha llevado a ocupar un gran espacio al interior del cuerpo, trastocando así el principio de armonía y el equilibrio energético del cuerpo. En ese sentido, añade, la ruta que tiene una emoción, está en función de la historia del cuerpo, la cultura, la geografía y la herencia cultural familiar.

### **1.3.2 Cuerpo y Familia**

Así como formamos parte de un universo, de una galaxia y de un planeta, también formamos parte de un país, de un estado, de un municipio y una colonia; en donde las familias, son el principal actor en la transmisión de esta cultura. Es en ella donde se adopta cierto tipo de pensamiento, una manera de actuar y de vivir las emociones, en fin, un estilo de vida que vuelve aun más complicada esta relación que tiene el individuo con su propio cuerpo y el medio que lo rodea.

Las relaciones familiares son un proceso importante que conforma tanto la salud como la enfermedad; es a través de ella que un impacto psicológico queda registrado en el cuerpo y se manifiesta en forma de lenguaje psicosomático. Cualquier proceso psicosomático, se inicia en los antecedentes familiares, siendo una guía en cómo la persona construye y consolida su cuerpo, desde su fecundación, hasta su muerte.

En este sentido, para entender la construcción de una persona desde su niñez, será importante rastrear en su historia desde las raíces, desde el trabajo interior de cada uno de los padres. Las personas reciben mensajes de amor, de bienvenida, de rechazo o de temor, desde el momento que son concebidas, una vez que llegue al mundo, esto se reflejará en la forma que se relaciona con su entorno, tanto social, como emocional y orgánicamente.

El embarazo no es una cuestión meramente biológica, pues alrededor de ella hay creencias y expectativas, que no únicamente involucran a la madre y a su pareja, la cultura y la historia en que se dé el embarazo; depende de las condiciones sociales que giran alrededor. Es por eso que deben tomarse todos estos elementos en cuenta, incluso antes de que se dé el embarazo.

Es importante concebir al embarazo, como algo más que la simple unión de dos células; ya que éste proceso comienza desde antes de la fecundación. Tradicionalmente se tiende a pensar, que la persona se forma a partir de la concepción, como si los padres no tuvieran una historia previa; sin embargo, es importante tomar en cuenta, que la construcción corporal y estabilidad emocional que

tienen los padres también influirá en la gestación del niño. Las ideas y expectativas que se tengan sobre tener o no tener hijos y lo que esto implica, van a estar presentes desde el momento de la concepción. La forma en que un bebé es engendrado va a influir en el desarrollo que tenga, ya que, desde el momento de la concepción, es una persona en formación, no solo física, sino también emocional.

López (2011), señala que, la pérdida de armonía en el espacio familiar, va a ser lo que contribuya a la construcción de respuestas orgánicas y emocionales que se convertirán en predominantes en el individuo. El miedo, por ejemplo, derivado de una relación familiar disfuncional se instalará en el cuerpo, esto se expresará por medio de síntomas o respuestas del cuerpo para mantener su propia vida.

Es aquí donde los padres pueden decidir si su hijo se desarrollará en un ambiente desequilibrado o lo hará dentro de uno armonioso. Concebir lo anterior, tendrá repercusión en la forma en que se construye la persona; ya que a partir de aquí se cultivarán en el cuerpo una de dos condiciones: salud o enfermedad.

Lo anterior nos indica que el ser humano no solo tiene una carga emocional de acuerdo a sus órganos, este proceso se da también en función a las relaciones con los padres. Esto significa, para López (2011), que en el proceso de construcción, los padres serán los que le den un lugar a un órgano y a una emoción dominante; sin embargo, añade, de la elección del sujeto dependerá el proceso personal para decidir qué tipo de emoción o de órgano dominen. Es por todo lo anterior que la emoción deberá ser explicada en función de la historia familiar y los procesos personales que ha llevado el sujeto.

### **1.3.3. Individuo**

Cada individuo es único, aunque contenga en su cuerpo el patrimonio genético de la especie. Como se ha mencionado anteriormente, la apropiación que el individuo hace de su realidad, instituye en el cuerpo una condicionalidad que con el tiempo se convierte en un criterio de verdad en el funcionamiento fisiológico. Es importante tomar esto en cuenta, ya que nos permite darnos cuenta que el cuerpo,

no es una verdad biológica, sino histórica, que re-significa los procesos y los dimensiona.

A grandes rasgos, la manera en la que la persona padece, se encuentra en relación con sus emociones, su nutrición, sus actitudes y formas de vivir. El síntoma, en ese sentido, es el aviso de un cuerpo que, al desequilibrarse, ha entrado en un proceso de construcción de la enfermedad. Concebido de esa manera, el síntoma es la manifestación de un proceso de construcción elegido por el individuo, no es la enfermedad en sí misma; es por ello que, para ésta perspectiva, medicar al cuerpo no es una alternativa, pues, el fármaco, sólo acalla los indicadores de un proceso que lleva a la aparición de enfermedades más graves, como el cáncer.

En ese sentido, López (2011) señala que, es la cultura la que busca estandarizar y controlar a los individuos; en ese proceso, la mercadotecnia ha hecho su labor, construyendo nuevas realidades en nuestros cuerpos, a través de la violencia, del miedo, del consumismo o políticas de guerra; al considerarse a sí mismos como ajenos al planeta, los individuos han abandonado su propio cuerpo y han perdido el sentido de su existencia, convirtiendo a la vida en un infierno, de la cual se desea escapar.

En ese proceso, el individuo comienza una búsqueda de aquello que habrá de satisfacerlo y darle placer, para llenar ese vacío existencial, que de otra forma no podría llenarse. Los deseos moverán las emociones del individuo y esas emociones, a su vez, producirán trastornos en el cuerpo. López (2011), expresa que, al encontrarnos en un plano de representación, donde el lenguaje se apropia de las funciones corporales, en cuanto un individuo comienza a hablar y aprende a decir “Quiero”, “empieza a ser presa de los deseos y sufre por aquellos que no logra cumplir. Entonces, el cuerpo se deforma y crea una memoria que se relaciona con los mensajes no cumplidos.” (López, 2011, p. 178).

En ese sentido, vencer los deseos será un trabajo que deba realizar el individuo para alejarse de esa condicionalidad que lo enferma; éste trabajo, sin embargo, no debe ser algo que simplemente se desee, por desearse, implica un

movimiento con el cuerpo, pues de otro modo no brindará frutos: “Vencer los deseos es un trabajo en el cuerpo y con el cuerpo, mover la memoria del cuerpo implica superar el sufrimiento, solo así se puede vencer el deseo, de lo contrario es solo una ilusión” (López, 2011, p.196).

En ese proceso el detonador será la actitud del sujeto, el cual permitirá el movimiento corporal o lo limitará, estableciendo posturas corporales que faciliten o impidan el cambio. El concepto de vida que se tenga en la sociedad será el que se instale en el cuerpo del individuo, esto quiere decir que el concepto puede cambiarse de la misma forma en que se instala en él. A pesar de verse influido por su cultura, el individuo tiene elección, concebirlo de otra manera sería aceptar que el cuerpo se encuentra sometido a la reproducción de su tiempo, en el cual no hay posibilidades para la vida.

López (2011) señala que, el cuerpo no es algo que ya esté escrito, destinado a repetir los patrones del pasado, en él hay opciones sociales y corporales, es decir, no está determinado, tiene libre albedrío; esto quiere decir, que los sujetos participan en la propia construcción de su tiempo. En este sentido, añade, si bien es cierto, al individuo le puede ser complicado detectar la condicionalidad en su propio cuerpo, sí puede ser vista por otros ojos que la detecten; ahí es donde entra en juego el papel del profesional de la salud y la del propio individuo, ya que con base en un entendimiento de la vida, puede construir diferentes opciones para su cuerpo, que lo alejen del abandono y de aquellas practicas que lo han llevado a desarrollar alguna enfermedad crónico-degenerativa.



## **2. CUERPO Y TELEVISIÓN.**

### **2.1 Globalización. Una nueva realidad para el cuerpo**

La Globalización, cuyo origen se remonta a los años 500-1500 d. C. en Medio Oriente, actualmente está cambiando la manera en que se relacionan los pueblos del mundo; esto, demanda para los profesionales de la salud nuevas formas de interpretar la realidad del cuerpo, en un mundo cada vez más artificial (López, 2007).

La globalización es un proceso caracterizado por una interpenetración paulatina entre diferentes sociedades, incluso entre aquellas culturalmente más distanciadas. Este fenómeno no es novedoso, sin embargo, ha alcanzado su crecimiento más intensivo durante las últimas décadas, gracias al amparo de las empresas transnacionales, cimentadas en un desarrollo tecnológico exponencial (Vázquez, 2003).

Para López (2007), la globalización implica un desarrollo desigual, entre lo científico-tecnológico, expresado en lo económico, lo productivo y la acumulación de capital; en donde la construcción de nuevas economías, acuerdos comerciales, procesos de expansión de empresas y control de mercados globales, han dejado fuera de sus planes las necesidades de los pueblos. López (2011), advierte:

El cuerpo no es ajeno a los efectos de la ciencia y la tecnología, pensadas para hacer cosas impensables hace 100 años. Hablamos de un cuerpo que hoy por hoy tiene un auricular permanente pegado al oído, que busca la adrenalina como experiencia para sentir algo distinto a lo ordinario, que tiene el colesterol y los triglicéridos altos. Todo esto altera el proceso de construcción corporal deseable para una vida digna y longeva. Trastornar esta energía ancestral en los cuerpos ha acortado el promedio de vida en las sociedades modernas. Nuestro tiempo nos pone ante un gran reto: no solo encontrar una explicación al proceso, sino también alternativas para volver al equilibrio y la prevención. (p.180)

López (2007), señala que, una vida verdaderamente humana, demanda que los procesos políticos, económicos y sociales consideren a la vida como un proyecto; a pesar de ello, la ciencia se ha convertido en un medio al servicio de las empresas, y esto, la ha llevado a ocupar un lugar distante de la idea de orden, salud y progreso, para lo que fue creada; esto último, debido a que a la dupla protagonista de la globalización capital-dinero, al no interesarle la vida humana, la ha alejado de los principios de ayudar a la humanidad.

La velocidad de los múltiples fenómenos concernientes al hombre se ha acelerado al ritmo de una nueva situación histórica que no espera respuestas ante sus problemáticas y que arrasa con aquellos que no logran adaptarse a sus exigencias. Esto, ha alterado esquemas y significados, modificado alcances y desbordado los marcos conceptuales en que la ciencia social explicaba el desarrollo de la sociedad. Lo complejo de la situación, ha puesto en crisis a dicha ciencia y esto, señala López (2007), obliga a reformar y poner al día el instrumento analítico con el que se trabaja para entender el mundo de hoy, su proyección hacia futuro y la dirección en que se desenvuelve.

Ante esta nueva realidad económica, política y social, que se encuentra en constante proceso de cambio y transformación, es necesario ser previsores y no solo remediadores en el campo de los problemas psicológicos, brindando propuestas que sean capaces de responder a las problemáticas de nuestro tiempo y que sean flexibles a la realidad que nos ha tocado vivir.

Como se mencionó anteriormente, la vida de los seres humanos se construye en un tiempo y espacio geográfico específico, y de ello se deriva la peculiaridad de lo corporal y la individualidad. En ese sentido, para Vázquez (2003) es notable como el proceso globalizador ha afectado de forma significativa a una gran parte de las facetas que componen la vida humana, modificando profundamente formas de convivencia, comportamientos y cogniciones. De ahí que sea importante analizar los elementos que caracterizan al proceso globalizador, especialmente aquellos que inciden de manera directa en las formas en que se vive con el cuerpo, como los son los medios de comunicación masiva.

## **2.2 Medios de comunicación y su impacto en el cuerpo**

Para Vázquez (2003), uno de los factores de mayor influencia en el fenómeno de la globalización es el creciente desarrollo de las tecnologías de la telecomunicación, ya que ha facilitado la extensión y universalización de los medios de comunicación. Gracias a ello, añade, la información, en la actualidad, es accesible para una gran cantidad de personas y puede ser transmitida de forma inmediata alrededor del globo; lo que ha traído como consecuencia, una homogeneización de la misma.

Esto, advierte, ha incidido, de manera importante, en la formación de cierto tipo de ideología y de actitudes, en sociedades aparentemente distanciadas; es decir, actualmente, los medios de comunicación masiva están influenciando en los estilos de vida y las maneras de asimilar la realidad, de diferentes culturas y grupos sociales, aparentemente distanciados unos de otros.

Como se ha visto, es cada vez más común encontrar construcciones corporales y enfermedades similares entre individuos que se encuentran en lugares geográficos aparentemente distantes; esto, debido principalmente a la mezcla cultural e interpenetración de ciertos valores propios de las sociedades industriales y de consumo. Es por ello que los medios de comunicación, se han convertido en objeto de estudio para diversos teóricos, ya que, al ser transmisores culturales, estos influyen de manera directa en aquellas personas que acceden a sus contenidos.

Instrumentos como el internet o la televisión han logrado ese efecto, al permitir una difusión sin fronteras del conocimiento, para sus usuarios. Esto, evidentemente, ha traído consigo importantes repercusiones económicas y sociales; en ese sentido, Vázquez (2003) resalta que, es evidente el dominio que han ejercido los países económicamente más desarrollados, principalmente los occidentales, en la gestión de contenidos e informaciones distribuidos a través de dichas plataformas.

No es raro, entonces, observar que la mayor parte de los contenidos tengan un marcado carácter occidental; contenidos que, al ser consumidos por el usuario, influirán significativamente en su forma de asimilar la realidad, es decir, educarán a la

población, en buena medida, con los valores más típicos y arraigados de su sociedad.

A diferencia de lo que sucede con el Internet, que aún no ha logrado penetrar de manera significativa en los países menos desarrollados, otros medios de comunicación masiva, como el radio o la televisión, sí pueden clasificarse como universales, ya que tienen la capacidad de saltar por encima de grandes barreras de difusión, como el analfabetismo; aspecto que aún no ha logrado superar el desarrollo de la imprenta, o el mismo internet (Vázquez, 2003). Tener ésta ventaja, le ha permitido a la radio, el cine y la televisión, acceder a una mayor cantidad de personas, e incidir en ellas, sin la limitación de las fronteras culturales.

Sedeño (2005) destaca que el mundo audiovisual, es el segundo sector económico más grande en el mundo, solo después de la industria aeroespacial y armamentística, esto la convierte en una actividad trascendente en el ámbito de la economía y la tecnología; pero, no solo de éstas últimas, pues también incide en gran medida en otros ámbitos como el cultural, la educación y el cuerpo social entero.

Junto a la familia, la escuela, los grupos de amigos y la iglesia, Sedeño (2005), reconoce el papel de los medios de comunicación, como agentes socializadores, pues transmiten los patrones culturales y las pautas de comportamiento que permiten al individuo convivir con los otros; en ese sentido, destaca a la televisión, pues, además de formar parte integral de la vida de millones de familias en todo el mundo, más que cualquier otro medio, proporciona una gran cantidad de información en las primeras fases de socialización del niño. Debido a esa trascendencia que tiene como fenómeno social, agrega, la televisión ha sido objeto de numerosos estudios.

Para Sedeño (2005), la televisión se impone sobre otros medios de comunicación debido a que los estímulos audiovisuales que la caracterizan son más efectivos que los visuales y auditivos por sí solos. Aún cuando los contenidos de los programas televisivos sean incomprensibles para los niños o carezcan de contenido informativo, la televisión logra captar su atención con rápidos cambios de imágenes y

sonidos. En ese sentido, señala, existen investigaciones en donde se ha demostrado que, la rapidez en el cambio de imágenes y la atención en el espectador infantil, es resultado de una función cultural, más que de una natural, pues, la velocidad en la narrativa televisiva, se relaciona íntimamente con el ritmo y estilo de vida característico de las sociedades modernas y urbanizadas.

Por su parte, Ferrés (1996) señala que, el estilo de vida propio de cada cultura, influye en los individuos para que realicen determinadas formas de consumo; en ese sentido, indica, la televisión no escapa de dicha lógica, pues, no sólo incita al consumo, también busca convertirse a sí misma en el objeto prioritario de consumo.

Para Bisquerra y Filella (2003), los medios de comunicación, especialmente la televisión, juegan un papel muy importante en la sociedad actual, pues son generadores y transmisores de emociones; existen personas, enfatizan, que pueden incluso desarrollar una adicción hacia ellas. En ese sentido, indica Sedeño (2005), el tiempo que dedica una persona a ver televisión, especialmente los niños, ocasionalmente es tan elevado que no les permite realizar otro tipo de actividades.

Lo anterior, nos deja entrever la importancia que tiene la televisión en nuestra sociedad actual, pues forma parte del estilo de vida de millones de personas alrededor del mundo; es por ello que diversos autores, han llegado a considerarla una fuente efectiva en la creación y formación de actitudes en los niños, ya que, al formar parte de su vida y hábitos diarios, son influenciados por ella desde temprana edad.

### **2.3 Televisión en México**

Contextualmente hablando, fue en el año de 1950 cuando se estableció la televisión en México. Mejía (1998) señala que, en sus inicios, ésta tuvo un origen mixto, al adoptar un modelo europeo y estadounidense, para su tipo de sistema; las motivaciones que llevaron a concretar las primeras concesiones y permisos para la creación de canales fueron complejas, sin embargo, añade, incluso antes de su establecimiento en nuestro país, el sistema de televisión, estuvo fuertemente vinculado a la inversión privada.

El origen de la televisión mexicana se remonta una década atrás, en 1940, cuando el ingeniero mexicano Guillermo González Camarena, patentó su sistema de televisión tricromática; siete años después, en 1947, el gobierno le concedió el permiso de operar comercialmente su laboratorio GONCOM, que desarrollaría equipos transmisores de televisión, consolas, generadores de sincronía y antenas, todo ello gracias al apoyo económico de Emilio Azcárraga Vidaurreta, quien, a su vez, sería más tarde uno de los primeros concesionarios de televisión del país; el 11 de febrero de 1950, se publicó en el diario Oficial de la Federación el Decreto que fijó las normas que deberían observarse para la instalación y funcionamiento de las estaciones radiodifusoras de televisión, el cual es el primer documento legal concerniente al sistema televisivo; y, finalmente, en ese mismo año, el 31 de Agosto se inauguró oficialmente el canal 4 XHTV, iniciando sus trasmisiones el primero de Septiembre con el IV Informe de Gobierno de Miguel Alemán Valdés (Mejía, 1998).

A pesar de que la televisión mexicana inició sus transmisiones en 1950, resalta Sánchez (1989), tuvo que pasar una década para que comenzaran a realizarse estudios académicos sobre el medio, su conformación, sus relaciones con otras instancias sociales y sus múltiples consecuencias en el seno de nuestra formación social; quizá, subraya, debido a lo novedoso del medio, a su escasa penetración inicial o a la falta de consciencia sobre la influencia que tendría con el paso del tiempo.

Uno de los estudios pioneros, señala Sánchez (1989), fue uno hecho en 1959 por el antropólogo estadounidense Oscar Lewis, quien, por medio de observaciones aisladas, dejó entrever la influencia que tendrían las empresas estadounidenses en la televisión mexicana; en él se resalta la importancia que tuvo la inversión extranjera, de empresas como Nestlé, General Motors, Procter and Gamble y Colgate, para el patrocinio de los principales programas difundidos en esa década.

A pesar de la falta de estudios y reflexión sobre el tema en el ámbito académico mexicano, a partir de la década de los 60, Sánchez (1989) observa, hubo un incremento en el número de estudios realizados sobre la televisión en México, lo

que indica la importancia que fue adquiriendo este medio como un fenómeno social en nuestro país a lo largo de las décadas.

Esto no es raro, considerando que, en la actualidad, según datos del Instituto Federal de Telecomunicaciones (2016), el 98.3% de los hogares mexicanos cuentan con un televisor en casa; de los cuales, el 56% cuenta sólo con televisión abierta, 29% sólo tiene televisión de paga, un 14% cuenta con ambas señales televisivas y el 1% no tiene señal de televisión.

Lo que la convierte en el medio con más penetración en los hogares mexicanos; ya que, a pesar de los avances tecnológicos que se han logrado en las últimas décadas, el internet aún se mantiene por debajo de la televisión con un 37%, seguido por la radio con un 33% y los medios impresos, como las revistas y los diarios, con un 16% y 12%, respectivamente.

Lo anterior, indica claramente que la televisión, si se puede decir, es el medio de entretenimiento preferido por los mexicanos, lo cual la convierte en un elemento importante en la conformación de su cuerpo social; de ahí la importancia de su estudio; más aún, considerando que la mayoría de los estudios realizados en el tema, son de corte cuantitativo (Sánchez, 1989).

## **2.4 Televisión y Emociones**

Sedeño (2005), señala que las técnicas utilizadas para transmitir la información, así como la espectacularidad de la información, convierten al contenido televisivo en un tipo de lenguaje que no está sujeto a la lógica del lenguaje de lo racional, sino a la del emocional. Ese carácter emocional, es lo que puede atraer al espectador o, por el contrario, aburrirlo y desinteresarlo; de ahí que los distintos programas se hagan de cierto tipo de estructura enunciativa para enganchar a sus destinatarios.

Por su parte, Ferrés (1996) señala que, al moverse en la esfera de las imágenes, de las emociones, de la sensorialidad y de lo inconsciente, la experiencia televisiva apelará principalmente a la generación de emociones; en ese sentido,

añade, lo que distinguirá a la televisión, de otras actividades similares, es que en ella se consumen prioritariamente emociones, es por ello que él la designa como: El reino de las emociones.

Ferrés (1996) puntualiza que, la televisión, apela fundamentalmente a lo emotivo, debido a que:

1. Los signos visuales conectan directamente con la esfera de emociones del individuo. De éste modo, las formas, los colores, los movimientos de cámara, de objetos y sujetos, tienen incidencia en la emotividad. Inhibiendo así las actitudes analíticas y reflexivas del receptor.
2. La música y efectos sonoros también inciden en las emociones, sin la necesidad de pasar por el intelecto.
3. La hiper estimulación sensorial, tanto visuales como sonoros, juega a favor de la excitación emotiva, impidiendo así la reflexión.
4. Los mecanismos de implicación psíquica, propios del relato televisivo, favorecen a la hipertrofia emocional. Es decir, el televidente, al identificarse con los sentimientos del personaje, y proyectarse en ellos, potencia sus emociones.
5. El placer estético, que produce la contemplación de algunos programas, contribuye al incremento de emociones, relegando así la capacidad de análisis reflexivo.

Para Bisquerra y Filella (2003), generar o despertar emociones, será precisamente el objetivo de la televisión, con el fin enganchar al usuario y así potenciar su uso. En ese sentido, señalan, cuando una persona recurre a la televisión, generalmente lo hace para experimentar emociones positivas, relacionadas con sentirse bien, estar feliz, alegrarse, sentir amor o afecto, entre otras, o para experimentar una catarsis, viendo películas de terror o tristeza, consideradas como emociones negativas.

Sedeño (2005), menciona diversos estudios en donde se ha correlacionado ciertas circunstancias negativas en la vida de los espectadores con la frecuencia de



tiempo dedicado a ver televisión, en las que se ha encontrado que algunas situaciones vividas por el infante, como el fracaso escolar, pueden conducir a los niños a refugiarse en la televisión por más tiempo.

En ese sentido, indica Sedeño (2005), el niño se vincula afectivamente, de manera especial, con aquellas realidades televisivas que son similares a la suya. Por su parte Ferrés (1996) agrega que, cuando el telespectador descubre factores de similitud entre lo visto en televisión y su propia experiencia, sufre con el relato, pues en él se produce una transferencia en la que le atribuye un sentido y un valor positivo a esa realidad, es decir, el individuo vive las realidades contempladas en la televisión como una expresión de sí mismo.

Al identificarse con el personaje central del relato, el espectador se implica emotivamente proyectando en él sus deseos, es por eso que sufre con sus derrotas y festeja sus logros; y por otro lado, proyecta sus sentimientos de enojo, rechazo y hostilidad, hacia los antagonistas de la historia. Es por ello que para Ferrés (1996), el consumo de emociones resulta gratificante, pues se vincula con los deseos más ocultos e inconfesados del espectador, que encuentran en el espectáculo audiovisual una manera de materializarse.

Ésta experiencia resulta catártica y liberadora, ya que a través de ella, el espectador alimenta sus sentidos, fantasías y sensibilidades; es decir, de manera vicaria, se viven vidas ajenas pretendiendo ser las propias, algo que resulta confortable, pues se consigue huir de los problemas mediante la evasión.

Para ejemplificar lo anterior, Ferrés (1996) señala la relación de ambivalencia que tienen las personas con la naturaleza, pues al mismo tiempo que se sienten atraídos y la añoran, pues la considera una expresión de su propio origen, la rechazan y se encuentran alejados de ella, pues le temen y huyen de ella. El cine se aprovecha de esas actitudes, esos deseos y esa ambivalencia, al realizar películas donde los paisajes atractivos, alimentan el deseo del espectador de entrar en contacto con la naturaleza, generando emociones positivas en él; o, por el contrario,

realizando películas catastróficas, donde los desastres naturales, generan un pánico en el televidente, que lo aleja aún más de la naturaleza.

A pesar de alimentar los deseos del espectador, con el tiempo, ocurre una desensibilización emocional al ver la televisión, por lo que, los estímulos televisivos que en un inicio generaban emociones fuertes, dejan de hacerlo (Sedeño, 2003). Al respecto, Ferrés (1996) indica que, el espectador difícilmente deja de sufrir, pues al entrar en conflicto las emociones y los razonamientos, las emociones tienden a salir vencedoras.

En ese sentido, indica Ferrés (1994), las sensaciones y emociones pueden condicionar la racionalidad; es decir, se mueven desde una lógica específica que impacta en los razonamientos del individuo. En ese sentido, señala, al ver la televisión, las emociones sobrepasan los razonamientos y esas transferencias emotivas terminan convirtiéndose en transferencias lógicas.

Así mismo, Bisquerra y Filella (2003), señalan que, algunos programas, por su carácter emocional, pueden actuar como trasmisores educativos; es decir, al mismo tiempo que pueden generar reacciones, también pueden generar cierto tipo de actitudes en aquellas personas que los ven.

Por lo anterior, será importante tomar en cuenta el papel que tiene la televisión en la trasmisión de la cultura, es decir, la manera en que el individuo se apropia de sus contenidos; ya que al incidir de manera directa en la formación del cuerpo social, la televisión educa en ciertos estilos de vida y formas de asimilar la realidad, que pueden derivar en diferentes condiciones corporales, como los son los padecimientos psicosomáticos o crónico-degenerativos.

### **Televisión y Cuerpo Social.**

Para Sánchez (1989), la televisión es una fuente social básica de información o desinformación, de invención y asunción de identidades y distinciones, de sueños e imaginarios, tanto individuales como colectivos, por lo tanto, de construcción de

realidades y, en consecuencia, de cohesión o disgregación grupal o social, es decir, un medio con gran poder económico, político y cultural. Al respecto, señala:

En apariencia, la televisión es un objeto no problemático de análisis: para el espectador común, es un aparato electrónico más o menos sofisticado, del cual emergen imágenes y sonidos, que se convierten en ídolos, mitos, simple compañía o pasatiempo. Sin embargo, en su operación social amplia, la televisión llega a ser un subsistema social complejo, con múltiples determinaciones, articulaciones y consecuencias de diversa índole. (p.51)

Sedeño (2005), considera a la televisión como una activa institución social, pues, apelando a las emociones de los individuos y utilizando lenguajes de fácil comprensión, se ha convertido en un agente formador, que ha logrado eludir a otros agentes de socialización, como la familia. De esta forma, indica, la televisión se ha convertido en un vehículo de unión para la niñez de hoy en día, pues, al proporcionar una base común de información, ésta experiencia compartida, está moldeando la vida de millones de niños que se acercan a ella. Al respecto, agrega, son diversos los estudios que reconocen a la televisión, junto a la familia y la escuela, como el tercer factor principal de socialización en los países occidentales.

Para Vázquez (2003), los medios de comunicación de masas, especialmente la televisión, influyen en la forma en que los individuos asimilan su propia cultura, raza o costumbres; en ese sentido, señala, la sociedad mediática global empequeñece al planeta, lo convierte en familiar y homogeneiza la forma de pensar de sus habitantes. Es por ello que es común encontrar, individuos en diferentes partes del globo, que comparten estilos de vida, ilusiones o deseos, similares, pues la televisión, al convertirse en hábito, los somete a esa cultura de la reproducción.

Para Sedeño (2005), la universalidad de la televisión, ha convertido a este medio en una forma de imperialismo cultural, que distribuye un mismo tipo de programas por todo el mundo; en ese sentido, añade, el principal objetivo de la televisión es el de educar, es decir, transmitir determinados valores fundamentales de una cultura. Es por ello que diversos autores han sugerido considerarla una poderosa

fuerza cultural cuyo principal aspecto es la “inculturación”; ya que, a través de ella, los espectadores construyen un tipo de identidad, en relación al marco social en que se vive, es decir, a pesar de ser universal, los programas de televisión logran adaptarse al estilo de su propia cultura (Sedeño, 2005).

La televisión socializa de modo no intencional y asistemático, a través de mecanismos de educación observacional, es decir, aprendizaje por imitación (Sedeño, 2005). Al igual que sucede en el conocimiento social, la televisión puede obrar transmitiendo modelos de comportamiento; así, dependiendo del contenido del programa, el niño puede desarrollar comportamientos antisociales, como la violencia, o por el contrario, conductas sociales positivas, como la ayuda y la cooperación. Esto cobra especial relevancia a partir de los 4 o 5 años, ya que a esa edad se establecen la mayor parte de los hábitos y las características emocionales en los niños, en los que la imitación y la identificación juegan un papel importante. En ese sentido, señala Sedeño (2005), a esa edad, los padres deben prestar especial atención a sus hijos, pues, aunque suelen actuar de manera eficaz para regular la influencia de la escuela, los amigos u otros grupos de convivencia en el niño, no lo hacen así con la exposición a la televisión.

En ese sentido, Vázquez (2003) indica que, factores como la proximidad, la exposición o la familiaridad juegan un papel importante en la difusión de la información, pues, al ser expuesto a ese tipo de estímulo de forma reiterada, el individuo que accede a la televisión, hace propias las ideas que se transmiten en ella; es decir, al convertir la experiencia televisiva en un hábito, el individuo se familiariza con sus conceptos y después los incorpora a su cuerpo social.

La diferencia entre realidad y fantasía, destaca Sedeño (2005), resulta casi imperceptible para el espectador debido a que la ficción se capta de manera irreflexiva; de esta manera, los programas televisivos son vividos por el televidente, como si de la realidad se tratara. Ésta característica de la televisión, hace que cierto tipo de poblaciones, como los niños, sean más susceptibles o vulnerables a ser influenciados por sus mensajes sociales; lo que los convierte en objetivos fáciles para la publicidad y la transmisión de cierto tipo de ideologías y estereotipos sociales.

Al ser muy amplio y rentable, el mercado infantil, constituye un blanco para las empresas, pues significa una fuente importante de capital como futuros consumidores. Las marcas más anunciadas en televisión, generalmente, son las más vendidas y consumidas por el público, especialmente el infantil; ya que, mediante un flujo incesante de información, la publicidad insta valores y modelos existenciales que, valiéndose de la vulnerabilidad emocional de los niños, generan una necesidad de consumo en ellos (Sedeño, 2005).

Sedeño (2005), observa un efecto de orden global, en el que los gustos de los niños se han visto envueltos en procesos de uniformización y homogeneización a escala mundial, influenciados por la publicidad de la televisión. Al respecto, menciona un estudio que avala la influencia de la publicidad, en el que se compararon las cartas de 2019 niños dirigidas a “los Reyes magos” y el volumen de publicidad aparecido en televisión; se encontró que la correlación era de 95%, lo que demostró que las preferencias de los niños estaban relacionadas a aquellos juguetes que presentaban mayor tiempo y presencia de publicidad en la televisión.

Al penetrar en millones de hogares, señala Vázquez (2003), la homogeneización de los contenidos televisivos, programas y producciones cinematográficas de manufactura principalmente estadounidense, han conseguido influenciar las maneras de percibir y procesar la realidad de las personas que acceden a ellos. En ese sentido, añade, cine y televisión han logrado globalizar el estilo de vida occidental, sus estereotipos, sus criterios éticos de comportamiento y sus valores más añejos y arraigados; pues en el proceso, presentan una visión sesgada de la realidad, mostrando sólo los aspectos más atractivos y llamativos de las sociedades occidentales.

Difícilmente se difunde información sobre los aspectos más negativos del occidente desarrollado; aunado a esto, los programas y noticieros locales generalmente evidencian las situaciones más problemáticas de su propio entorno, por lo que ese despliegue subliminal, de esplendor capitalista, resulta atractivo a los ojos del espectador: Ciudades atractivas llenas de posibilidades laborales, culturales y de ocio; lujosos y potentes coches de deportivos; casas de ensueño; mujeres

hermosas y accesibles, si se dispone del suficiente poder; todo ello, envuelto en un falso mensaje, que promueve esforzarse y perseverar, pues hasta el más desposeído tiene la posibilidad de acceder a esa vida, si se lo propone (Vázquez, 2003).

Vázquez (2003), resalta que, la cantidad de información desplegada por la televisión es tan elevada, que satura la capacidad de procesamiento humano; lo que imposibilita un manejo adecuado de ella; generalmente, añade, solo se procesa aquella información que atiende a los propios intereses del individuo o que confirma sus creencias y expectativas creadas.

El niño se vincula afectivamente, de manera especial, con aquellas realidades que son comparadas con la suya; en ese sentido, Sedeño (2005) señala que, sin la experiencia propia, la televisión no tendría posibilidades como herramienta de aprendizaje, pues el niño no podría reutilizar dicha información recibida. De esa forma, el conocimiento sesgado, de realidades ajenas, modifica e incrementa las expectativas individuales, es decir, alimenta el deseo; al respecto, Vázquez (2003) añade que, aquello que se desconoce difícilmente se desea o se envidia, pero al ver una película norteamericana, el individuo mira a su alrededor preguntándose si puede acceder a una realidad diferente o mejor a la suya.

Vázquez (2003) sugiere que, esa comparación, que se hace entre la fantasía y la realidad, lejos de generarle sentimientos de bienestar al individuo, incrementa sus sentimientos “claustrofóbicos”, pues lo hacen sentirse atrapado en un mundo y estilo de vida percibido como despreciable, sin oportunidades y carente de expectativas: “No es el tamaño físico del lugar en que se habita lo que genera la sensación de falta de libertad, sino el conocimiento de la existencia de un lugar mejor que se sabe vetado, inaccesible” (Vázquez, 2003, p.64).

Hasta cierto punto, es evidente, según lo expuesto hasta ahora, que el individuo que se engancha a la televisión, lo hace con un malestar, o reclamo, hacia su condición de vida; sin embargo, los autores que han estudiado esta relación, al hacerlo de manera desarticulada, como si el individuo se construyera de manera

asilada y sólo fuera susceptible a estímulos; no le dan mayor importancia al contexto en el que se desarrolla, es decir, dejan de lado el entorno familiar y, ya no se diga, el histórico social. Es cierto que consideran a la familia como medio educador o trasmisor de la cultura, sin embargo, se limitan a reducir ésta experiencia al nivel de lo racional; bajo esa lógica, las emociones que consideran en sus estudios pierden su valor y las propuestas que se hacen van dirigidas a exaltar la razón, para que el individuo no sea víctima de sus emociones.

Es evidente que la televisión no es otra simple experiencia audiovisual, pues, en ella, el individuo encuentra las respuestas que busca, ante los problemas que se le presentan en su propia vida. Siendo así, entonces, es evidente tomar en cuenta el rol que toman los personajes principales de los relatos televisivos, pues a través de ellos, los espectadores adoptan modelos, que se instauran en el cuerpo y se convierten en actitudes, formas de ver la realidad y de vivir la vida. Estudiar la figura del héroe, nos permitirá aproximarnos a la ruta que tiene el individuo para convertir la experiencia televisiva en un estilo de vida, y si se puede, como es que ello deriva en una condición corporal.

## **2.6 La figura del Héroe.**

A través de la relación con otros es que el cuerpo humano se nutre, adoptando valores, acciones y pensamientos, es decir, aprendemos y desaprendemos a vivir con base en el modelo de otros. Es por ello que la figura de un héroe es un elemento importante en la construcción de una nación, pues a través de ellos los individuos aprenden a vivir en sociedad (López, 2007).

La figura de un héroe, se constituye en la memoria colectiva de una sociedad y se prolongan a lo largo de las generaciones; con su ejemplo, un personaje con características heroicas, puede guiar e impulsar a un individuo, a construir lo mejor de sí mismo en lo cotidiano.

Los héroes no se producen de la nada, ni del azar, son resultado de las presiones del medio, que los llevaron a dedicarse a una lucha, a defender una causa, a alzarse con valor para salvar a su pueblo, a perfeccionar un arte, a buscar la

verdad en el trabajo científico, la investigación o desarrollo del cuerpo; es por ello que el individuo encuentra aliento en él, y en el recuerdo de su acto histórico, cuando las dificultades de la vida lo agobian (López, 2007).

En ese sentido, señala López (2007), la figura de un héroe, ya sea local, regional o familiar, puede invitar a construir procesos, corporales, emocionales y de los sentimientos nacionales. Estos procesos le permitirán al individuo defender el espacio en el que nació y prolongar sus tradiciones, leyendas, mitos y costumbres, en las siguientes generaciones, que se asirán de ellas para desarrollar su propia identidad.

Muchos países en el mundo tienen personajes que, por sus acciones, han servido como modelos de inspiración para su sociedad a lo largo de incontables generaciones; sin embargo, nuestro país, señala López (2007), es un país sin héroes que sirvan de ejemplo, que puedan imitar los niños; nunca llegaron, y si lo hicieron, sus buenos deseos, de construir una nación con identidad y con orgullo, se diluyeron con el paso del tiempo.

Los mexicanos no pueden admirar a hombres como Hernán Cortés, quien, guiado por sus bajas pasiones, masacró y destruyó a toda una cultura; ni a Miguel Hidalgo o a Morelos, quienes terminaron fusilados por los españoles y nunca cumplieron sus propósitos; ni a los Niños Héroes, quienes no pudieron evitar la toma de nuestro país por parte de los estadounidenses; ni a Benito Juárez, quien, a pesar de sus discursos, nunca pudo reflejar en acciones las ideas que decía defender; ni a Porfirio Díaz, cuyo mandato estuvo marcado por sus muestras de intolerancia y ambición desmedida; ni a los diferentes personajes de la revolución, quienes se traicionaron y mataron unos a otros a lo largo del conflicto (López, 2007). La mayoría de ellos se construyó en la guerra, atendiendo a sus propios intereses y utilizando el engaño como principal herramienta, algunos murieron en batalla, otros más fueron heridos o presos, si lograron sobrevivir o escapar, se convirtieron en lacayos, o en el peor de los casos, al vencer al enemigo y ascender al poder, se convirtieron en tiranos; es decir, personajes, cuyo individualismo, egolatría, ambición de poder,



corrupción, ignorancia, traición a sus principios o falta de congruencia, fue su gran constante.

Héroes que fueron sometidos a un proceso de idealización de sus cualidades y gestas, que se les dotó de gran inteligencia y supremacía corporal; héroes que, a final de cuentas, no aguantaron el peso de la historia y se fueron diluyendo, pues al no cumplirse sus ideales, la fe en ellos se vio mermada. Es por eso que “la palabra héroe se ha deformado y se aplica más bien a quien venció a los enemigos” (López, 2007, p. 16.).

Eso es lo que ha vivido y aprendido nuestra sociedad hasta ahora, algo que ciertamente es un lastre para nuestra nación, pues muchos de los políticos y gobernantes de la actualidad, son sólo un reflejo y fruto de esa misma egolatría y ambición de poder, que han tenido los personajes más representativos de nuestra historia; les falta coherencia, dicen una cosa y hacen otra. Nosotros mismos, somos reflejo de esa historia, nos sentimos minimizados, pues aún cargamos en nuestra memoria aquellas descalificaciones que hicieron de nosotros en la época de la conquista, el egoísmo se ha instaurado en nuestra vida como algo cotidiano, no hacemos algo sin esperar algo a cambio, es decir, somos fruto de una sociedad en constante decadencia, de esos personajes que nos enseñaron tiempo atrás que “el que no tranza, no avanza”, y así vivimos. López (2007) señala: “Nuestros miedos tienen rostro: Ignorancia, pereza, falta de movimiento interior” (p. 17).

Lo cierto es que en México, no hemos contado con un héroe que nos haya permitido construir propuestas de coraje, valor, disciplina, orden, empatía y amor, para darle sentido a nuestra vida y nuestro actuar en el mundo; pues los congruentes, aquellos que pensaban para otros y realizaban obras para el bien común, han sido olvidados, poco recordados, o en el peor de los casos, negados, criticados y descalificados.

Sin personajes dignos de elogio, no se puede construir en el interior de los niños, o de nosotros mismos, la figura de un héroe que nos diga que es posible luchar y salir victorioso; y sin ese héroe que de aliento, se concibe como imposible

hacer algo por nosotros mismos, por otros y por el país, para así, construir una gran nación. López (2007) señala: “La ausencia de héroes en la infancia nos ha dejado una huella y ha determinado la manera de vivir la vida y sentir al cuerpo, la aspiración a no construir en el interior algo para los otros” (p. 16).

Al desvanecerse la figura de los héroes nacionales, los niños de nuestro país no han encontrado personajes que los hagan sentirse arraigados a su propia cultura; y en esa frustración, de ver como se mantienen las mismas condiciones de su entorno cada día, han sustituido a esos héroes por personajes efímeros producidos por la televisión.

A fuerza de repetir mil veces sus contenidos, señala López (2007), la televisión ha instaurado en la memoria de muchos mexicanos la imagen de héroes ficticios que, en muchos de los casos, representan lo peor de la sociedad: “A los flojos, a los mediocres, a los suertudos, a los vividores, a los abusivos, a los que no saben que es el trabajo, a los que son alérgicos a la kriptonita, a los que buscan refugio en la noche y el anonimato para no hacerse responsables de sus actos” (p. 17).

A través de esos relatos, indica López (2007), construimos un mundo de buenos y malos, de héroes y villanos, de justos y abusivos; el propósito de esos héroes de papel, agrega, no es construir una nación, sino luchar por sus propios intereses. Ese tipo de héroes, añade, lejos de inspirarnos, reafirman nuestro individualismo y nos invitan a la falta de compromiso, a la competitividad, a la vida fácil o a la búsqueda de éxitos efímeros, como la abundancia en dinero. En ese sentido, señala López (2007):

“Los héroes de nuestras historietas buscan sobrevivir sin unirse a otros. Los mexicanos también construyen su propia historia sin relacionarse con nadie. Todos queremos la mejor casa, el mejor carro, las mejores calificaciones. La competencia nos hace perder el sentido de nación, de país. El egoísta encuentra justificaciones fácilmente: para qué hacer algo si nadie

hará lo mismo por él. Así no hay mucha esperanza, cada cual se rasca con sus propias uñas y la historia se repetirá hasta el infinito” (p. 112).

Es por eso que muchos mexicanos que los admiran, señala López (2007), se han valido de estos héroes de papel para justificar y mantener ciertas actitudes, como ocultarse, evadir su realidad y compromiso con la vida, pues el discurso de melodrama y sufrimiento innecesarios que los caracterizan, se instala en el cuerpo como un estilo de vida que impide a los individuos construir con y en el cuerpo. López (2007), señala:

Muchas personas creen que sufrir la vida puede compensarlas, aun cuando la cuota a pagar se mantenga por días, meses o años. Todos los individuos y personajes son presa de ese sufrir. Y da la casualidad de que eso es lo que conocemos cuando somos niños, lo que se queda marcado en la memoria corporal y emocional de los sujetos, conduciéndolos por esos caminos de la fantasía y llevándonos a negar nuestra fuerza interior. Parte de esos discursos consiste en negar la vida en los otros: Nada es único, todos somos iguales. (p. 17)

La construcción de ese estilo de vida, con esos valores y esas actitudes, advierte López (2007), marca el rumbo de los individuos desde que son jóvenes, los deforma y los convierte en seres sin sentido; la ambición los vence, y sufren, pues desean obtener algo sin esforzarse. Bajo esa condición, añade, pasan por un proceso de elección, en el que, o bien, se quedan en la queja permanente, el pesimismo y la pereza o adquieren obligaciones que nadie le adjudicó expresamente, como mantener a su familia o vivir para otros y nunca para ellos, es decir, nunca construyen una condición de equilibrio interno.

Así, cuando no se es, o no se tiene, lo que se desea, cuando los padres no corresponden a los modelos ideales, pues se han divorciado o golpeado, y no existe la posibilidad de un anclaje emocional real, prefieren morir o refugiarse en cualquier gancho, como drogas, alcohol, sexo o pereza; son pocos los que se enganchan al trabajo o a la creatividad (López, 2007).

Esto, sin lugar a dudas, tiene sus repercusiones en el cuerpo, como muertes prematuras y enfermedades de todo tipo: “La pereza es un buen refugio y reclamarle a los padres es un gran arte que construye enfermedades y hábitos como la bulimia, la anorexia, la adicción a las drogas y otras monerías” (p. 18)

Atendiendo a lo anterior, señala López (2007), se hace evidente la falta de una transformación real en el cuerpo, en la memoria social e individual; entonces, el camino será transformar ésta realidad, pensando en los que están por venir, dejando un camino claro que instaure en nuestros cuerpos nuevas formas de ver al mundo, de construir nuestro país y nuestras propias vidas, para no repetir las mismas historias de los héroes de fantasía. Solo así, agrega, construiremos nuevos héroes, que mediante la congruencia, vean cumplidos sus propios ideales y aquellos que demanden los nuevos tiempos políticos y sociales, para que así, la fe en ellos no se vea mermada e inspiren mediante su ejemplo a las nuevas generaciones de nuestro país.

## **2.7 Un cuerpo atrapado en la fantasía**

Teniendo lo anterior como base, veremos que el individuo que se acerca a la televisión, no lo hace por medio del azar, lo hace con un malestar en el cuerpo; diversos autores se han aproximado a la idea, sin embargo, no la han desarrollado ampliamente o le han restado importancia. Antes de que ocurra esta relación existen ciertas condiciones familiares que son parte del individuo, por tanto, ese malestar que llevó al individuo a relacionarse con la televisión, y a engancharse con sus contenidos, es parte también de un desequilibrio emocional que comenzó a hacerse presente en su cuerpo como un síntoma.

Por lo anterior, es evidente el papel tan importante que tiene lo emocional respecto a la experiencia televisiva, aspecto que diversos autores han tomado en consideración; por ejemplo, Sedeño (2005) indica que, el poder que tiene la televisión para comunicar emociones puede ocasionar, una desensibilización emocional, así, aunque en un inicio los programas puedan cumplir las fantasías, con

el tiempo dejarán de hacerlo y el individuo comenzará a pasar más tiempo frente al televisor, para lograr el mismo efecto.

Sin embargo, a pesar de tomar las emociones en consideración, es clara la desarticulación que hacen de ellas con respecto al cuerpo. Por ejemplo, Ferrés (1996) indica que, en la experiencia televisiva, es necesario incorporar a las emociones en los procesos de análisis del individuo utilizando una metodología que las integre y no las margine, sin embargo, propone también que sean analizadas bajo la lógica de la racionalidad.

Al intentar dar cuenta de los fenómenos televisivos, la mayoría de ellos, han reducido a las emociones al nivel explicativo de la racionalidad; es decir, han dejado de lado el impacto que tiene la emoción en el cuerpo. Al no entrar dentro de su lógica explicativa, ni encontrar una forma de integrarlas al cuerpo, las emociones se han dejado de lado; sólo se pretende que el individuo sea más racional y que con ello aminore, o desaparezca (si se pudiera), sus emociones, para no ser controlado o afectado por ellas.

Algunos de los autores se han aproximado a la idea de que la televisión puede cambiar los hábitos de las personas; por ejemplo, Sedeño (2005), advierte que, los niños que se exponen a largas horas frente a la televisión, tienden a participar menos en otro tipo de actividades sociales y de juego, por lo que sus capacidades creativas e imaginativas, al no ser cultivadas, disminuyen con el tiempo.

Sin embargo, no se considera que las ideas abstraídas directamente de la televisión, al ser apropiadas, se hagan parte del cuerpo social del individuo, e incidan en las formas en que vive con su cuerpo y sus emociones. Es decir, no se concibe que esa forma de acercarse a la televisión, se haga parte del individuo, y que posteriormente esto se transforme en actitudes hacia la vida y en acciones cotidianas que pueden derivar en condiciones corporales. Sólo se considera el impacto en las capacidades cerebrales y, por lo tanto, no se considera en sus propuestas un trabajo con el cuerpo.

Por lo anterior, es evidente acercarnos al individuo desde la propuesta de la construcción social de lo corporal, pues de esa manera se pueden dar una explicación, dándole un lugar a la emoción y a la forma en que un cuerpo social, alimentado por la experiencia televisiva, incide en ellas para alterar el equilibrio del cuerpo. Pues, atendiendo a lo dicho por López (2007), esta relación que el individuo establece con la televisión, tendrá un impacto en el cuerpo, en la construcción de ciertos valores, actitudes y ese estilo de vida, que en el último de los casos, pueden derivar en diversas condiciones corporales, como enfermedades de todo tipo o muertes prematuras.

## **3. CONSTRUCCIÓN SOCIAL DE UN USO EXCESIVO DE TELEVISIÓN**

### **3.1 Metodología**

Para realizar un análisis profundo de la relación entre el proceso de construcción corporal de los entrevistados y su identificación con ciertos tipos de programas de televisión, se utilizó la metodología de Historia Oral de Vida, mediante entrevistas a profundidad; ya que, utilizando este método cualitativo, se puede estudiar a profundidad la ruta que tiene un individuo para construir su cuerpo.

Camarena y Covarrubias (2013) señalan que, la Historia Oral, como metodología, es una herramienta útil, pues nos permite ampliar y mejorar nuestra comprensión de los seres humanos en sociedad. En sus dos ejes de trabajo, la Historia Oral Temática y la Historia Oral de Vida, la Historia Oral se constituye en una práctica investigativa-reconstructiva de la vida del individuo.

Generalmente, al hablar de historia, el concepto, nos remite más a hechos pasados que a la actualidad; sin embargo, la Historia Oral, más que al pasado, hace referencia a aquella información, aún no registrada, que se encuentra en la memoria de aquellos individuos, o documentos vivos, que comparten una contemporaneidad con el investigador, quienes mediante su testimonio, único e irrepetible, pueden dar cuenta de los fenómenos del hombre, de su sociedad y de su tiempo.

Para lograr lo anterior, la información requerida se obtiene a partir de entrevistas, en las que se desarrolla un proceso colaborativo, donde el investigador escucha y el entrevistado relata su versión de los hechos, tal como la recuerda; para, posteriormente, ser interpretada, pues todo relato guarda un significado, en el que no sólo se recuperan hechos, sino también los sentimientos y emociones del entrevistado. En ese sentido, se puede decir, el relato o testimonio que se rescata, está siempre influenciado por la cultura del individuo, por la concepción que tiene de sí mismo, y por sus costumbres y tradiciones (Camarena y Covarrubias, 2013).

A partir de la recopilación y análisis de testimonios, el investigador que hace uso de la Historia Oral, trabaja con la memoria del individuo, como fuente principal de información; lo que le permite, en última instancia, reconocer la perspectiva desde la cual, éste último, elabora su propia vida. De esa manera, a través de la experiencia sintetizada del sujeto, la Historia Oral faculta al investigador para recuperar la historia social, y así poder comprender la dinámica de las sociedades y la diversidad cultural.

Por su propuesta metodológica, reflexiva, abierta y de acción práctica, la Historia Oral permite dar cuenta de distintos procesos sociales que se dan a lo largo de cierto periodo de tiempo, o en un tiempo y lugar específicos, es decir, es diacrónica y sincrónica. Lo anterior toma importancia, si pensamos que las sociedades humanas construyen su historia constantemente, es decir, siempre están en movimiento, cambiando con el tiempo; es por ello que, desde su enfoque de trabajo, la Historia Oral le permite al investigador estudiar la historia de su propio tiempo, y no limitarse únicamente a hechos ya documentados.

Por todo lo anterior, la Historia Oral, tiene un importante valor histórico, cultural y contextual, pues los testimonios orales que se recopilan mediante ésta práctica, además de permitirnos dar a conocer procesos y hechos sociales, nos hace posible adentrarnos en la memoria individual o social de los entrevistados, con una profundidad mayor a otro tipo de metodologías.

En ese sentido, Camarena y Covarrubias (2013) indican, trabajar desde la Oralidad permite generar valioso conocimiento en distintos campos de investigación, como el social, el histórico y el científico, aportando riqueza al conocimiento temático y metodológico de estudios estadísticos, cuantitativos, demográficos y económicos. Además, añaden, al trabajar con la memoria, la Historia Oral se distingue de otras metodologías, por su apertura disciplinaria, permitiendo que distintos campos disciplinarios, como la sociología, la antropología, la comunicación o la psicología, hagan uso de ella como estrategia de acceso a la realidad social; colocándola así, como una metodología interdisciplinaria, no sólo dentro de las ciencias sociales, sino también para otro tipo de investigadores, como biólogos, geógrafos, lingüistas o psiquiatras, entre otros, por mencionar algunos.



Para el presente trabajo, las Historia de Vida recuperadas se analizaron utilizando la propuesta del Dr. Sergio López Ramos sobre la construcción social de la enfermedad, para así poder plantear el proceso mediante el cual los sujetos, a través de su construcción corporal, crearon y desarrollaron un vínculo con determinados programas de televisión; y como es que estos, a su vez, transformaron sus cuerpos. Sustentado en éste análisis, se pretende dar una explicación alternativa y complementaría, a las propuestas hechas por otros autores que han abordado el tema desde diferentes perspectivas explicativas.

### **3.1.1 Población:**

Para la investigación, se realizó una entrevista a tres sujetos, una mujer de 25 años de edad, cuya historia de vida se utilizó como base de la investigación; y 2 hombres, uno de 23 y otro de 28 años de edad, cuyas historias se utilizaron como complemento para la historia principal. El único criterio de inclusión que se utilizó fue que los tres tuvieran como principal pasatiempo ver la televisión.

### **3.1.2 Instrumentos:**

Utilizando el método Biográfico o de Historia de Vida, se realizó una entrevista a profundidad semi-estructurada, debido a que es una técnica sumamente valiosa para indagar con cierto grado de profundidad desde la perspectiva del entrevistado, todo aquello que es significativo para él desde su experiencia: sus principales memorias, emociones, deseos y frustraciones; así como su propio análisis, interpretación y valoración de lo acontecido.

La entrevista se realizó, utilizando una grabadora de voz para recopilar fielmente lo dicho por el entrevistado; en este sentido se vació la información a manera de transcripción en una computadora de escritorio, para analizarla posteriormente.

### **3.1.3 Procedimiento:**

El primer acercamiento que se tuvo con los participantes se realizó por medio de terceras personas, quienes facilitaron el contacto e informaron a cada uno de ellos acerca de su posible participación en el proyecto. Posteriormente, se les invitó y pidió su apoyo, vía telefónica; informando de manera breve el objetivo de la investigación, para así concientizarlos de las implicaciones de su posible participación. Finalmente, se establecieron las fechas y horas en que se realizarían las entrevistas.

Al inicio de la entrevista se planteó el método y objetivos de la investigación con el fin de que, durante la entrevista, estuvieran conscientes de lo que se realizaría y que así brindaran la mayor cantidad de información posible para la investigación.

Antes de comenzar la entrevista, se pidió el consentimiento a los entrevistados para utilizar una grabadora de voz, estableciendo que su información y datos personales, serían confidenciales y se utilizarían únicamente con fines de investigación; todos aceptaron. Cabe señalar, que los nombres utilizados dentro de la investigación son falsos y se utilizaron con el fin de resguardar la identidad de los participantes; bajo ésta idea, se le pidió a cada uno brindar su propio seudónimo.

Una vez finalizadas las entrevistas, se recopiló la información y se estructuró de tal manera que permitiera visualizar la ruta de construcción corporal que tuvieron cada uno de los participantes; esto, a su vez, permitió crear distintas categorías de análisis, para explicar las relaciones existentes entre emociones, sentimientos, perspectivas y actitudes hacia la vida, preferencias en cuanto a sabores y sus programas de televisión favoritos.

## **3.2 Historias de vida**

A continuación, se hará la presentación de los casos. Es importante señalar que, para el análisis, se tomará como base la historia de vida de Bruja Escarlata y, para complementar la historia principal, se utilizarán fragmentos de las historias de vida de Amir y Jack Hodgins.

En primer lugar, se presentará la Historia de Vida de Bruja Escarlata, mediante un cuadro que muestra de manera cronológica los principales hechos significativos, las emociones, los sentimientos, los sabores predilectos, la alimentación y los padecimientos de la persona en cuestión; esto, con el fin de mostrar la ruta que sigue una persona para construir vínculo con la televisión. Posteriormente, se hará la presentación de las categorías de análisis generales de los 3 participantes.

### **3.2.1 Presentación de los casos**

**Bruja Escarlata (BE):** Es una mujer de 25 años, nació en el D.F., actualmente vive con sus padres en Naucalpan, Estado de México. Es la segunda hija de su padre, quien ya había tenido un hijo en una relación anterior, y primera de su madre; su hermanastro tiene 33 años. Es Licenciada en Psicología, por parte de la UNAM.

Su abuelo materno era un hombre muy exigente con la limpieza del hogar y su abuela materna era una mujer sumisa. Su madre y sus 13 tíos sufrieron abusos y agresiones por parte de su abuelo, cuando no cumplían con las obligaciones del hogar. Su madre siempre fue muy dedicada a la limpieza debido a las enseñanzas de sus padres; siempre estuvo muy dedicada a ayudar a los demás. Antes de conocer a su padre, la vida de su madre estaba enfocada en el cuidado de su abuela, el trabajo y la limpieza de su casa; su prioridad nunca fueron las relaciones de pareja, ni de amistad. Su padre era un hombre divorciado, que buscaba una mujer hogareña, pues su mujer anterior lo había abandonado a él y a su hijo de ocho años. Al conocerse, su madre tenía 31 años y su padre 46. El tiempo en el que se dio la boda, según menciona, no fue el más apropiado pues uno de los hermanos de su mamá había muerto recientemente debido a un cáncer y problemas en los riñones.

Las enfermedades más representativas por parte de ambas familias han sido problemas de hemorroides, varices, problemas de estomago y cáncer, por parte de su familia paterna, y, problemas de rodillas, riñones, diabetes y depresión, por parte de la materna. Lo anterior nos indica, de manera general, la manera en que su familia ha construido su corporalidad a lo largo de varias generaciones, donde el miedo, la ansiedad y la tristeza han sido sus emociones más dominantes.

**Amir (AR):** Es un hombre de 23 años de edad, que nació en el Estado de México, es el segundo de 5 hijos, 3 hombres y 2 mujeres. Actualmente vive con su padre, su madre y dos de sus hermanas en Coyotepec, Estado de México. Es Licenciado en Psicología, por parte de la UNAM. Sus abuelos maternos eran oriundos de la Huasteca Veracruzana. Su abuelo materno era machista, tenía muchas mujeres y maltrataba a su abuela; fue asesinado por una de sus mujeres. Sus abuelos paternos eran originarios de Hidalgo, no estaban casados, pues en su familia no acostumbraban casarse. Tanto a su abuelo paterno, como a su papá, se les dificulta mucho expresar sus emociones.

Desde muy chicos sus padres tuvieron que trabajar, ninguno de los dos terminó la primaria; ambos, decidieron viajar al Estado de México para buscar trabajo, ahí se conocieron, ambos tenían 25 años. Antes de conocer a su papá, su mamá ya había tenido un hijo. Al momento de juntarse con su mamá, su papá era albañil, su trabajo no era estable y ganaba poco dinero, por lo que tenían carencias económicas constantes. A su padre le gustaba beber alcohol y gastaba la mayor parte del dinero que ganaba en tomar; esto generaba aún más carencias en su familia, sobre todo cuando nació su hermano mayor, por lo que su mamá en ocasiones pedía dinero prestado para cubrir los gastos; su mamá comenzó a trabajar cuando creció su hermano. Él nació 3 años después de su hermano mayor; 1 año y medio después nació su hermano menor; 3 años después de su hermano menor nació la primera de sus hermanas y 3 años después de ella nació la última.

**Jack Hodgins (JH):** Es un hombre de 28 años de edad que nació en el Distrito Federal, es el segundo de tres hijos, actualmente vive con su madre y su hermana menor en el Distrito Federal, es estudiante de la carrera de Biología de la UNAM. Al momento de casarse, su madre ya estaba embarazada, este primer embarazo terminó en aborto. Tres años después su madre se volvió a embarazar y tuvo a su primera hija, su hermana mayor. Tres años después de ella nació él. Por diversos problemas relacionados con las obligaciones de la casa, sus papás se separaron al año de su nacimiento. Tiempo después, con otra pareja, su mamá tuvo a su hermana menor.

### 3.2.2 Ruta de Construcción Social Individual. Cuadro Hechos Significativos Bruja Escarlata (BE)

Edad	Hecho Significativo	Emoción	Sentimiento	Sabor	Alimentación	Padecimiento
<b>NACIMIENTO-PRIMEROS AÑOS DE VIDA-ESCUELA.</b>						
0-1 Año	Durante el embarazo, su mamá tuvo varios problemas familiares; fue una etapa triste. Tenía discusiones con su papá, que la hacían llorar y enojarse mucho. Su abuela paterna murió un mes antes de que naciera.	Tristeza Ira	Enojo			
	Durante las revisiones de su embarazo los doctores dijeron que no habría complicaciones en el parto; sin embargo, antes del día programado para su nacimiento, su mamá comenzó a sentirse mal. La llevaron de emergencia al hospital y nació por cesárea. Debido a ello, tuvieron que incubarla y se quedaron algunos días extra en el hospital.					Malestares y nacimiento prematuro.
	Días después salieron. Su mamá intentó amamantarla, pero ella no quería comer; lloraba pero no comía. Adicionalmente a ello, la herida de su cesárea se infectó. Una tía suya la llevo al hospital, ya que su mamá aun estaba en recuperación y a que su papá tenía que trabajar y no podían hacerlo. Le dijeron que la infección, también la había afectado a ella. Le pusieron una sonda para alimentarla; solo así pudo ingerir alimento y recuperarse.				Rechazo a leche materna Alimentación por sonda Fórmula láctea	Falta de apetito Infección.
	Durante el tiempo que estuvo hospitalizada, su papá iba a visitarla al salir del trabajo; en ocasiones ayudaba a las enfermeras a cargarla y a bañarla.	Alegría	Protección Seguridad		Fórmula láctea	Falta de apetito Infección.
	Aproximadamente 3 semanas después la dieron de alta; sin embargo, ella continuó sin tomar leche materna. Su mamá nunca pudo amamantarla; en lugar de ello, tomó siempre leche en polvo.				Fórmula láctea	Falta de apetito.
0-3 Años	Poco a poco fue recuperándose; sin embargo, a pesar del tiempo, a ella continuó sin gustarle mucho el hecho de comer; su mamá batallaba para darle alimento. Ya más grande, adicionalmente a la leche, comenzaron a alimentarla con papillas y caldos; su mamá siempre le preparó su comida, nunca le dio alimentos industrializados o procesados. No le gustaban las verduras, prefería comer carne o pollo.			Salado	Leche, papillas Caldos de carne y pollo Desagrado por verduras	Falta de apetito.
3-6 Años	Desde pequeña sus papás le enseñaron que era peligroso el mundo exterior y las personas dañinas. Con el tiempo, salir a la calle le empezó a dar mucho miedo.	Miedo	Inseguridad Temor	Salado	Leche, caldos y guisados de carne y pollo. Desagrado por verduras	Falta de apetito.

3-6 Años	Era común que la dejaran encerrada en su casa; su papá trabajaba y su mamá salía a comprar víveres, pero no la llevaba por temor a que le “pasara algo”. A ella no le gustaba sentirse sola; ocasionalmente lloraba por ello. No tenía amigos, pues le daba miedo salir a la calle a jugar.	Miedo Tristeza	Inseguridad Temor Abandono Soledad Deseo de llorar	Salado	Leche, caldos y guisados de carne y pollo. Desagrado por las verduras.	Falta de apetito.
	Cada vez que se quedaba encerrada en su casa, le gustaba ver a los niños jugando, o a la gente caminando en la calle, a través de la ventana. Prendía la televisión, al principio solamente para escuchar voces o ruidos y dejar de sentirse sola; con el tiempo comenzó a gustarle, pues en ella encontraba una realidad diferente a la suya que la hacía sentir tranquila y segura.	Miedo Alegría	Temor Soledad Deseo de salir y jugar Tranquilidad Seguridad Compañía	Salado	Leche, caldos y guisados de carne y pollo. Desagrado por las verduras.	Falta de apetito.
	Empezó a ir al kínder; sin embargo, le costó mucho trabajo. Tenía miedo de que le pasara algo malo si salía a la calle, cómo ser robada o secuestrada. El primer día no quiso ir; para evitarlo, cada vez que su mamá le ponía el uniforme, ella se lo quitaba.	Miedo Ansiedad	Temor Preocupación Deseo de escapar Evasión	Salado	Leche, caldos y guisados de carne y pollo. Desagrado por las verduras.	Falta de apetito.
	Al final, logró su objetivo, se les hizo tarde y se quedó en casa. Esto la hizo sentir contenta y tranquila, pues no tendría que separarse de su mamá, que para ella representaba una figura de protección y cuidado.	Alegría	Tranquilidad Seguridad Protección	Salado	Leche, caldos y guisados de carne y pollo. Desagrado por las verduras.	Falta de apetito.
	El segundo día, sin embargo, no pudo evitar que la llevaran al kínder y, justo en la entrada de la escuela, se puso a llorar. Su mamá y su tía, quien las acompañaba, también hicieron lo mismo. Como pudo, la maestra la ingresó al edificio; ella no dejó de llorar. No se sentó en todo el día, se quedó parada sin moverse, como “un tronco”, solo llorando mientras todos la miraban; sus piernas se agarrotaron por la rigidez y comenzaron a dolerle.	Miedo Ansiedad Tristeza	Inseguridad Temor Resistencia al cambio Deseo de llorar Parálisis Rigidez Dolor	Salado	Leche, caldos y guisados de carne y pollo. Desagrado por las verduras.	Agarrotamiento muscular.
	Al salir de la escuela, sus piernas le dolían mucho. Su mamá la tranquilizó y le sobó las piernas para que se le relajaran.	Alegría	Seguridad Tranquilidad Alivio	Salado	Leche, caldos y guisados de carne y pollo. Desagrado por las verduras.	Agarrotamiento muscular.

3-6 Años	Poco a poco, se acostumbró al kínder, sin embargo, en general, el kínder fue una etapa complicada para ella, pues además de ser muy tímida, había una niña grande y fornida, que la molestaba todo el tiempo; le pegaba y le gritaba, y eso le daba miedo. En ocasiones, ella no aguantaba las ganas de orinar, pero le daba pena pedir permiso, por lo que en ocasiones, se orinaba en la clase y sus compañeros se burlaban de ella.	Miedo	Timidez Pena Agravio Inseguridad Burla Molestia	Salado	Leche, caldos y guisados de carne y pollo. Desagrado por las verduras.	Incontinencia urinaria.
	Le contó a su mamá acerca de la niña que la molestaba, pero su mamá le dijo que “no hiciera nada”, que “no le pegara, porque eso era malo”, y que “ella tenía que ser una niña buena”, por lo que nunca se defendió, ni hizo algo al respecto. La niña la siguió molestando hasta el final del kínder.	Miedo	Timidez Inseguridad Molestia Acallamiento Indefensión	Salado	Leche, caldos y guisados de carne y pollo. Desagrado por las verduras.	Incontinencia urinaria.
	Sus papás le enseñaron que no existían los amigos y que no era bueno tenerlos; esto le dificultó hacer amistades en el kínder y hablar con sus compañeros. Nunca se sintió capaz de tener amigos, pues no sabía que platicar con los niños. En general, durante todo el kínder, se la pasó sola; no hablaba con nadie, a menos que algún niño amistoso se acercara a ella. Le gustaba estar en lugares ocultos y sentarse hasta atrás del salón para que nadie la viera.	Miedo Tristeza	Dificultad para hablar Incapacidad de hacer amigos Timidez Inseguridad Deseo de ocultarse Soledad	Salado	Leche, caldos y guisados de carne y pollo. Desagrado por las verduras.	Incontinencia urinaria.
	Debido a que siempre estaba sola, no hablaba con nadie y en ocasiones se hacía del baño en la clase, la mandaron al psicólogo. Como parte de las pruebas que le hicieron, le pidieron que viera una película y que la contara toda; ella hizo correctamente lo que le pidieron y las psicólogas no encontraron problema alguno en ella, por lo que mandaron el reporte a la maestra de que “estaba bien”. La maestra no hizo nada más al respecto.	Miedo Tristeza	Dificultad para hablar-hacer amigos Timidez Inseguridad Deseo de ocultarse Soledad	Salado	Leche, caldos y guisados de carne y pollo. Desagrado por las verduras.	Incontinencia urinaria.
	Siempre fue una niña “bien portada”; nunca gritaba, ni brincaba, ni corría, ni molestaba, ni hablaba, siempre estaba quieta. Es por eso que creía que, para los otros niños, era aburrida y por eso nadie jugaba con ella, ni tenía amigos.	Miedo Tristeza	Quietud Acallamiento Cuestionamientos acerca de su persona. Creencia de ser aburrida	Salado	Leche, caldos y guisados de carne y pollo. Desagrado por las verduras.	Incontinencia urinaria.

3-6 Años	Además de tener esas características, también aprendía rápido y hacía todos sus trabajos; es por ello, que las maestras la trataban con mucho cariño. Ella también las quería mucho, pues representaban una figura de seguridad y protección, en ausencia de su madre.	Alegría	Cariño Seguridad Protección	Salado	Leche, caldos y guisados de carne y pollo. Desagrado por las verduras.	Incontinencia urinaria.
5-6 Años	A mitad de su último año en el kínder una de sus maestras tuvo un accidente en el ojo y tuvieron que reemplazarla con una nueva. Este hecho fue difícil para ella, pues sintió mucha tristeza. Le pidió llorando a la maestra que no se fuera. A pesar de que su nueva maestra era muy amable, le costó trabajo acostumbrarse a ella. Aunque extrañaba a su antigua maestra nunca le dijo a alguien como se sentía, guardó sus sentimientos, pues siempre le dijeron que fuera una niña “bien portada” y que no dijera “nada a nadie”.	Tristeza Miedo	Pérdida Extrañamiento Dificultad para adaptarse Deseo de llorar- expresarse Acallamiento	Salado	Leche, caldos y guisados de carne y pollo. Desagrado por las verduras.	Incontinencia urinaria.
6 Años	Salió del kínder, esto fue de “peso” para ella, pues sintió que perdió a sus amigos, y sobre todo, a sus maestras, quienes siempre la trataron con mucho cariño. Nadie le dijo que algún día tendría que salir, solo la sacaron. Le dolió mucho pues sintió que no los vería nunca otra vez.	Tristeza	Perdida Pesadumbre Ignorancia de la situación Incertidumbre Extrañamiento Dolor	Salado	Leche, caldos y guisados de carne y pollo. Desagrado por las verduras.	Incontinencia urinaria.
<b>PRIMARIA. RELACIONES FAMILIARES Y SOCIALES</b>						
6 Años	Ingresó a la primaria, así como en el kínder, continuó siendo muy callada y seria. Los niños no se acercaban a jugar con ella. Las maestras siempre dijeron que era muy tímida.	Miedo	Seriedad Quietud Acallamiento Dificultad para hablar Timidez Soledad	Salado	Leche, caldos y guisados de carne y pollo. Desagrado por las verduras.	Falta de apetito.
6 Años	Comenzó a ser reconocida por sus maestras por ser dedicada y cumplida; esto la hacía sentir bien. Con el tiempo, la escuela, al igual que la televisión, se convirtió en un refugio para ella.	Alegría	Dedicación Cumplimiento Reconocimiento Seguridad Agrado	Salado	Leche, caldos y guisados de carne y pollo. Desagrado por las verduras.	Falta de apetito.
6 Años	En casa, al no poder salir, ni tener amigos con quien jugar, se sentía muy aburrida, con la necesidad de estar acostada, sin ganas, como si algo le faltara. Eran horribles, pesados y muy difíciles los días que no iba a la	Tristeza	Soledad Encierro Aburrimiento	Salado	Leche, caldos y guisados de carne y pollo.	Falta de apetito.



6 Años	escuela, sobre todo las vacaciones, pues significaban para ella, más tiempo encerrada.		Desgana Vacío Pesadumbre Malestar		Desagrado por las verduras.	
	Para dejar de sentirse así, ella veía la televisión. Cuando lo hacía, sentía la emoción que deseaba tener y dejaba de sentirse aburrida. Comenzaron a gustarle las caricaturas y programas de acción, con mucha adrenalina, donde había mucha guerra y luchas. Destaca algunos programas como Dragon Ball, la Pantera Rosa, He-Man y los Power Rangers.	Alegría	Emoción Compañía Gusto Exaltación de emociones Adrenalina	Salado	Leche, caldos, guisados de carne y pollo. Desagrado por las verduras.	Falta de apetito.
6-9 Años	En su casa era bien portada; sin embargo tenía problemas con su mamá, quien siempre fue una mujer muy enojona, exigente y perfeccionista con la limpieza. Cuando se le caía algo, ensuciaba su ropa o la casa, o cuando no hacía “bien” la limpieza, se enojaba con ella, la regañaba, le pegaba y la insultaba diciéndole “tonta” o “No sabes hacer las cosas”. Ocasionalmente se acercaba a ella cuando estaba haciendo la tarea y la regañaba por no hacer “bien” algún ejercicio; a veces la hoja se ensuciaba, su mamá la arrancaba y hacía que lo repitiera todo otra vez. A ella no le gustaba que su mamá hiciera todas esas cosas, lo odiaba.	Ira	Enojo Odio	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados, con salsa picante-limón Frituras con salsa valentina (Acida-Picante) Desagrado por verduras	Falta de apetito.
	Debido a que su mamá no es muy buena para expresar emociones, y a que siempre le enseñó a ser callada, las veces en que le pegaba, ella tampoco sabía cómo expresarse. Se metía en su cuarto, muy enojada, sin saber qué hacer, si gritar o llorar, y comenzaba a romper, con unas tijeras, la ropa de su mamá y las fotos en que aparecía, a modo de venganza. De esa forma sacaba lo que sentía y, al terminar, se sentía mejor.	Ira	Furia Deseo de gritar-llorar Acallamiento Desesperación Deseo de venganza Desahogo Alivio	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con salsa valentina Desagrado por las verduras	Falta de apetito.
	Otra forma que tenía de sacar sus emociones era viendo la televisión, esto la hacía sentir mejor; una de las caricaturas que más veía era Dragon Ball, pues al ser una caricatura con muchos golpes y peleas, le hacía sentir como si ella también estuviera golpeando o peleando. Después de ver la televisión se sentía mejor y escondía las tijeras, las fotos y la ropa, para que no se diera cuenta su mamá.	Ira Alegría	Desahogo Liberación Alivio Tranquilidad Mejora	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina Desagrado por verduras	Falta de apetito.

6-9 Años	Ocasionalmente, ella, su hermano y su papá, jugaban a grabar su voz en una grabadora. Ésta, era una actividad que le gustaba mucho, pues se sentía muy feliz cuando lo hacía. Grababan canciones, obras de teatro y lecturas de libros. Invitaban a su mamá, pero no se involucraba; no le gustaba, le daba pena.	Alegría	Felicidad Gusto Libertad Cariño Compañía Vinculación afectiva	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina Desagrado por verduras	Falta de apetito.
	Además de grabar voces, con su papá también acostumbraba ver películas y salir a pasear. Iban al parque a jugar o al mercado a hacer compras. Le gustaba salir con él pues platicaban mucho; acerca de libros o historias de cuando él era niño. Siempre le compraba algo de comer cuando salían; no le gustaban los dulces, prefería que le compraran papas con mucha salsa. Su papá también se acercaba a ella cuando hacía la tarea. Pero a diferencia de su mamá, menciona que con él si le gustaba hacerla, pues él no la regañaba. Ocasionalmente le explicaba algunos ejercicios de matemáticas que no entendía o le ayudaba a hacer cosas que ella sentía que no podía hacer, como dibujar. También la insultaba diciéndole “tonta”, pero él en menor medida que su mamá.	Alegría	Felicidad Libertad Diversión Agrado Vinculación afectiva Apoyo	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados (Carne y pollo) con salsa y limón. Frituras con Valentina Desagrado por verduras y dulces.	Falta de apetito.
	Ocasionalmente visitaba a sus tíos, pues vivan a un costado de su casa. Su tía, la quería mucho y le permitía ayudar en la casa y a hacer la comida. A diferencia de su mamá, ella no la regañaba si tiraba algo o hacía algo “mal” y aceptaban la comida que ella hacía; esto la hacía sentir bien, le agradaba el sentimiento de hacer algo “bien” que le gustara a alguien. Comenzó a pasar cada vez más tiempo con ellos; a manera de broma, sus tíos le decían a su tía que la adoptara, por tanto tiempo que pasaba con ella.	Alegría	Aceptación familiar Libertad Tranquilidad Bienestar Felicidad Agrado Cariño	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina Desagrado por verduras y dulces.	Falta de apetito.
	La persona con quien más le gustaba estar era con su hermano mayor; aunque fuera poco tiempo, pues tenía que ir a la secundaria (tenía 8 años más que ella). Él siempre la quiso mucho; estando con él jugaba, platicaba mucho y se sentía alegre y libre. Acostumbraban jugar con muñecos y figuras de acción que guardaba su abuela en un costal lleno de juguetes. Gracias a ello, comenzó a tener mucha afición por los superhéroes. Le encantaba jugar con los muñecos pues eran superhéroes de comics y la televisión. Jugar con ellos, representaba para ella una manera de estar con su hermano; con el tiempo comenzó a imaginar que los muñecos también eran sus amigos.	Alegría	Felicidad Compañía Libertad Agrado Cariño Confianza Desahogo Afición Encanto Amistad	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados (Carne y pollo) con salsa y limón. Frituras con Valentina Desagrado por verduras y dulces.	Falta de apetito.

6-9 Años	Comenzó a sentir un contraste muy grande entre la relación con su hermano y la relación que tenía con su mamá, pues con su mamá siempre fue muy callada y tímida.	Miedo	Contraste de sentimientos Acallamiento Timidez	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina	Falta de apetito.
	Su mamá se enojaba mucho cuando estaba con su hermano; intencionalmente trataba de alejarla de él. Ella no hacía caso y esto ocasionaba peleas entre ellas. Al no poder regañar a su hermano, se desquitaba con ella regañándola y pegándole.	Ira Tristeza	Alejamiento Enojo Discordia Desobediencia	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina	Falta de apetito.
	Su mamá le reclamaba que no fuera una hija cariñosa, que no la abrazara ni le dijera que la quería y que prefiriera a su hermano sobre ella. Estos reclamos la hacían sentir culpable, pues pensaba que lo “normal” era que los niños le demostraran cariño a sus padres y ella no lo hacía, no le nacía. Ella lo que sentía era miedo y enojo hacia su mamá, pues le pegaba mucho.	Miedo Ira Tristeza	Desafecto Dificultad para demostrar cariño Enojo Temor Conflicto Culpa	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina Desagrado por verduras y dulces.	Falta de apetito.
9 Años	Su mamá le confesó que su hermano era hijo de otra persona. La noticia le dolió mucho, lloró por la impresión.	Tristeza	Dolor Deseo de llorar	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina	Falta de apetito.
	Con el tiempo se hizo a la idea de que él no fuera completamente su hermano y comenzó a sentirse bien. Su mamá cambió su opinión respecto al tema; comenzó a decirle que lo quisiera mucho a pesar de no ser su hermano; esto le benefició, pues a partir de ese momento su mamá dejó de oponerse tanto a que estuvieran juntos.	Alegría	Aceptación Mitigación del dolor Mejora Cariño Concordia	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina	Falta de apetito.
	Ella piensa que en el fondo su mamá se sentía culpable por pegarle, ya que en ocasiones le compraba juguetes para remediar la situación; con el tiempo llegó a tener una gran colección de muñecas Barbie. Al no tener con quien jugar, lo hacía sola; le gustaban mucho jugar con ellas, pero se aburría pronto. Comenzaron a gustarle las películas de Barbie.	Alegría Tristeza	Reconciliación Soledad Aburrimiento	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa-limón. Frituras con Valentina	Falta de apetito.
	Ocasionalmente su mamá le ofrecía a unas niñas de comer, para que jugaran con ella. Cuando su mamá no les ofrecía de comer, las niñas dejaban de ir y ella no se explicaba el por qué. Comenzó a pensar que	Alegría Tristeza	Compañía Perdida Soledad	Picante Ácido Salado	Leche, caldos y guisados (Carne y pollo)	Falta de apetito.

9 Años	había sido su culpa, que quizá había hecho algo malo o que era aburrida para ellas y por eso habían dejado de ir; o que en realidad, como le decían sus papás desde pequeña, la amistad no existía.		Incertidumbre Duda Culpa Malestar con su persona		con salsa y limón. Frituras con Valentina.	
	Con el tiempo, las descalificaciones y reclamos de sus familiares comenzaron a hacerla creer que lo que decían otras personas acerca de su persona era verdad y esto le generó un sentimiento de incapacidad y malestar con su persona. Entre más se equivocaba, más cosas le decían y más se lo creía; y entre más se lo creía, más equivocaba. Por lo que comenzó a dejar de hacer ciertas cosas por miedo a fallar. Tanto en la escuela como en su casa, ella se sentía incapaz de hacer algunas actividades, como hacer limpieza, dibujar, jugar algunos juegos o practicar ciertos deportes.	Ansiedad Miedo	Malestar con su persona Incapacidad Desconfianza Temor a equivocarse	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina Desagrado por verduras y dulces.	Falta de apetito.
	Lo que en un principio fue temor a los regaños de su madre, gradualmente se convirtió en una obsesión por la limpieza; comenzó a tener conductas obsesivas como tender la cama con regla, lavarse mucho las manos, usar alcohol para esterilizarse y evitar tocar cosas sucias antes de ir a dormir. Estas obsesiones no duraron mucho tiempo, pues comenzó a tener cada vez menos tiempo por sus responsabilidades escolares.	Miedo Ansiedad	Preocupación Obsesión Temor	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina	Falta de apetito.
<b>SEPARACIÓN DE SU HERMANO-NACIMIENTO DE SOBRINO. BULLYING. IGLESIA</b>						
10 Años	Comenzó a obsesionarse mucho con el estudio y a tener menos tiempo para realizar otro tipo de actividades; sus conductas obsesivas en cuanto a quehaceres caseros disminuyeron. La escuela dejó de ser un refugio para ella y comenzó a generarle cada vez más ansiedad. Siempre procuraba sacar buenas calificaciones para que su mamá no le pegara, ni la regañara.	Miedo Ansiedad	Obsesión Miedo a la descalificación -reprensión	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina	Falta de apetito.
	Su hermano entró a un coro de la iglesia; al estar tanto tiempo fuera de casa, comenzó a pasar cada vez menos tiempo con ella.	Tristeza	Alejamiento Soledad	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina	Falta de apetito.
	Al no tener con quien jugar, comenzó a ver aun más la televisión y ésta comenzó a estar presente en muchos aspectos de su vida. Siempre que desayunaba, comía o cenaba, lo hacía con la televisión prendida; Hiciera lo que hiciera, siempre estaba viendo la televisión incluso cuando hacía	Alegría	Compañía Amistad	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con	Falta de apetito.

	su tarea de la escuela. Cada vez que veía la televisión imaginaba que era parte del programa y que los personajes de sus programas favoritos la acompañaban y eran sus amigos.				Valentina Desagrado por verduras	
10 Años	Cuando una actividad como la tarea le impedía ver algún programa, se apresuraba a realizarla para seguir viéndola. Habían ocasiones en las que llegaba a perderse algún programa, cuando esto sucedía lloraba mucho, hacía berrinche y se quejaba, pues era tan importante para ella ver la televisión que cuando no lo hacía sentía “como si se hubiera acabado el mundo.”	Ansiedad Ira	Prisa Perdida Desborde del enojo Queja	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina	Falta de apetito.
	Además de los programas de acción y súper-héroes, comenzaron a gustarle los programas de misterio y suspenso; de temas policíacos, como crímenes, asesinatos y gente desaparecida. También comenzaron a gustarle los programas de terror. Aunque en un inicio le daban miedo y solo veía algunas partes, la curiosidad hacía que los viera completos y después de un tiempo comenzaron a gustarle. Estos programas alimentaron aún más su miedo de salir a la calle.	Alegría Miedo	Gusto Generación y exacerbación del temor	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina Desagrado por verduras	Falta de apetito.
11 Años	Su hermano se casó con una mujer que conoció en la iglesia. Esto fue muy duro para ella, pues a partir de entonces él ya no tuvo tiempo de jugar con ella. Por mucho tiempo se sintió triste y muy sola; y le tuvo mucho coraje a su cuñada, pues sentía que le había quitado a su hermano.	Tristeza Ira	Alejamiento Perdida Soledad Coraje Inculpación	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina	Falta de apetito.
	Para “escapar” del coraje y la tristeza, veía la televisión, solo así dejaba de sentir esas emociones. Veía programas que implicaran monstruos; pues con ellos se sentía poderosa. Sentía que los monstruos eran sus amigos y que la protegían.	Tristeza Ira	Deseo de escapar Alivio Amistad Protección Poder	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina	Falta de apetito.
	Su hermano se quedó a vivir en la misma casa. Los familiares de su cuñada comenzaron a visitarlos durante toda la semana. A pesar de que a su mamá le disgustaba recibir tantas visitas pues no estaba acostumbrada, a ella le gustaba que hubiera mucha gente en su casa. Los familiares de su cuñada siempre la quisieron, la trataban muy bien y platicaban con ella.	Alegría	Gusto Compañía Cariño Vinculación afectiva	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina	Falta de apetito.
	Al poco tiempo de casarse, nació su sobrino. El hecho de que su hermano se quedara en la casa, le permitió a ella jugar con el bebé; cuando lo hacía dejaba de sentirse tan sola. Él se convirtió en su compañía; se sentía como niña cuando jugaba con él.	Alegría	Compañía Felicidad Diversión	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos, guisados con salsa y limón. Frituras-Salsa	Falta de apetito.

11 Años	Los fines de semana eran los días más difíciles para ella, pues la familia de su hermano se iba a casa de la familia de su cuñada. Esto no le gustaba, pues se quedaba sola, sin alguien con quien jugar. Para dejar de sentirse sola veía la televisión.	Tristeza	Soledad Desagrado Alivio Compañía	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras-Salsa	Falta de apetito.
	A su mamá le disgustaba que jugara tanto con su sobrino; se enojaba, la regañaba, decía que era una mala tía, que debía cuidarlo en vez de jugar con él. A pesar de los regaños, jugaba con su sobrino a escondidas. Desobedecer a su mamá, ameritó que la llevara al psicólogo, pues decía que estaba obsesionada con él.	Ira	Enojo Desobediencia Ocultamiento	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina.	Falta de apetito.
	Los constantes reclamos de su madre hacían que ella se sintiera desconfiada y mal consigo misma. Fueron tantas las veces que escucho esas palabras de su madre, que ella misma comenzó a pensar que “no era buena con los niños”, ni “cuidando bebes” y que “no era bueno jugar tanto” con ellos. Después ir con el psicólogo, comenzó a alejarse de su sobrino; esto hizo que volviera a sentirse sola; conforme fue alejándose de él, se fue refugiando cada vez más en la televisión.	Tristeza	Desconfianza Malestar Apropiación de ideas Incapacidad Alejamiento Soledad	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina Desagrado por las verduras.	Falta de apetito.
	Algo que le agrado de ir al psicólogo fue que le ayudó a ser más autosuficiente. Hasta ese momento ella dependía mucho de su mamá para bañarse y cambiarse la ropa, pero a partir de entonces empezó a hacerlo sola.	Alegría	Auto-Suficiencia	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras-Salsa	Falta de apetito.
	A pesar de ser más independiente, su mamá seguía regañándola y diciéndole que no lo hacía bien. Comenzó a volverse más perfeccionista con su aseo personal, sobre todo con su peinado. Le preocupaba despeinarse en la escuela y no saber qué hacer para remediarlo, es por eso que en lugar de hacerlo ella, se lo seguía pidiendo a su mamá.	Ansiedad	Perfección Desconfianza Preocupación por su imagen personal	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina	Falta de apetito.
	Además de la televisión, comenzó a refugiarse un poco más en la escuela. Hasta ese momento, en la escuela siempre le había sido muy difícil hacer amigos; sin embargo, comenzó a notar que los niños se acercaban a ella cuando les pasaba la tarea. Con el tiempo, aprendió que debía darles algo a cambio de su compañía. No le hablaban para otra cosa que no fuera para que les pasara la tarea, pero ella se conformó con eso. Se volvió más perfeccionista con sus deberes. A partir de entonces hacer la tarea comenzó a significar para ella tener amigos.	Ansiedad Alegría	Perfeccionism o escolar Compañía Alivio Insatisfacción Conformismo Asociación dar-recibir, tarea-amigos	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Frituras con Valentina Desagrado por las verduras.	Falta de apetito.
	Las tareas de la escuela comenzaron a ser más laboriosas; para no perderse sus programas favoritos, se acostumbró a estudiar y hacer la tarea con la televisión prendida. Combinar ambas actividades implicó	Ira Ansiedad	Perfeccionism o Molestia	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón.	Falta de apetito.

	que ocupara aún más tiempo para terminar sus deberes; debido a ello comenzó a encerrarse en su cuarto para que no la molestaran mientras veía la televisión y hacía su tarea. Cuando lo hacían, se enojaba mucho y le reclamaba a quien lo hubiera hecho. Para que no la siguieran molestando, subía el volumen e ignoraba a quien le hablara.		Enojo Reclamo		Frituras con Valentina Desagrado por las verduras.	
11 Años	A pesar de que había niños que se juntaban con ella cuando les pasaba la tarea, siempre tuvo problemas con muchos de ellos porque la molestaban. La insultaban y le decían cosas que la lastimaban; sobre todo cuando realizaban alguna actividad deportiva, pues era muy mala para los juegos de pelota, como el fútbol y el basquetbol. Comenzó a tenerle pánico a la clase de educación física, pues no le gustaba que se burlaran de ella. Además del miedo, sentía mucha rabia, pero siempre se guardaba su enojo; no les decía nada, ni los acusaba con los maestros o algún familiar. Ella deseaba que los monstruos de la televisión fueran a defenderla y que los lastimaran como ellos la lastimaban a ella; al no tener quien la defendiera se sentía aún más mal, muy triste. Comenzó a desarrollar un tic nervioso en sus ojos y boca; esto también fue motivo de burlas.	Miedo Ira Ansiedad Tristeza	Burla Insulto Desagrado Malestar Pánico Preocupación Acallamiento Indefensión Impotencia Rabia Deseo de venganza Soledad	Picante Ácido Salado	Leche. Caldos y guisados (pollo y carne) con salsa y limón. Frituras con Valentina Desagrado por las verduras.	Falta de apetito. Tics nerviosos en ojos y boca.
	En la tarde, cuando salía de la escuela, su mamá le compraba dulces con mucho chile, eso la hacía sentir mejor. Llegaba a su casa triste, pero con ánimos de ver la televisión y hacer la tarea por si alguien se la pedía al día siguiente.	Ira Tristeza Ansiedad	Mitigación del miedo, enojo y tristeza Alivio Mejora	Picante Ácido Salado Dulce	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Dulces c/chile, frituras c/salsa	Falta de apetito. Tics nerviosos en ojos y boca.
	Debido a las burlas escolares, comenzaron a gustarle más las películas de terror, pues quería parecerse a los monstruos y villanos que aparecían en ellas; pensaba que, por su maldad, un villano era temido por todos y no le temía a nada. En contraste, comenzaron a disgustarle los héroes, pues en las películas de terror siempre corrían, tenían miedo y les pasaban cosas malas. Según comenta, ella quería ser mala, que le tuvieran miedo, para que así nadie la molestara; sin embargo, esto era sólo un deseo, pues nunca pudo hacerlo realidad por la educación de sus padres, de ser bien portada. Además de los programas de terror también comenzó a gustarle un programa de brujas llamado "Hechiceras" y la caricatura "X-Men". En ambos programas los protagonistas tienen magia o súper-poderes, no importando si son héroes o villanos. Ella pensaba que sí tenía poderes podía ser más feliz; es por eso que al ver estos programas sentía mucha emoción.	Miedo Ira	Gusto Deseo de ser mala y temida Rechazo a su persona y a personas con características similares a las suyas (Ser tímida, bien portada y no saber defenderse) Emoción	Picante Ácido Salado Dulce	Leche. Caldos y guisados (pollo y carne) con salsa y limón. Dulces c/chile, frituras c/salsa Desagrado por las verduras.	Falta de apetito. Tics nerviosos en ojos y boca.

12 Años	Al final de su último año de primaria entró a la iglesia, por consejo de su tía, pues ya estaba en edad de realizar su primera comunión. Ella no quería entrar, pero su mamá la amenazó con decirles a sus tíos que era una niña desobediente y mal portada; a ella le importaba mucho lo que pensaban de su persona y para mantener su imagen de niña bien portada aceptó y no dijo nada. Comenzó a ir a la iglesia, pero era pesado, pues, además de ir a la fuerza, era la única niña; las demás personas que asistían eran personas de edad avanzada. Los momentos en que tenía que rezar eran difíciles para ella; no sabía que decir, pues nunca le explicaron.	Miedo Ansiedad Ira	Temor al rechazo Preocupación Enojo Pesadumbre Desagrado Resistencia Ignorancia Dificultad Queja	Picante Ácido Salado Dulce	Leche. Caldos y guisados (pollo y carne) con salsa y limón. Dulces c/chile, frituras c/salsa Desagrado por las verduras.	Falta de apetito. Tics nerviosos en ojos y boca.
	En la iglesia le enseñaron acerca de Dios y del Diablo, del bien y del mal; a partir de entonces comenzó a relacionar ciertas acciones como buenas o malas. Esto, a su vez, hizo que se sintiera culpable, una “mala persona” que se iría al infierno, por algunas cosas que hacía o que había hecho; como no saber rezar, no ayudar en las labores de la casa o haber roto la ropa a su mamá cuando estaba enojada. Esto le hacía sentir mucho miedo. El miedo y la culpa, hicieron que ella siguiera asistiendo, pues no quería que se enojara su mamá. Asistió aproximadamente 4 o 5 años a la iglesia.	Ansiedad Miedo	Cuestionamientos acerca de su persona Preocupación Culpa	Picante Ácido Salado Dulce	Leche. Caldos y guisados (pollo y carne) con salsa y limón. Dulces c/chile, frituras c/salsa Desagrado por las verduras.	Falta de apetito. Tics nerviosos en ojos y boca.
	Los señores de la iglesia se convirtieron poco a poco en sus amigos y no los quería perder; la querían mucho, siempre platicaban con ella y le decían que era una niña buena por querer conocer a Dios. Ella se acostumbró a hablar con gente grande.	Alegría Miedo	Amistad Cariño Temor a la pérdida	Picante Ácido Salado Dulce	Leche. Caldo, guisado, salsa, limón, dulces y frituras.	Falta de apetito. Tics nerviosos en ojos y boca.
	Comenzó a dejar de ver tantas caricaturas y a ver más telenovelas; en ellas generalmente se tocaba el mismo tema: La buena que se enamora del rico, un malo que les hace la vida imposible y que al final vencen, se casan y viven felices por siempre. A partir de entonces comenzó a pensar que su vida sería así: Que no importaba el sufrimiento que había pasado, al final ella encontraría a alguien que la hiciera feliz, con él se casaría y todos aquellos que le habían hecho daño recibirían su castigo, pues al final siempre triunfaba el bueno y ella era buena. Pensar en eso la tranquilizaba. Las telenovelas también se convirtieron en un tema de conversación con las señoras de la iglesia.	Tristeza Alegría	Asociación Sufrimiento- Felicidad Alivio Tranquilidad Vinculación afectiva	Picante Ácido Salado Dulce	Leche. Caldos y guisados con salsa y limón. Dulces c/chile, frituras c/salsa Desagrado por las verduras.	Falta de apetito. Tics nerviosos en ojos y boca.
	Además de telenovelas comenzó a ver también documentales, que tocaban temas de la biblia y guerras. A los señores de la iglesia también les gustaban ese tipo de programas; comenzó a significar otra manera de platicar con ellos.	Alegría	Gusto Vinculación afectiva	Picante Ácido Salado Dulce	Leche. Caldo, guisado, salsa, limón, dulces y frituras.	Falta de apetito. Tics nerviosos en ojos y boca.



**SECUNDARIA. ADOLESCENCIA. RELACIONES SOCIALES E IMAGEN CORPORAL.**

12 Años	Entró a la secundaria. Sus papás eligieron la escuela por ella. Esta situación hizo que entrara en conflicto, pues durante toda su niñez los demás habían hecho elecciones por ella, esto la hacía sentirse mal consigo misma. Hasta ese momento a ella siempre se le había hecho complicado tomar decisiones; dependía de su mamá para tomarlas. En este tipo de situaciones sentía mucha ansiedad y nerviosismo; solo hasta que alguien más le decía que hacer se tranquilizaba y hacía las cosas. A pesar del conflicto que sentía, siguió dependiendo de los demás para tomar decisiones pues era más fácil para ella.	Ansiedad Ira	Conflicto Dificultad para tomar decisiones Malestar con su persona Dependencia Nerviosismo Comodidad	Picante Ácido Dulce Salado	Licudo (fruta) Caldo, guisado, tacos (Carnitas) c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces).	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Antes de entrar en la secundaria era delgada, pero en la pubertad comenzó a subir de peso por su tipo de alimentación y la falta de actividad física. Sus papás y sus tíos le recordaban constantemente que estaba subiendo de peso y ejercían mucha presión sobre ella; a ella le desagradaba que opinaran sobre su vida, le enojaba mucho, pero nunca le dijo nada a su familia, pues pensaba que si lo hacía sería una mala hija por desobedecerlos y se iría al infierno.	Ansiedad Ira Miedo	Presión Desagrado Enojo Acallamiento Culpa	Picante Ácido Dulce Salado	Licudo (fruta) Caldo, guisado, tacos (Carnitas) c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Comenzó a hacer ejercicio, su familia la llevaba al parque para correr o caminar; su mamá le decía que mantuviera una posición erguida y la regañaba si no lo hacía. A ella no le gustaba hacer eso, quería jugar pero no la dejaban. Ella hacía lo que le decían para no desobedecerlos, de lo contrario se sentía mal consigo misma.	Ira Miedo	Desagrado Enojo Acallamiento Culpa Malestar con su persona	Picante Ácido Dulce Salado	Licudo (fruta) Caldo, guisado, tacos (Carnitas) c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Comenzaron a disgustarle las reuniones familiares, pues en ellas siempre la cuestionaban sobre su vida; además de que todos sus primos eran más grandes que ella y nunca tuvo con quien jugar. Para evitar las reuniones, comenzó a poner como excusa la tarea; aunque no fuera cierto, decía que tenía mucha, solo así sus papás dejaban que se quedara en su casa. Comenzó a alejarse cada vez más de su familia paterna. Con su familia materna nunca tuvo relación, pues su mamá nunca le inculcó relacionarse con ellos; solo pocas ocasiones los visitaron. Cuando era niña se sentía sola, pues no tenía con quien jugar, ni platicar, pero a esa edad ella comenzó a acostumbrarse a su soledad; a pesar de que en casa de su familia materna había niños de su edad a quienes les gustaba jugar, las pocas veces en que iban a visitarlos, ella se comportaba de manera seria.	Ira Miedo	Disgusto Rechazo a enfrentar situaciones sociales Evasión Alejamiento Acostumbramiento a la soledad	Picante Ácido Dulce Salado	Licudo (fruta) Caldo, guisado, tacos (Carnitas) c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces). Desagrado por verduras.	Tics nerviosos en ojos y boca.

12 Años	<p>En la secundaria continuó sin saber cómo platicar con sus compañeros; fue conocida por ser seria, callada y bien portada; se sentía querida por sus maestros pero no por sus compañeros. Ellos siempre hablaban de noviazgos, maquillaje o de las cosas que hacían fuera de la escuela; ella solamente sabía sobre sus clases, programas de televisión y de la iglesia. Se sentía diferente, como una persona más grande, pues solo sabía de temas que interesaban a los adultos; pensaba que esos temas serían aburridos para los demás, es por eso que no hablaba con nadie. Le daba miedo acercarse a las personas de su edad; nunca iniciaba pláticas, siempre esperaba a que los demás iniciaran la conversación con ella. Al igual que en la primaria, les pasaba la tarea y las respuestas de los exámenes, para que se acercaran a ella. A pesar de que sus acciones eran apreciadas por los demás, nunca se sintió querida por sus compañeros. Siempre asumió que no era agradable y alejó cada vez más de sus compañeros. Se sentía sola y vacía; a veces fingía leer para no sentirse así. En casa veía la televisión.</p>	<p>Miedo Tristeza</p>	<p>Malestar y desaprobación de su persona Dificultad para relacionarse Auto-discriminación Desconfianza Inseguridad Acallamiento Evasión Alejamiento Soledad Vacío Deseo de escapar</p>	<p>Picante Ácido Dulce Salado</p>	<p>Licudo (fruta) Caldo, guisado (Pollo y res), tacos (Carnitas) c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces). Desagrado por verduras.</p>	<p>Tics nerviosos en ojos y boca.</p>
	<p>No le agradaban los trabajos en equipo, prefería evitarlos, pues esto implicaba ver y hablar con sus compañeros fuera de la escuela y ella no sabía cómo hacerlo. En caso de que no hubiera otra alternativa, prefería ir a otras casas, antes que invitar a otros a la suya; no le gustaba que sus compañeros conocieran a su mamá, pues siempre se portaba amigable con ellos y a ellos les gustaba platicar con ella. Cuando esto ocurría, se sentía desplazada y enojada, pues pensaba que sus compañeros preferían hablar con su mamá que con ella y que su mamá le quitaba la oportunidad de hacer amigos.</p>	<p>Miedo Ira</p>	<p>Desagrado Evasión Desplazo Enojo Exclusión Celos</p>	<p>Picante Ácido Dulce Salado</p>	<p>Licudo (fruta) Caldo, guisado, tacos (Carnitas) c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces).</p>	<p>Tics nerviosos en ojos y boca.</p>
	<p>Ocasionalmente, de camino a la escuela, se encontraban a un niño de la secundaria al cual su mamá quería mucho. Cuando esto ocurría, su mamá y el niño se ponían a platicar y ella se quedaba callada. Esto no le agradaba, pues comenzó a sentir que el niño quería quitarle a su mamá. Así mismo, le desagradaba el hecho de que su mamá fuera más sociable y que le fuera más fácil platicar con otras personas que a ella.</p>	<p>Ira</p>	<p>Dificultad para relacionarse Acallamiento Desagrado Celos Envidia</p>	<p>Picante Ácido Dulce Salado</p>	<p>Licudo (fruta) Caldo, guisado Carnitas c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile</p>	<p>Tics nerviosos en ojos y boca.</p>
	<p>Con el tiempo, comenzó a tenerle mucho coraje a su mamá y a culparla por su timidez e incapacidad de hacer amigos, pues además de haberla dejado encerrada cuando era niña, no la dejaba conocer a otros niños, ni hablar con sus compañeros, cuando tenía la oportunidad. Con el tiempo, su coraje se acumuló y se mostraba enojada ante ella; sin embargo, nunca le decía la razón de su enojo. A veces se desquitaba</p>	<p>Ira</p>	<p>Coraje Disgusto Inculpación Victimización Aumento del enojo</p>	<p>Picante Ácido Dulce Salado</p>	<p>Licudo (fruta) Caldo, guisado (pollo y res), tacos (Carnitas) c/salsa-limón</p>	<p>Tics nerviosos en ojos y boca.</p>

12 Años	con ella, sobre todo cuando veía la televisión y la interrumpía para decirle algo; se irritaba, ponía cara de disgusto, la ignoraba o le reclamaba, y subía el volumen de la televisión para evitar que la siguiera molestando.		Acallamiento Deseo de desquitarse Reclamo		Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces).	
	Entrando en 2º año de secundaria, comenzó a juntarse con un niño que conocía desde la primaria; nunca tuvo problemas para platicar con él pues era muy sociable. Fue él quien se acercó a ella desde la primaria para platicar. A veces jugaban y se hacían bromas; siempre la trató como a sus demás amigos hombres. Le agradaba estar con él, era su único amigo.	Alegría	Agrado Compañía Amistad	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado Carnitas c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics nerviosos en ojos y boca.
13 Años	Comenzó a gustarle su amigo; quería ser su novia. Le desagradaba que tuviera muchas pretendientes, que hablara sobre ellas todo el tiempo y que a ella solo la viera como una amiga. En su salón, veía cómo otras chavas sí tenían novio, los hombres se acercaban a ellas y se les facilitaba hablar con ellos. Eso hizo que se preguntara el por qué los hombres se fijaban en otras chavas y en ella no; sin encontrar otra respuesta, le atribuyó la causa a su apariencia física, pues sintió que no era atractiva por su sobrepeso y comenzó a sentirse mal consigo misma. Asumió que no tenía posibilidades de ser novia de su amigo y comenzó a alejarse. Así mismo, comenzó a cerrarse a tener amistades con otros hombres y también se alejó de ellos por miedo a que se burlaran. En ocasiones, llegaron a decirle que algún chavo la pretendía, pero ella no lo creía y se enojaba. Con el tiempo se le comenzó dificultar hablar con los hombres. Las muestras de cariño entre novios, fechas como el 14 de febrero y hablar de temas relacionados con el amor comenzaron a generarle sentimientos de enojo, odio y agresividad.	Ira Miedo	Atracción Desagrado Dificultad para relacionarse c/hombres Malestar con su persona Resignación Envidia Temor a burlas Alejamiento Incredulidad Enojo Odio Agresividad	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado (pollo y res), tacos (Carnitas) c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces).	Tics nerviosos en ojos y boca.
14 Años	Entrando a 3º de secundaria la cambiaron de grupo y se separó del amigo que le gustaba. A veces lo buscaba, pero él comenzó a juntarse con otros hombres de su salón. Dejaron de buscarse tanto y comenzaron a separarse.	Tristeza	Separación Alejamiento	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado Carnitas c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Comenzó atribuirle a la mala suerte el no poder hacer amigos, pues cada año la cambiaban a un nuevo grupo. Sin embargo, ella nunca hizo algo para cambiar su situación o para conservar a los amigos de sus grupos anteriores. En su mente estaba siempre la idea de que los amigos no existían, que sus papás le habían enseñado. Cada ciclo	Ira Miedo	Inculpación Victimización Evasión Deseo de ocultarse	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón	Tics nerviosos en ojos y boca.

14 Años	escolar, significaba para ella empezar de nuevo; dejaba de hablarles a sus amigos anteriores e incluso se escondía para no encontrárselos; dejó de ser importante el conservarlos pues tenía a la televisión como su compañía.		Resignación Mitigación de su soledad c/televisión		Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces).	
	En tercero comenzó a relacionarse con personas parecidas a ella, que eran tranquilas y estudiosas, estar con ellas le hacía sentir seguridad. Sin embargo, estaba inconforme, pues mantenía el deseo de hablar con personas más platicadoras, divertidas o populares y no podía hacerlo.	Miedo Ira	Compañía Seguridad Inconformidad Deseo de relacionarse c/otros	Picante Ácido Dulce Salado	Licuerdo (fruta) Caldo, guisado Carnitas c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Siguió teniendo dificultad para hacer deportes; sus compañeros de la secundaria también se burlaban de ella por eso. Comenzó a detestar la clase de educación física, pues nadie la elegía para algún equipo, solamente sus amigas de siempre.	Ira	Dificultad Burla Desagrado Exclusión Odio	Picante Ácido Dulce Salado	Licuerdo (fruta) Caldo, guisado Carnitas c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Dentro de su grupo de amigas había una chava que, en el tiempo de la primaria, la molestaba mucho. Ya en secundaria, a pesar de que no se llevaban bien, se juntaba con ella. Ya no la molestaba, pero en ocasiones, cuando se equivocaba en educación física le hacía caras de desaprobación; esto le disgustaba, pero no hacía algo al respecto, sobrellevaba la situación.	Ira	Enojo Molestia Disgusto Acallamiento Resignación	Picante Ácido Dulce Salado	Licuerdo (fruta) Caldo, guisado Carnitas c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Su mamá siempre le recordaba que lo más importante era ser responsable en la escuela y nada más, ella así lo asumió; con el tiempo dejó de ser importante para ella hacer amigos o tener novio. El tiempo que pasó en la secundaria lo dedicó únicamente a sus deberes escolares, como estudiar para los exámenes y hacer su tarea. A pesar de sacar buenas calificaciones nunca se sintió inteligente; sacaba buenas calificaciones para que su mamá no se sintiera triste y para mantener la imagen que sus familiares, compañeros y maestros tenían sobre ella. La mayor parte del tiempo sentía nerviosismo y ansiedad, pues le daba pena sacar malas calificaciones, por eso se esforzaba tanto.	Miedo Ansiedad	Priorización de la escuela Temor a la desaprobación Incredulidad, rechazo y descalificación personal Nerviosismo Pena	Picante Ácido Dulce Salado	Licuerdo (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces).	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Hasta el momento en que recibía sus calificaciones, diplomas o reconocimientos se sentía más tranquila y podía relajarse.	Ansiedad Alegría	Alivio Tranquilidad	Picante Ácido Dulce Salado	Caldo, guisado carnitas, salsa, limón. Pan. Dulces, frituras c/chile	Tics nerviosos en ojos y boca.

14 Años	Antes de que saliera de secundaria, su hermano se fue de la casa por los problemas que tenía con su mamá y comenzó a verlo cada vez menos. Este periodo de tiempo fue difícil para ella pues se sentía muy sola; a veces se sentía enojada y no tenía nadie a quien decirle lo que sentía. Las discusiones con su mamá hicieron que estar en su casa fuera algo desagradable, pero a diferencia de su hermano ella no pudo escapar de su mamá.	Tristeza Ira	Soledad Enojo Desagrado Encierro Deseo de escapar, expresarse	Picante Ácido Dulce Salado	Licudo (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics nerviosos en ojos y boca.
	A pesar de que su hermano se fue de la casa, en ocasiones, iba con su papá a visitarlo a casa de su suegra; aproximadamente cada 2 semanas o en alguna fiesta familiar. Para ella, estos momentos eran de mucha felicidad, pues eran un escape de su realidad, diferente a la televisión; ahí podía jugar con su sobrino, ensuciarse en la tierra y platicar con los familiares de su cuñada. Con ellos aprendió a ser más sociable y con el tiempo comenzó a quererlos mucho y ellos también a ella.	Alegría	Felicidad Escape Libertad de jugar, ensuciarse y expresarse Cariño	Picante Ácido Dulce Salado	Licudo (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Su mamá continuó enojándose cada que se relacionaba con su hermano. En las ocasiones en que lo visitaban la regañaba pues regresaba sucia a su casa y en las ocasiones en que su hermano los visitaba, la regañaba por haberlo invitado. Esto también generaba enojos y desacuerdos entre ellas. Su mamá comenzó a hacerle reclamos, pues sentía que prefería a su hermano que a ella que era su mamá. Esto la hacía sentir culpable y mala hija.		Reprensión Enojo Desacuerdo Culpa Malestar con su persona	Picante Ácido Dulce Salado	Licudo (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Para el final de la secundaria, comenzó a tener una especie de relación de poder con su mamá, de muchas discusiones, donde ninguna de las dos quería perder. A pesar de hacerle reclamos, ella nunca le expresaba a su mamá lo que en verdad sentía. Los reclamos, en su mayoría, eran ofensas. Ante sus peleas, su papá siempre permanecía neutral, nunca se entrometía, pues no sabía qué hacer ante tal situación.	Ira	Enojo Egoísmo Competencia Rivalidad Reclamo Ofensa	Picante Ácido Dulce Salado	Licudo (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Comenzó a ver cada vez más programas de terror, suspenso y misterio; ahí encontró su libertad y la manera de liberar su coraje. Comenzó a gustarle que este tipo de programas y de películas le generaran ansiedad, emoción y miedo.	Miedo Ansiedad	Agrado Emoción Temor Libertad Gusto	Picante Ácido Dulce Salado	Caldo, guisado carnitas, salsa, limón. Pan. Dulces, frituras c/chile	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Comenzaron a disgustarle las que no le generaran este tipo de emociones; aún en la actualidad, piensa que aquellas películas que no le generan ese tipo de emociones “son malas” y que “no sirven para nada”.	Ira	Disgusto Desensibilización	Picante Ácido Dulce Salado	Caldo, guisado carnitas, chile, limón, dulces, frituras, pan.	Tics nerviosos en ojos y boca.

14 Años	Comenzaron a disgustarle las películas familiares o románticas. No le encontraba sentido a ver este tipo de películas, pues en su casa nunca vio que sus papás fueran muy expresivos en cuanto a temas de amor. La única persona a quien podía expresarle afecto era a su hermano, es por eso que al irse de la casa, ella siente que comenzó a hacerse aún más dura como persona.	Ira	Disgusto Dificultad para expresar afecto Acallamiento Dureza	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado Carnitas c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Al salir de secundaria los niños se organizaron para escribirse pensamientos en una libreta. Esta actividad no era de interés para ella, pero al ver que todos lo hacían, decidió hacerlo también; pensaba que si no lo hacía sería raro para los demás. Al momento de querer escribirle algo a sus compañeros, se dio cuenta de que en realidad no los conocía bien, pues no sabía que escribir en sus libretas y le escribió el mismo mensaje a todos. Para ella, todo lo que había visto en televisión en el tiempo de la secundaria, había sido más real que la gente que había estado a su lado en la secundaria.	Miedo	Desinterés Complacer por temor al rechazo Desapego hacia sus compañeros	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces).	Tics nerviosos en ojos y boca.
	A pesar de que ella no supo que escribirle a sus compañeros, se sorprendió por los mensajes tan bonitos que le escribieron en su libreta; entre ellos, consejos y buenos deseos que le agradaron. Se dio cuenta que la conocían mejor de lo que pensaba y que opinaban buenas cosas sobre ella. A pesar de que lo que escribieron en su libreta eran cosas buenas, ella permaneció incrédula ante muchas de ellas.	Alegría	Sorpresa Agrado Incredulidad	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado Carnitas c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Vio como al final de la secundaria todos sus compañeros lloraban y se abrazaban. Ella no sintió tristeza. Al momento de despedirse de ella la abrazaban, pero a ella le disgustaba; se sentía incomoda pues en su casa nunca la abrazaban. A pesar de la incomodidad ella abrazaba a sus compañeros para que los demás no pensarán raro de ella. Hasta ese momento, ella siempre había puesto una barrera con las personas. Ese día, después de 3 años, decidió abrazarlos pues sabía que no volvería a verlos, ni hablar con ellos, a pesar de que cada uno de ellos le había dado su número de teléfono.	Ira Miedo	Indiferencia Disgusto Incomodidad Temor al rechazo	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces).	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Terminando la escuela, sus compañeros organizaron varias reuniones de despedida a las que la invitaron. A pesar de que tenía ganas de ir, no fue a ninguna de ellas. Sentía que no tendría nada que platicar con ellos. Así mismo, su mamá le decía que no fuera, pues no tenía sentido ir si ya había salido de la escuela; ella le daba la razón y se quedaba en su casa.	Miedo	Temor al rechazo y enfrentar situaciones sociales Incapacidad Resignación	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics nerviosos en ojos y boca.

14 Años	Para este tiempo ella comenzó a sentirse mal por su imagen corporal. Surgió en ella la idea de que no había tenido amigos, ni novio, durante la secundaria, porque era fea, gordita y porque no tenía nada que ofrecer a las personas. Al no tener primos ni familiares cercanos que le enseñaran como arreglarse, peinarse o vestirse, comenzó a vestirse como lo hacía su mamá; antes de la adolescencia, su mamá le compraba ropa de niña, pero conforme fue creciendo comenzó a comprarle ropa muy parecida a la suya. Ella siente que este tipo de ropa avejentada, hizo que los chavos de su edad se alejaran más de ella y no le hablaran. Tener sobre peso era una razón más para usar este tipo de ropa, pues no le quedaba otra. Se sentía mal consigo misma, su imagen corporal hizo que se hiciera aun más huraña y retraída. A pesar de sentirse inconforme, no decía nada ni hacía algo al respecto; culpaba al destino por la vida que le había tocado.	Miedo Enojo	Malestar con su imagen corporal Retraimiento Inconformidad Inculpación Resignación	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado (Pollo y res) tacos (Carnitas) c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces). Desagrado por verduras.	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Comenzó a sentir que el cariño que le tenían las otras personas, especialmente el de sus padres, dependía de su imagen corporal y de sus acciones. Esto hizo que en ocasiones dudara del cariño que le tenían y a sentir que sus acciones debían ser juzgadas por ellos. Ante todo lo que hacía, esperaba una aprobación de las otras personas y en caso de no recibirla la buscaba; en el caso de sus padres, en ocasiones les preguntaba si la querían o si se veía bien físicamente.	Miedo Ansiedad	Duda y descalificación personal Temor al Rechazo Necesidad de aprobación	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Hasta el momento en que sus papás le decían que sí la querían o que aprobaban alguna acción o característica suya se sentía más tranquila. Así mismo, menciona que el único momento en el que no se sentía juzgada era mientras veía la televisión.	Ansiedad	Aprobación Tranquilidad	Picante Ácido Dulce Salado	Caldo, guisado carnitas, chile, limón, dulces, frituras, pan.	Tics nerviosos en ojos y boca.
15 Años	Al salir de la secundaria, sus familiares quisieron organizarle una fiesta de XV años, pero ella, al sentirse mal con su imagen corporal se negó a ello. Enfrentarse a una situación social de ese tipo le daba mucho miedo, pues pensaba que en la fiesta se burlarían de ella. Para evitarlo, comenzó a inventar excusas; le decía a su familia que no quería que gastaran tanto dinero en la fiesta. A pesar de que sí quería que le festejaran su cumpleaños, prefería quedarse con las ganas si así lograba evitar enfrentarse a esa situación social.	Miedo	Malestar con su imagen corporal Negación Temor a enfrentar situaciones sociales y a la burla Represión del deseo Evasión	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces).	Tics nerviosos en ojos y boca.

15 Años	En lugar de fiesta de cumpleaños, sus papás le propusieron realizar un viaje a Acapulco y ella aceptó; tener esta alternativa le generó tranquilidad. El viaje le gustó mucho, pues tuvo la oportunidad de entrar en contacto con la naturaleza; todo fue nuevo para ella pues nunca había ido al mar. Estar con sus papás le hizo sentir seguridad; a su lado no tuvo la necesidad de interactuar con otras personas, ni con chavos de su edad.	Alegría	Escape Tranquilidad Gusto Libertad Seguridad	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces).	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Al mismo tiempo, el viaje fue difícil para ella, pues en la playa tenía que usar traje de baño y ella, debido al problema que tenía con su imagen corporal, se sentía incomoda con la idea de utilizar uno. A pesar de su inseguridad, decidió utilizarlo, pero su mamá le dijo que se veía mal por su sobrepeso. Este comentario le dolió mucho; lloró y se peleó con su mamá, pues a pesar de todo lo quería para entrar al mar. Para poder hacerlo, su mamá le compró un short y un top que utilizó como traje de baño. A pesar de no utilizar traje de baño, se sintió mal durante todo el viaje, pues no le gustaba mostrar su cuerpo.	Ira Miedo	Malestar, desagrado y rechazo de su imagen corporal Incomodidad Inseguridad Dolor Deseo de llorar	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces).	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Al regresar del viaje, entre su hermano y sus primas le organizaron una pequeña fiesta de cumpleaños. Esta sorpresa le generó mucho nerviosismo, pues tenía miedo de que se burlaran de ella. Para evitar la pena, se quedó un largo tiempo en la cocina llorando, mientras trataban de convencerla de salir para que pudieran festejarla.	Ansiedad Miedo	Nerviosismo Temor a la burla Evasión	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces).	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Al final, pudieron convencerla y a pesar de sus miedos, disfrutó la fiesta. A partir de entonces se dio cuenta de la importancia de la familia, pues platicando y haciendo bromas con ellos se dio cuenta de que no son del tipo de personas que se burlarían de ella como pensaba. Así mismo se dio cuenta de lo mucho que la querían sus tíos y primos; hasta ese momento pensaba que por ser la prima más pequeña, no era importante para los demás, pero a partir de entonces se dio cuenta de que sí era tomada en cuenta, que no estaba sola y que podía contar con ellos siempre que los necesitara.	Alegría Miedo	Cambio de parecer Diversión Libertad de expresión Compañía Cariño Apoyo	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces).	Tics nerviosos en ojos y boca.



PREPARATORIA. AMISTAD, NOVIAZGO Y RELACIONES DESTRUCTIVAS

15 Años	Tuvo que hacer elección de preparatoria; esto fue difícil para ella, pues durante la secundaria nunca hizo algo para cambiar el problema que tenía para tomar decisiones. En esta ocasión, a diferencia de cuando entró a la secundaria, sí tuvo que elegir la preparatoria que quería. El hecho de no saber qué hacer ante esta situación hizo que comenzara a sentirse mal consigo misma y tuvo una crisis de identidad, pues no quería seguir siendo igual que hasta entonces. Sin embargo, en lugar de arriesgarse a tomar la decisión por su cuenta, le preguntó a uno de sus amigos a que preparatoria se iría; él le dijo que quería la Prepa 9 de la UNAM y esa fue la que escogió.	Miedo	Temor Indecisión Malestar con su persona Crisis de identidad Evasión Desentendimiento	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces).	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Estudió e hizo el examen para la preparatoria, sin embargo, a pesar de lo que había estudiado, nunca se sintió capaz de pasar el examen. Desde ese día, hasta el momento en que salieron los resultados se sintió nerviosa. El día que salieron los resultados tuvo miedo de verlos y decidió no hacerlo; fue su amigo de la primaria quien le tuvo que preguntar su número de folio y le dijo los resultados.	Ansiedad Miedo	Nerviosismo Inseguridad y descalificación personal Temor Evasión	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado Carnitas c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Su amigo le informó que ella sí se había quedado en la escuela que habían escogido y eso le causó felicidad, pues logró algo que nunca creyó hacer. Sin embargo, a él no lo aceptaron y esto le hizo sentir temor, pues había escogido esa escuela, no porque la quisiera, sino porque quería seguir a su amigo para no quedarse sola.	Alegría Miedo	Felicidad Incredulidad Temor a la soledad	Picante Ácido Dulce Salado	Caldo, guisado carnitas, salsa, limón. Pan. Dulces, frituras c/chile	Tics nerviosos en ojos y boca.
	No queriendo, tuvo que aceptar los resultados e ingresó a su nueva escuela. Desde el primer día para ella fue una experiencia terrible, pues sentía mucho temor, ya que era una escuela mucho más grande y con mucha más gente, que sus escuelas anteriores. Su primer día, así como en sus escuelas anteriores, ella permaneció callada, sentada y sin acercarse a alguien. Fingió leer un libro para evitar tener contacto con los demás, mientras al mismo tiempo los observaba y analizaba. Entró en conflicto, tratando de decidir si hablarles o no; no quería arriesgarse, así que decidió no hacerlo.	Miedo	Resignación Temor Acallamiento Alejamiento Evasión Conflicto Dificultad y deseo de relacionarse	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces).	Tics nerviosos en ojos y boca.
	Desde el primer día los chavos más amigables comenzaron a hablarse y formar grupos. Ella tardó algunos días en hablar con los demás. Comenzó a juntarse con chavas muy parecidas a ella, a quienes califica como “las desadaptadas del salón”, pues eran retraídas y con características más infantiles que el resto de sus compañeros. Estando con ellas se sentía segura y sin la obligación de ser diferente; sin	Miedo	Dificultad para relacionarse c/ personas sociales Rechazo a personas	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Dulces y	Tics nerviosos en ojos y boca.

15 Años	embargo, mantenía un sentimiento de inconformidad, pues al mismo tiempo que estaba con ellas, quería juntarse con personas más desinhibidas y platicadoras, pero no podía hacerlo.		tímidas Inconformidad Resignación		frituras c/chile Pan y galletas (Dulces).	
	A diferencia de sus escuelas anteriores los chavos más sociales no eran burlones; nunca las hicieron a un lado y ocasionalmente trataban de acercarse e incluirlas en sus planes. Sin embargo, su grupo de amigas comenzaron a alejarse poco a poco de ellos y ellos también dejaron de acercarse a ellas.	Miedo	Inclusión Aceptación social Alejamiento	Picante Ácido Dulce Salado	Caldo, guisado Carnitas c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics nerviosos en ojos y boca.
	En la prepa, “pasar la tarea” dejó de ser un recurso para socializar; al fallarle ese recurso, se sintió desarmada e incapaz de hacer amigos. En todo el año escolar nunca encontró la manera de acercarse a los demás; cuando lo intentaba sentía miedo, se paralizaba, le daban escalofríos, le sudaban las manos, comenzaba a temblar, se trababa al hablar y desarticulaba sus ideas. Generalmente llegaba temprano, pero prefería evitar que los demás se acercaran saliéndose del salón o fingiendo leer. Con el tiempo, notó como los demás se fueron alejando de ella.	Miedo	Inseguridad Temor y dificultad para relacionarse Nerviosismo Paralización Evasión Alejamiento	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics nerviosos (Ojos y boca) Paralización, sudoración, escalofríos y temblores (Situaciones sociales)
	Comenzó a sentirse diferente, por su manera de vestir tan avejentada y por usar uniforme escolar en días de educación física cuando nadie más que ella, y algunas de sus amigas, lo utilizaban. La inconformidad que tenía al estar con su grupo de amigas, hizo que también comenzara a alejarse de ellas, pues pensaba que así los demás se acercarían a ella.	Miedo	Temor al rechazo Malestar con su persona Rechazo a personas similares a ella	Picante Ácido Dulce Salado	Caldo, guisado Carnitas c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración, escalofríos y temblores (Situaciones sociales)
	Durante todo el año su maestro de Literatura procuró que el suyo fuera un grupo unido; ocasionalmente organizaba actividades en donde pudieran interactuar entre ellos y sacar sus emociones. Una de estas actividades fue recitar un poema frente a la clase; cada clase pasaban al menos tres de sus compañeros y ella sentía pánico y ansiedad, pues no quería pasar al frente.	Miedo Ansiedad	Pánico a Represión Evasión Nerviosismo Alejamiento	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración, escalofríos y temblores (Situaciones sociales)
	Al final del año ella fue una de las únicas personas que no pasó al frente; esto la hizo sentir tanto aliviada, como inconforme, pues vio como los demás se acercaron entre ellos después de recitar su poema y ella no pudo. Este tipo de actividades hicieron que el grupo se uniera cada vez más. Ella comenzó a sentir enojo y envidia de sus amigas, pues comenzaron a tener más acercamiento con el resto del grupo y pudieron hablarles más; algo que ella nunca pudo hacer.	Miedo Ira	Alivio Inconformidad Enojo Envidia	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración, escalofríos y temblores (Situaciones sociales)

15 Años	<p>Casi al final del primer año comenzaron a tener una clase de natación, pero a ella le disgustaba esta clase pues no sabía nadar. Comenzó a sentir miedo del agua y pánico a la clase. Ella sentía que su miedo era motivo de burlas para sus compañeros. A raíz de esta experiencia se volvió aun más retraída, pues cada clase regresaba a ella el recuerdo de sus malas experiencias en el deporte durante la primaria y secundaria.</p>	Miedo	<p>Desagrado Temor Pánico Malestar con su persona Burla Retraimiento</p>	<p>Picante Ácido Dulce Salado</p>	<p>Licuerdo (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile</p>	<p>Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración, escalofríos y temblores (Situaciones sociales)</p>
	<p>El único momento en que pudo relacionarse con los demás fue en un viaje que el profesor de Literatura organizó al parque de los Dinamos. Tanto en el camión, como durante las actividades y la comida pudo convivir con sus compañeros y se divirtió. Desgraciadamente para ella, no pudo seguir en contacto con ellos al final del año; sin embargo, era agradable para ella que algunos de sus compañeros la saludaran cuando la veían por la escuela.</p>	Alegría	<p>Convivencia Diversión Agrado</p>	<p>Picante Ácido Dulce Salado</p>	<p>Licuerdo (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile</p>	<p>Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración, escalofríos y temblores (Situaciones sociales)</p>
	<p>Al final del año su grupo se desintegró; al ser el último grupo, tenía que disolverse para llenar los espacios que habían dejado los reprobados de otros grupos. Para sus demás compañeros fue sencillo elegir salón, pues se organizaron entre los grupos de amigos para no separarse; sin embargo, al haberse alejado de sus amigas anteriores y no haber hecho una amistad con alguien más, tuvo que hacer la elección sola. Fue difícil para ella, pero al final se decidió por el horario del grupo que le permitiera salir más temprano de la escuela.</p>	Tristeza	<p>Soledad Pesar Indecisión</p>	<p>Picante Ácido Dulce Salado</p>	<p>Licuerdo (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile</p>	<p>Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración, escalofríos y temblores (Situaciones sociales)</p>
16 Años	<p>Entrar en su nuevo grupo fue difícil para ella, pues en su situación social fue de mal en peor, ya que los demás tenían ya bien establecidos sus círculos de amistad cuando ella llegó. Por un tiempo se sintió sola e inconforme; tenía muchos reclamos hacía su vida, pues le desagradaba que “siempre” tuviera que empezar de nuevo y hacer amigos cada que iniciaba año, sin saber cómo hacerlo.</p>	Tristeza Ira	<p>Soledad Inconformidad Dificultad para relacionarse Desagrado Reclamo Victimización</p>	<p>Picante Ácido Dulce Salado</p>	<p>Licuerdo (fruta) Caldo, guisado tacos (Carnitas) c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile</p>	<p>Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración, escalofríos y temblores (Situaciones sociales)</p>
	<p>Con el tiempo empezó a hablarle a dos chavas que, así como ella, también eran nuevas en el grupo. Fueron ellas quienes tomaron la iniciativa de hablarle. De ellas le gustó que tuvieran un tipo de personalidad diferente a la suya; no se esforzaban tanto en la escuela, eran un poco rebeldes y no les importaba lo que pensarán los demás sobre ellas. Además de ellas, también hizo amistad con una chava muy parecida a ella, quejumbrosa y exigente consigo misma en cuestiones escolares.</p>	Alegría	<p>Amistad Gusto Agrado por personas con características diferentes a las de ella</p>	<p>Picante Ácido Dulce Salado</p>	<p>Licuerdo (fruta) Caldo, guisado Carnitas c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces).</p>	<p>Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración, escalofríos y temblores (Situaciones sociales)</p>

16 Años	Con el resto del grupo le costó más trabajo establecer una relación, sobre todo con los hombres. Conforme fue conociendo a su nuevo grupo se dio cuenta de que eran criticones y burlones, aún con sus propios amigos. A pesar de eso, ella tenía interés de acercarse a ellos y hablarles, pues aún conservaba el deseo de ser popular y más sociable.	Miedo	Dificultad- deseo de socializar c/hombres y gente popular	Picante Ácido Dulce Salado	Caldo, guisado Carnitas c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics, sudoración paralización, escalofríos y temblores (S. Sociales)
	Después de un tiempo una de las chicas que ya formaba parte del grupo, tuvo problemas con uno de sus amigos y comenzó a juntarse con BE y sus amigas. Al hacerse amigas, la chica les presentó al resto del grupo. Esa fue la primera vez en que BE tuvo la oportunidad de ser un poco más sociable.	Alegría	Amistad Socialización	Picante Ácido Dulce Salado	Caldo, guisado Carnitas c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile	Tics, sudoración paralización, escalofríos y temblores (S. Sociales)
	Hasta ese momento, BE acostumbraba a irse a su casa al salir de la escuela, pero con ellas tuvo la oportunidad de hacer actividades fuera de ella, como ir a comer, al boliche o al cine. BE siente que estar con ellas le ayudo a ser un poco más sociable, convivir con más personas, hacer amigos, ser más bromista, tenerle menos miedo a la gente y ocasionalmente también hablar sobre las cosas que le enojaban. También menciona que con ellas, tuvo la oportunidad de acercarse más a los hombres, algo que no había podido hacer antes.	Alegría	Amistad Socialización Convivencia Mitigación de su temor a relacionarse Expresión de sentimientos	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado Carnitas c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces)	Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración, escalofríos y temblores (Situaciones sociales)
	En contraparte, lo que no le gustó de su nuevo grupo fueron las críticas que se hacían unos a otros. Había un chavo que la criticaba mucho y le hacía bromas pesadas; esto le molestaba mucho, pero nunca se quejó ni le reclamó, pues quería caerles bien y pensaba que si le recamaba los demás iban a dejar de hablarle. Además de ello, su amiga, la chava que ya era parte del grupo era muy mandona cuando tenían que hacer trabajos escolares, esto también le enojaba, pero para no tener discusiones con ella, nunca le reclamaba y hacía todo lo que ella decía.	Ira Miedo	Desagrado Malestar Enojo Temor al rechazo Acallamiento Sometimiento	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado Carnitas c/salsa-limón Pan. Dulces y frituras c/chile Desagrado por verduras.	Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración, escalofríos y temblores (Situaciones sociales)
	Ya teniendo una relación más estrecha con sus amigas, una de ellas comenzó a tener problemas con su novio; el grupo se dividió en dos, pues su amiga comenzó a tener problemas con otra chava del grupo a causa de esto. A pesar de no ser problemas suyos, ella comenzó a participar mucho de este tipo de situaciones; escuchando chismes y criticando a los chavos del otro grupo. Ocasionalmente se generaban discusiones en las que ella se ponía del lado de su amiga y la defendía; a pesar de que las críticas no estaban dirigidas hacia ella, también sentía coraje y frustración. Hacer este tipo de cosas le agradaba, pues hacían que se sintiera parte del grupo.	Alegría Ira	Simpatía Identificación c/problemas del grupo Indignación Coraje Frustración Complicidad Agrado Pertenencia	Picante Ácido Dulce Salado	Licuado (fruta) Caldo, guisado Carnitas c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces) Desagrado por verduras.	Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración, escalofríos y temblores (Situaciones sociales)

16 Años	A pesar de que le fue más sencillo acercarse a las mujeres y formar amistad con ellas, el hecho de que fueran tan criticones hizo que se le dificultara acercarse a los hombres. Creía que se burlarían de ella y que no la aceptarían por su físico; no creía que fuera posible gustarle a alguien y para evitar la burla comenzó a alejarlos y poner barreras. Se juntaba con los chavos a los que las demás mujeres no les hacían caso, pero se sentía incomoda estando con ellos. Deseaba acercarse a los chavos más guapos; pero nunca se creyó capaz de acceder a ese grupo.	Miedo	Dificultad para relacionarse c/hombres atractivos Temor Evasión Incomodidad (c/hombres no atractivos)	Picante Ácido Dulce Salado	Licudo (fruta) Caldo, guisado Carnitas c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces)	Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración, escalofríos y temblores (Situaciones sociales)
	Comenzó a gustarle un chavo del grupo que era muy social y popular entre los amigos del grupo. Cuando el chavo se enteró que le gustaba, comenzó a acercarse a ella. Ella se sentía incomoda pues sentía que lo hacía para burlarse de ella. Él le decía que lo hacía porque ella era agradable, pero ella no lo creía. Platicaron y se dio cuenta que tenía gusto similares a los suyos; le gustaban los cómics, películas de superhéroes y el Anime. Se hicieron novios.	Ansiedad	Gusto Afinidad Acercamiento Incomodidad Temor a la burla Incredulidad	Picante Ácido Dulce Salado	Licudo (fruta) Caldo, guisado Carnitas c/salsa-limón Dulces y frituras c/chile Pan y galletas (Dulces)	Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración, escalofríos y temblores (Situaciones sociales)
	Después de un tiempo de ser novia del chavo, comenzaron a desagradarle e ciertas características de él; sentía que era muy inmaduro, pues todos en el grupo lo veían como un niño; le aburría que solamente hablara de las series de televisión. Cuando sus compañeros los vieron juntos, comenzaron a inventar chismes sobre ellos, criticarlos y hacerles burla. Eso le disgustaba, pues sentía que no tenía control sobre lo que los demás decían de ella y eso le generaba mucha ansiedad. No sabía qué hacer para que todo eso no le afectara. La pena y la ansiedad, hicieron que ella comenzara a desear el fin del año escolar, para no tener que pasar por ese tipo de situaciones. Hasta ese momento no acostumbraba comprar comida en la escuela, pero a partir de entonces comenzó a hacerlo; comía mucho pan, galletas y dulces.	Ira Ansiedad	Burla Crítica Descontrol Desagrado Nerviosismo Pena Deseo de escapar	Dulce Picante Ácido Salado	Pan y galletas. Dulces y frituras c/chile Licudo (fruta) Caldo, guisado (Pollo y Res) Carnitas c/Salsa-limón Desagrado por verduras.	Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración, escalofríos y temblores (Situaciones sociales)
	Para no ser objeto de burlas, comenzó a alejarse del chavo y a poner barreras entre ellos. Al acabarse el año escolar, por fin se sintió aliviada, pues sabía que para el siguiente año ya no estaría con ellos.	Ansiedad	Alejamiento Evasión Certidumbre Alivio Tranquilidad	Dulce Picante Ácido Salado	Pan y galletas. Dulces y frituras c/chile Licudo (fruta) Caldo, guisado Carnitas c/Salsa-limón	Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración, escalofríos y temblores (Situaciones sociales)

	<p>Para su último año, nuevamente tuvo que enfrentarse al problema de elegir materias; al siguiente año tendría que elegir carrera y ella, por haberse dedicado a agradarle a los demás y hacer amigos, no se había puesto a pensar que carrera escogería. Era tanta su indecisión que, nuevamente, dejó la elección en manos de otros; le preguntó a sus amigas que materias escogería, ellas le dijeron que escogerían materias relacionadas con las ciencias y la salud y estas fueron las materias que ella escogió. Además de ello, la mayoría de sus compañeros se habían puesto de acuerdo para permanecer juntos, es por eso que ella también, a pesar de ser un grupo criticón, decidió permanecer con ellos para el siguiente año, para no quedarse sola.</p>	<p>Ansiedad Miedo</p>	<p>Indecisión Evasión Desentendimiento Temor a la soledad</p>	<p>Dulce Picante Ácido Salado</p>	<p>Pan y galletas. Dulces y frituras c/chile Licuado (fruta) Caldo, guisado (Pollo y Res) Carnitas c/Salsa-limón Desagrado por verduras.</p>	<p>Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración, escalofríos y temblores (Situaciones sociales)</p>
16 Años	<p>El mismo día que eligió materias, comenzó a sentirse ansiosa; paso toda la noche sin dormir preguntándose si había tomado la elección correcta. En esos momentos, deseaba que alguien más tomara su lugar, enfrentara la situación y eligiera por ella. No sabía qué hacer, quería encontrar una salida; es por ello, que al siguiente día, aun con indecisión fue a la escuela y pidió su cambio.</p>	<p>Ansiedad Miedo</p>	<p>Duda Temor a fallar Deseo de escapar Indecisión</p>	<p>Dulce Picante Ácido Salado</p>	<p>Pan y galletas. Dulces y frituras c/chile Caldo, guisado Carnitas c/Salsa-limón</p>	<p>Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración escalofríos y temblores (S. Sociales)</p>
	<p>Ya en la escuela, sintió que lo mejor era escoger un área donde ninguno de sus compañeros la acompañara, pues quería escapar de ellos. Escogió el área de ciencias sociales, específicamente derecho, pues a lo largo de su vida siempre le habían gustado los programas policíacos de la televisión.</p>	<p>Miedo</p>	<p>Deseo de escapar Alejamiento</p>	<p>Dulce Picante Ácido Salado</p>	<p>Pan. Dulces y frituras c/chile Caldo, guisado Carnitas c/salsa-limón</p>	<p>Tics, sudoración paralización, escalofríos y temblores (S. Sociales)</p>
	<p>Una vez que hizo el cambio comenzó a sentir miedo de sus compañeros anteriores, pues pensó que pensarían mal de ella y perdería su amistad por haber hecho el cambio. Decidió ocultarles la decisión que había tomado; pensaba que era mejor que el destino se encargara de arreglar las cosas que ella no podía afrontar. Pasó todas las vacaciones sintiendo culpa y nerviosismo.</p>	<p>Miedo Ansiedad</p>	<p>Temor al rechazo Evasión Culpa Nerviosismo Desentendimiento</p>	<p>Dulce Picante Ácido Salado</p>	<p>Pan y galletas. Dulces y frituras c/chile Licuado (fruta) Caldo, guisado Carnitas c/Salsa-limón</p>	<p>Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración escalofríos y temblores (S. Sociales)</p>
	<p>Al regresar el siguiente año, a sus amigas se les hizo extraño no verla y le preguntaron qué había pasado, hasta ese momento pudo decirles que había cambiado su elección; ellas no se molestaron. Una vez que se arregló la situación se sintió más tranquila.</p>	<p>Miedo Ansiedad</p>	<p>Alivio Tranquilidad</p>	<p>Dulce Picante Ácido Salado</p>	<p>Caldo, guisado carnisas, salsa-limón, dulces, pan y frituras.</p>	<p>Tics, sudoración paralización, escalofríos y temblores</p>
	<p>El grupo que le tocó ese año, siente que fue uno de los mejores de toda la preparatoria, pues todos eran muy amigables y sociables. Desde los primeros días ella comenzó a hablar y hacer bromas con ellos e hizo una buena amistad.</p>	<p>Alegría</p>	<p>Amistad Agrado Sociabilización</p>	<p>Dulce Picante Ácido Salado</p>	<p>Caldo, guisado carnisas, salsa-limón, dulces, pan y frituras.</p>	<p>Tics, sudoración paralización, escalofríos y temblores</p>

17 Años	<p>Sin embargo, BE siente que no aprovecho la oportunidad de formar mejores amistades, pues comenzó a apartarse de ellos por buscar a los chavos de su grupo anterior (Aún sabiendo cómo eran). Comenzó a juntarse con su grupo anterior en sus ratos libres; a veces ni siquiera platicaba con ellos, pero ahí estaba. El chavo que quería andar con ella comenzó a buscarla más y esto generó burlas y críticas de los demás. Estando con ellos se sentía mal, enojada, nerviosa y triste; a pesar de ello, le gustaba su compañía. En el fondo sentía que hacía mal al estar con ellos, pues se sentía excluida; pero no hacía nada al respecto, siempre se quedaba con ellos por ser populares. A veces saliendo de la escuela se ponía a llorar, pero al siguiente día volvía a buscarlos. Ella siente que estar con ellos se volvió una necesidad y por eso lo seguía haciendo.</p>	<p>Tristeza Ansiedad Miedo Ira</p>	<p>Alejamiento Preferencia por personas destructivas Malestar Enojo Nerviosismo Temor Rechazo Soledad Deseo de llorar Terquedad</p>	<p>Dulce Picante Ácido Salado</p>	<p>Pan y galletas. Dulces y frituras c/chile Licuado (fruta) Caldo, guisado (Pollo y Res) Carnitas c/Salsa-limón Desagrado por verduras.</p>	<p>Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración escalofríos y temblores (S. Sociales)</p>
	<p>No sabía qué hacer para resolver la situación; lo único que hacía para sacar sus emociones y olvidarlas era ver la televisión y hacer su tarea. Sin embargo, el escape era momentáneo pues al día siguiente volvía a sentirse de la misma manera.</p>	<p>Miedo</p>	<p>Escape y olvido momentáneos</p>	<p>Dulce Picante Ácido Salado</p>	<p>Caldo, guisado carnisas, salsa-limón, dulces, pan y frituras.</p>	<p>Tics, sudoración paralización, escalofríos y temblores</p>
	<p>Nunca los enfrentó por las cosas que le decían y permaneció con ellos hasta que la desesperación hizo que comenzara a esconderse, para evitar pasar por ese tipo de situaciones, pero esto sucedió casi hasta el final de la preparatoria.</p>	<p>Miedo</p>	<p>Temor a afrontar Desesperación Evasión</p>	<p>Dulce Picante Ácido Salado</p>	<p>Caldo, guisado carnisas, salsa-limón, dulces, pan y frituras</p>	<p>Tics, sudoración paralización, escalofríos y temblores</p>
	<p>A un mes de salir, en su afán de evitar a sus amigos, comenzó a juntarse más con su grupo nuevo. Ellos, sin juzgarla la recibieron en su grupo y comenzaron a involucrarla en varias de sus actividades, como visitar Universidades para buscar información de las carreras que podrían elegir al salir de la prepa. Éste periodo de un mes fue el más feliz que tuvo en toda la prepa, pues estando con ellos se sintió aceptada sin tener que hacer nada para agradarle a los demás y pudo ser ella misma. Ella se adaptó muy rápido a la personalidad del grupo; con ellos aprendió a hablar de forma más natural y a iniciar pláticas sin esperar a que otros le hablaran.</p>	<p>Alegría</p>	<p>Aceptación social Compañía Involucramiento Felicidad Adaptación Libertad de expresión Amistad</p>	<p>Dulce Picante Ácido Salado</p>	<p>Pan y galletas. Dulces y frituras c/chile Licuado (fruta) Caldo, guisado (Pollo y Res) Carnitas c/Salsa-limón Desagrado por verduras.</p>	<p>Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración escalofríos y temblores (S. Sociales)</p>
	<p>A pesar de haber formado una buena amistad, al salir de la prepa no siguió en contacto con ellos; argumenta que en aquel tiempo no existían redes sociales y por eso se separaron.</p>	<p>Miedo</p>	<p>Alejamiento Inculpación</p>	<p>Dulce Picante Ácido Salado</p>	<p>Pan y galletas. Dulces y frituras c/chile Caldo, guisado Carnitas c/Salsa-limón</p>	<p>Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración escalofríos y temblores (S. Sociales)</p>

17 Años	Para el tiempo en que salió de la preparatoria, a pesar de haber escogido el área de ciencias sociales seguía sin saber qué carrera escoger. Su elección de carrera estaba entre Derecho, Comunicación y Geografía. A pesar de haberse sentido bien en su último mes, el conflicto que tenía con sus compañeros anteriores hizo se sintiera aún más confundida; en ella estaba presente el deseo de escapar de todos, es por ello que al final eligió una carrera en la que sabía que nadie la acompañaría, que fue Geografía. Nunca buscó información de la carrera, y a pesar de no saber que implicaba estudiarla, decidió dejar que el tiempo pasara y que arreglara las cosas por ella.	Miedo	Conflicto Confusión Indecisión Deseo de escapar Desentendimiento	Dulce Picante Ácido Salado	Pan y galletas. Dulces y frituras c/chile Licuado (fruta) Caldo, guisado (Pollo y Res) Carnitas c/Salsa-limón Desagrado por verduras.	Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración escalofríos y temblores (S. Sociales)
	Cuando salió de la prepa una de sus tías le propuso viajar a Michoacán, ella en su afán de huir y desaparecer aceptó la invitación. Viajaron a un pueblo pequeño de gente amable; estando ahí, alejada de todos, se sintió tranquila, aliviada y alegre. Algo que le gustó del lugar fue entrar en contacto con la naturaleza y el trato amable que recibió de los lugareños, quienes le sonreían y saludaban a pesar de no conocerla. Este tipo de trato, tan natural y de confianza, le gustó mucho y trato de adaptarlo a su personalidad.	Alegría	Escape Tranquilidad Felicidad Libertad Acogimiento Agrado Confianza Naturalidad	Dulce Picante Ácido Salado	Pan y galletas. Dulces y frituras c/chile Caldo, guisado Carnitas c/Salsa-limón Desagrado por verduras.	Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración escalofríos y temblores (S. Sociales)
<b>UNIVERSIDAD-ANOREXIA</b>						
18 Años	Regreso a la ciudad y días después ingreso a la carrera de Geografía. Entró en el horario de la tarde, el grupo que le tocó era numeroso, había alrededor de 60 personas en él, no estaba acostumbrada a estar con tanta gente, se le dificultó comunicarse con los demás. Solamente estuvo tres días en la tarde y pidió su cambio a la mañana, pues no quería cambiar su rutina, ni estilo de vida; le costaba trabajo adaptarse a nuevas experiencias.	Miedo	Dificultad para adaptarse y relacionarse Evasión Deseo de escapar	Dulce Picante Ácido Salado	Pan. Dulces y frituras c/chile Caldo, guisado Carnitas c/Salsa-limón Desagrado por verduras.	Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración escalofríos y temblores (S. Sociales)
	Solo pudo hablar y convivir con un chavo, con quien se iba en el metro al salir de la escuela. Estuvieron juntos poco tiempo, pero le agrado su compañía.	Alegría	Agrado Compañía	Dulce Picante Ácido Salado	Caldo, guisado carnitas, salsa-limón, dulces, pan y frituras	Tics, sudoración paralización, escalofríos y temblores
	En su grupo de la mañana también había mucha gente; no tuvo mucha comunicación con ellos (No sabía cómo acercarse). Evitaba entablar conversaciones, fingiendo estar ocupada; al hacer eso los alejó poco a poco, pero ella no se dio cuenta. Se acentuó aún más en ella la idea que la gente no le hablaba por tener sobrepeso, ser fea y estar mal vestida. Se recriminaba constantemente haber salido de la prepa sin amigos y no saber cómo hacerlos ya en la carrera.	Miedo Ira	Dificultad para relacionarse Evasión Malestar con su persona Recriminación Culpa	Dulce Picante Ácido Salado	Pan. Dulces y frituras c/chile Caldo, guisado Carnitas c/Salsa-limón Desagrado por verduras.	Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración escalofríos y temblores (S. Sociales)



	<p>En su casa, sus papás y algunos tíos, continuaron criticándola por su sobrepeso y hacían comentarios que le molestaban; sus tíos, a veces le compraban ropa exageradamente descubierta que le desagradaba, pues sentía que se veía mal utilizándola por su sobrepeso.</p> <p>Estas situaciones, hacían que se sintiera ansiosa y mal consigo misma, pues reafirmaban aún más su idea de ser gorda. A lo largo de su vida, nunca había logrado satisfacer las exigencias de su familia, tanto en la vida escolar como en cuestiones del hogar, pues a pesar de sus esfuerzos siempre la regañaban; comenzó a creer, que ser delgada podía ser una manera en que ellos la aceptaran y la quisieran.</p>	Ira Ansiedad	Desagrado Malestar con su persona Nerviosismo Necesidad de Aprobación-Asociar: Delgadez-Aceptación social-cariño	Dulce Picante Ácido Salado	Pan. Dulces y frituras c/chile Caldo, guisado Carnitas c/Salsa-limón Desagrado por verduras.	Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración escalofríos y temblores (S. Sociales)
18 Años	<p>Las ideas que tenía, la llevaron a hacer cambios en su vida: Cortarse el cabello, comprar revistas de moda (para seguir sus consejos), cambiar su estilo de vestir, ir al gimnasio, y en su alimentación, quitar el pan, las tortillas, frituras y dulces, comer más verdura y tomar mucha agua. Bajó de peso, la gente notó sus cambios, se sorprendieron, y comenzaron a hacerle cumplidos y piropos que la hicieron sentir bien y alimentaron su ego. Descubrió que bajando de peso sus compañeros se acercaba más a ella; esa fue la única manera que encontró de relacionarse con ellos, pues en el nivel escolar en el que estaba ya no era una opción pasar la tarea para hacer amistad. Comenzó a asociar sus cambios de imagen con los cumplidos y ser delgada con tener más amigos.</p>	Ansiedad Alegría	Compañía Amistad Aprobación Alimentación del ego Agrado Asoció: Delgadez-Aprobación y amistad.	Picante Salado	Caldos, guisados de pollo y carne de res con salsa picante. Verduras. Leche. Mucha agua.	Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración escalofríos y temblores (S. Sociales)
	<p>Al ver esos resultados, hizo cambios más drásticos en su estilo de vida para bajar más de peso, pues sentía que aun no había bajado lo suficiente. Comenzó a comer raciones cada vez más pequeñas de alimento, poca carne y sobre todo verdura; dejó de comer comida grasosa o frita. Tomaba mucha agua, hasta 3 litros al día. Comenzó a hacer más ejercicio, hasta 2 horas al día después de la escuela. Ocasionalmente salía a correr al parque, pero prefería hacerlo en su casa pues ahí sudaba más; tener bicicleta y caminadora en su casa le facilitaba ver la televisión (caricaturas y telenovelas) mientras hacía ejercicio y eso le ayudaba a tener más energía, a olvidar el cansancio y continuar a pesar de sentirse agotada.</p>	Miedo Ansiedad Alegría	Insatisfacción Agotamiento Mitigación del cansancio	Picante Salado	Raciones más pequeñas de alimento. Caldo, verdura poca carne, salsa, leche y yogurt light. Mucha agua.	Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración escalofríos y temblores (S. Sociales)
	<p>Todos esos cambios hicieron que bajara muy rápido de peso; no se le hizo extraño, pensaba que era normal y sentía que aún podía bajar más, así que siguió haciéndolo. Sus papás notaron que su piel y sus ojos comenzaron a ponerse amarillos. La llevaron al doctor y ahí le dijeron que tenía anemia; le mandaron una dieta para subir de peso. A pesar de</p>	Ansiedad Miedo	Insatisfacción Normalización de síntomas Priorización delgadez	Picante Salado	Raciones más pequeñas de alimento. Caldo, verdura poca carne,	Anemia. Piel y ojos amarillos. Tics (Ojos-Boca) Paralización, sudoración

18 Años	ello, siguió con su misma dieta y ejercicios; para ella era más importante ser delgada para así hacer amigos. Para evitar hacer la dieta engañaba a su mamá para que le comprara productos light.		sobre salud Evasión Engaño		salsa, leche y yogurt light. Mucha agua.	escalofríos y temblores (S. Sociales)
	A partir de ahí comenzó a bajar cada vez más de peso, de 63 kg, al inicio de sus dietas y ejercicios, hasta 35kg. Comenzó a sentirse mal, con mucho agotamiento, sueño y frío todo el tiempo; su ciclo menstrual comenzó a alterarse, hasta detenerse por completo después de un tiempo. Hacer ejercicio y bajar de peso se volvió lo más importante en su vida y ocupaba la mayor parte de su tiempo en ello, pues no quería subir de peso nuevamente; le perdió el interés a la carrera, comenzó a faltar a la escuela y a darle menos tiempo a sus deberes escolares.	Miedo Ansiedad Tristeza	Malestar Agotamiento Cansancio Perdida de interés Priorización delgadez sobre escuela	Picante Salado	Raciones más pequeñas de alimento. Caldo, verdura poca carne, salsa, leche y yogurt light. Mucha agua	Baja drástica de peso. Anemia. Agotamiento, sueño, frío, baja presión. Alteración del ciclo menstrual. Tics (Ojos-Boca)
	Sus papás se preocuparon y la llevaron nuevamente al doctor. El doctor con quien la llevaron le diagnosticó anorexia; le mandaron una dieta con alimentos ricos en proteína y grasas, además de mandarle un tratamiento hormonal para regular su menstruación. Hasta ese momento ella nunca había escuchado de dicho trastorno, sentía que el doctor se equivocaba, pensaba que lo que hacía era normal, pues no dejaba de comer, solamente reducía sus raciones de alimento. Comenzó a molestarle que sus papás se preocuparan tanto, pensaba que exageraban; no quería cambiar su alimentación ni rutinas de ejercicio, pues ser delgada es lo que ella quería.	Miedo Ira	Normalización de síntomas Discrepancia Resistencia Molestia Negación Deseo de cambiar su apariencia física	Picante Salado	Raciones más pequeñas de alimento. Caldo, verdura poca carne, salsa, leche y yogurt light. Mucha agua	Anorexia Anemia. Bajo peso. Agotamiento, sueño, frío, baja presión. Alteración del ciclo menstrual. Tics (Ojos-Boca)
	Buscó en internet información acerca de la anorexia y comenzó a tomar consejos e imitar prácticas de otras personas, diagnosticadas con anorexia, para aplicarlos en su propia vida. Comenzó a leer aún más revistas de moda y a investigar sobre conceptos de belleza. Se le hizo una adicción comprar este tipo de revistas. Se estableció aún más en ella la idea de que la delgadez estaba relacionada con la belleza, dejó de importarle el malestar que sentía y a partir de ahí, comenzó a asumirse cada vez más como anoréxica y a comportarse como tal.	Miedo Ansiedad	Reforzamiento de ideas sobre belleza Adicción Asunción de condición Subestimación de síntomas	Picante Salado	Poco alimento Caldo, verdura salsa, leche y yogurt light. Mucha agua Rechazo a carnes-grasas	Anorexia Anemia. Bajo peso y presión, agotamiento. Alteración del ciclo menstrual. Tics (Ojos-Coca)
	Debido a que no mejoraba su condición, sus papás comenzaron a vigilarla más de cerca, esto le generaba enojo y discutía mucho con ellos. Así mismo, ella menciona, que el tratamiento hormonal comenzó a generarle cambios de humor repentinos y pasaba rápidamente de una emoción a otra, de la tristeza al enojo, por lo que las peleas con ellos, comenzaron a ser cada vez más frecuentes y violentas.	Ira Tristeza	Enojo Tristeza Cambios de humor repentinos	Picante Salado	Poco alimento Caldo, verdura salsa, leche y yogurt light. Mucha agua Rechazo a carnes-grasas	Anorexia Anemia. Bajo peso y presión, agotamiento. Alteración del ciclo menstrual. Cambios de humor. Tics.

18 Años	Sus padres empezaron a buscar ayuda en varios hospitales; a pesar del enojo, a ella comenzó a gustarle la preocupación que generaba en ellos, pues sentía que así le demostraban cariño y hacían muchas cosas por ella. Esto hizo que se asumiera aun más como anoréxica, pues asumirse como tal le daba cierto control sobre sus padres.	Ira Alegría	Control Cariño Gusto	Picante Salado	Poco alimento Caldo, verdura salsa, leche y yogurt light. Rechazo a carnes-grasas	Anorexia Anemia. Bajo peso y presión, agotamiento. Alteración del ciclo menstrual.
	Después de buscar en distintos hospitales sin éxito, encontraron una clínica de especialidades donde trataban a pacientes con distintos trastornos alimenticios como el suyo. En dicho lugar comenzó a recibir terapias grupales y pláticas informativas; así mismo, cambiaron su dieta y le ordenaron dejar el tratamiento hormonal que estaba tomando, pues éste le estaba causando más daño del que ya tenía. Las pláticas informativas que recibía, en lugar de hacerla cambiar, le dieron más ideas para seguir bajando de peso; en ellas aprendió mañas que no conocía como esconder la comida en su ropa o decirle a sus papás que tenía mucha tarea para así irse a su cuarto con la comida y ahí guardarla.	Miedo	Deseo de cambiar su imagen personal Resistencia al cambio Adopción de nuevas ideas Engaño Ocultación	Picante Salado	Poco alimento Caldo, verdura salsa, leche y yogurt light. Mucha agua Rechazo a carnes-grasas	Anorexia Anemia. Bajo peso y presión, agotamiento. Alteración del ciclo menstrual. Cambios de humor repentinos. Tics (Ojos-boca)
	Terminó el semestre como pudo; a pesar de haber faltado tantos días a la escuela, no pudo dejarla por completo, pues no quería reprobar. En ella permanecía la ansiedad y la idea de exigencia escolar que había tenido desde pequeña. Comenzó a adelantar trabajos y pasó la mayoría de sus exámenes; no reprobó ninguna materia.	Miedo Ansiedad	Exigencia Temor al fracaso Nerviosismo	Picante Salado	Poco alimento Caldo, verdura salsa, leche y yogurt light. Rechazo a carnes-grasas	Anorexia Anemia. Bajo peso y presión, agotamiento. Alteración del ciclo menstrual.
	Su estado físico empeoró. En épocas decembrinas, la fatiga y frío que sentía se intensificaron; pasaba la mayor parte del tiempo acostada y tapada con suéteres y abrigos gruesos. Su estomago comenzó a hacerse cada vez más pequeño; las raciones de alimento, aunque pequeñas, la saciaban rápido. Comenzó a tener insomnio en las noches; diariamente se levantaba para tirar por la ventana la comida que escondía en su cuarto. La debilidad que sentía comenzó limitarla para realizar algunas actividades que antes realizaba de manera cotidiana, como bañarse por sí misma y comenzó a depender de su mamá para realizarlas; esto le molestaba y la hacía sentir mal consigo misma, pues sí antes dependía de las demás personas para realizar ciertas actividades, en ese tiempo comenzó a depender aun más. Sus emociones estaban muy exaltadas; lloraba mucho, sentía tristeza, enojo y mucho miedo.	Tristeza Miedo Enojo	Ocultación Limitación Dependencia Molestia Malestar con su persona Exaltación del miedo, enojo y tristeza Deseo de llorar	Picante Salado	Poco alimento Caldo, verdura salsa, leche y yogurt light. Mucha agua Rechazo a carnes-grasas	Anorexia Anemia Insomnio. Bajo peso y presión. Agotamiento, debilidad. Alteración del ciclo menstrual. Cambios de humor repentinos Tics (Ojos-Boca)

18 Años	Para ese momento, sus huesos comenzaron a debilitarse y en la clínica le indicaron que había desarrollado osteopenia; debido a ello, le ordenaron no hacer actividades físicas agotadoras, quedarse en su casa, dejar de hacer ejercicio y abstenerse de ir a la escuela para el siguiente semestre, pues podía romperse algún hueso si no lo hacía. Sin embargo, a pesar de las recomendaciones de los doctores, no cambió su alimentación, continuó escondiendo la comida y haciendo ejercicio a escondidas.	Miedo	Resistencia al cambio Terquedad Evasión Ocultación	Picante Salado	Poco alimento Caldo, verdura salsa, leche y yogurt light. Mucha agua Rechazo a carnes-grasas	Anorexia Anemia Osteopenia (Huesos débiles) Insomnio. Bajo peso y presión. Agotamiento, debilidad, frío. Menstruación. C. Humor. Tics.
	Dejar de ir a la escuela para ella fue complicado. Trató de salirse de la carrera, pero en la jefatura le dijeron que no se precipitara, que solo se diera de baja temporal; esta situación hacía que se sintiera aprisionada y obligada, pues lo que quería era salirse lo más pronto posible. Sin embargo, a pesar de que no le gustaba la carrera, al mismo tiempo estaba en conflicto por su perfeccionismo, pues sentía la responsabilidad de acabar la carrera, por las expectativas que tenía su familia en ella.	Ira Ansiedad Miedo	Desagrado Prisión Obligación Deseo de escapar Conflicto Perfección Compromiso	Picante Salado	Poco alimento Caldo, verdura salsa, leche y yogurt light. Mucha agua Rechazo a carnes-grasas	Anorexia Anemia Osteopenia Insomnio. Bajo peso y presión. Debilidad Menstruación. C. Humor. Tics.
	Cada semana, en la clínica, los doctores la pesaban. En algunas ocasiones llegó a subir de peso; sin embargo, esto la hacía sentir mal consigo misma pues aunque solo subiera 1kg, ella sentía que estaba engordando. En las mañanas, cuando su mamá se levantaba y comenzaba a hacer sus quehaceres, o salía a comprar algo al mercado, ella aprovechaba para hacer ejercicio. Tener la bicicleta y caminadora en su cuarto evitaba que su mamá se diera cuenta de ello, siempre asumía que estaba dormida. Diariamente, prendía la televisión y hacía al menos 1 hora de ejercicio. Cuando su mamá se acercaba a su cuarto, rápidamente se secaba el sudor, apagaba la televisión y se metía nuevamente a la cama, por lo que nunca la descubrían.	Miedo Ira Ansiedad	Malestar con su imagen personal Temor a engordar Ocultación	Picante Salado	Poco alimento Caldo, verdura salsa, leche y yogurt light. Mucha agua Rechazo a carnes-grasas	Anorexia Anemia Osteopenia Insomnio. Bajo peso y presión. Agotamiento, debilidad, frío. Alteración del ciclo menstrual. Cambios de humor. Tics.
	A pesar de estar delgada, y estar consciente de ello, no se sentía feliz. Se sentía triste, deprimida, decaída, sin energías y con mucho frío. No se explicaba porque se sentía de esa manera si estaba haciendo todo lo que había creído necesario para lograr lo que deseaba.	Tristeza	Depresión Decaimiento Falta de energía Frío Insatisfacción Confusión	Picante Salado	Poco alimento Caldo, verdura salsa, leche y yogurt light. Mucha agua Rechazo a carnes-grasas	Anorexia Anemia Osteopenia Insomnio. Bajo peso y presión. Debilidad Menstruación. C. Humor. Tics.

18 Años	El hecho de sentirse mal consigo misma, enojada y triste todo el tiempo, hizo que naciera en ella un deseo de hacerles daño a los demás; a modo de venganza, para que sintieran lo mismo que ella sentía. Al no poder comer, deseaba que los demás tampoco pudieran hacerlo; saboteara la comida que hacía su mamá, agregándole mucha sal o azúcar.	Tristeza Ira	Malestar Enojo Tristeza Envidia Malicia Deseo de venganza	Picante Salado	Poco alimento Caldo, verdura salsa, leche y yogurt light. Mucha agua Rechazo a carnes-grasas	Anorexia Anemia Osteopenia Insomnio. Bajo peso y presión. Menstruación. C. Humor. Tics.
	En este tiempo, tuvo una pelea con su hermano debido a su padecimiento. En una visita que hizo a su casa, su hermano trató de convencerla de comer y al no lograrlo, les dijo a sus papás que no había comido nada; esto la enojó mucho y discutió con él fuertemente. Esta situación la entristeció mucho, pues hasta ese momento nunca habían peleado. Después de la discusión, se fue a su cuarto y comenzó a llorar. Muchos pensamientos cruzaron por su mente, se sentía mal por hacerle daño a la gente a su alrededor y a ella misma, por no saber qué hacer con su vida y no dedicarse a otra cosa que no fuera ver la televisión para no sentirse aburrida. Se sentía triste, enojada y desesperada; el deseo que siempre había tenido de escapar y desaparecer se transformó en un deseo de morir. Esa noche, antes de dormir, comenzó a rezarle a Dios, pidiéndole ya no despertar en la mañana. A partir de ese día, cada noche deseaba no despertar, y cada mañana se enojaba por seguir viva.	Miedo Ira Tristeza	Resistencia Enojo Tristeza Deseo de llorar Malestar con su persona Culpa Conflicto Insatisfacción Confusión Desesperación Deseo de morir	Picante Salado	Poco alimento Caldo, verdura salsa, leche y yogurt light. Mucha agua Rechazo a carnes-grasas	Anorexia Anemia Osteopenia Insomnio. Bajo peso y presión. Agotamiento, debilidad, frío. Alteración del ciclo menstrual. Cambios de humor. Tics.
	Después de la pelea con su hermano, una doctora la confrontó; le pregunto si deseaba morir, pues estaba haciendo todo para lograrlo y si seguía así no duraría mucho tiempo con vida. Estas palabras, junto con la tristeza que le generó la discusión que tuvo con su hermano la ayudaron a decidirse a cambiar su vida; a partir de ese momento hizo lo que tenía que hacer para recuperarse, tomar sus medicamentos y subir de peso.	Tristeza Ira	Confrontación Conflicto Crisis Deseo de vivir Decisión de cambio	Picante Salado	Licuos con leche, fruta, amaranto. Caldo, verdura Poca carne y grasas. Salsa.	Anorexia Anemia Osteopenia Insomnio. Bajo peso y presión. Menstruación. C. Humor. Tics.
	Poco a poco se fue recuperando, subió de peso, le fueron quitando los medicamentos y empezó a tener citas más esporádicas. Dejar el hospital fue difícil para ella, pues le dolió y le dio tristeza tener que dejar a los doctores, por la relación tan estrecha que hizo con ellos.	Alegría Tristeza	Recuperación Dificultad para separarse Tristeza	Picante Salado Dulce	Licuos Más alimento. Caldo, verdura Carne, pollo, pescado, salsa	Aumento peso Osteopenia. Anemia. Baja presión Debilidad. Tics
	Esta relación tan estrecha que hizo con los doctores, y el deseo de entenderse a sí misma por los problemas que había tenido, hicieron que le llamara la atención estudiar psicología y comenzó a prepararse para hacer el examen e ingresar a la carrera; esto, a pesar de las	Miedo Ansiedad	Deseo de comprenderse a sí misma Perfección	Picante Salado Dulce	Licuos con leche, fruta, amaranto. Más alimento.	Aumento de peso Anemia Osteopenia.

18 Años	recomendaciones que le hicieron los doctores, pues aún no se encontraba en condiciones físicas adecuadas para hacerlo. Al final no pudo quedarse, pues le faltaron 7 puntos para aprobar; sin embargo, se fijó como meta el intentarlo nuevamente para poder ingresar. Por su perfeccionismo, tuvo el sentimiento de haber fallado, sobre todo a su familia, no quería que pensarán mal de ella, sentía ansiedad.		Temor al fracaso Deseo de satisfacer expectativas		Caldos, verdura. Carne, pollo, pescado. Salsa Picante. Pocas grasas.	Debilidad Baja presión. Tics (Ojos-Boca)
	A partir de ese día, comenzó a estudiar diariamente. El hecho de no poder salir de su casa le ayudó a concentrarse. Ella siente que se obsesionó un poco, pues en ocasiones no hacía otra cosa que no fuera estudiar. La motivación que tenía para ingresar a la carrera de psicología le ayudo a recuperarse más rápido de su trastorno.	Miedo Ansiedad	Obsesión Motivación Recuperación	Picante Salado Dulce	Licuados Más alimento. Caldo, verdura Carne, pollo, pescado, salsa	Aumento peso Anemia Osteopenia. Debilidad. Baja presión. Tics
	Tiempo después hizo nuevamente su examen y lo pasó; esto le dio gusto y tranquilidad. Sentía que ésta experiencia le ayudaría a entenderse a sí misma. Al mismo tiempo sentía ansiedad por la incertidumbre de enfrentarse a una nueva experiencia.	Alegría Miedo Ansiedad	Gusto Tranquilidad Incertidumbre Temor	Picante Salado Dulce	Licuados Caldo, verdura Carne, pollo, pescado, salsa	Aumento peso Osteopenia Anemia. Baja presión. Tics
<b>UNIVERSIDAD-PSICOLOGÍA. NUEVAS RELACIONES DESTRUCTIVAS. CRISIS Y TERAPIA.</b>						
19 Años	Ingresó a la carrera. Le tocó el horario de la tarde. Tuvo que quedarse ahí una semana, esto le disgustó, se sentía incomoda y quiso cambiarse a la mañana; estaba acostumbrada a la mañana, no quería cambiar su rutina. Se movió rápido para cambiar su horario, habló con el director e insistió.	Miedo Ansiedad	Desagrado Incomodidad Temor al cambio	Salado Picante	Caldo, sopa, verdura, arroz, frijoles, carne, pollo, pescado Salsa.	Baja presión Tics (Ojos-Boca)
	Al final le dieron el permiso de cambiarse y eso le dio gusto y tranquilidad. Al llegar a su grupo de la mañana, a diferencia de otras ocasiones, le costó menos trabajo hablar con las personas. Le habló a una chava del grupo quien le presentó a los demás y comenzó a juntarse con ellos.	Alegría	Tranquilidad Gusto Facilidad para relacionarse Compañía	Salado Picante	Caldo, sopa, verdura, arroz, frijoles, carne, pollo, pescado Salsa.	Baja presión Tics (Ojos-Boca)
	Le costó trabajo adaptarse a las clases (No las entendía). No sabía cómo realizar los trabajos y esto le generaba ansiedad. Los chavos del grupo al que llegó eran muy responsables y controlados; las chavas con quienes se juntaba eran muy exigentes y tuvo problemas con ellas por los trabajos la mayor parte del año. Fueron raras las ocasiones en que llegó a salir con ellos, para hacer algo que no estuviera relacionado con la escuela. Generalmente se iba a su casa saliendo de la escuela. Comenzó a sentirse incomoda y con el deseo de cambiarse de grupo. Entró en conflicto, le costó trabajo tomar la decisión de cambiarse, pero al final lo hizo. Se cambió a la tarde, pues algunas personas le comentaron que era más sencillo cambiar de turno, que de grupo.	Ansiedad Ira	Dificultad Ansiedad Exigencia Control Incomodidad Deseo de escapar Conflicto Dificultad para tomar decisiones	Salado Picante	Caldos, sopas, verdura, arroz, frijoles. Carne, pollo, pescado. Salsa Picante. Pocas grasas.	Baja presión Tics (Ojos-Boca)

20 Años	En su nuevo grupo le costó trabajo adaptarse, pues la mayoría ya se conocían, los primeros días no pudo hablar con sus compañeros. Sentía ansiedad y nerviosismo; temblores en el cuerpo, tics en piernas y brazos y sudoración en las manos.	Ansiedad	Dificultad para relacionarse Nerviosismo	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración
	Días más tarde decidió hablarle a un grupo de chavos del salón para preguntarles algo sobre la clase; ellos amablemente le explicaron. Después de ese día comenzó a juntarse con ellos pues el trato que le dieron le agradó; no intentó hablar con alguien más del grupo y se quedó ahí.	Alegría	Decisión Compañía Agrado Comodidad Seguridad	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa Pocas grasas.	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)
	Apenas comenzó a juntarse con esos chavos, se dio cuenta de que dos de ellas, una chava llamada S y otra F, comenzaron a hablarle mal sobre el resto del grupo y a quejarse constantemente de ellos. Siempre que esto pasaba ella escuchaba, se ponía de su lado y creía todo lo que le decían; la opinión que ellas tenían sobre los demás hizo que ella comenzara a verlos como malas personas. Le agradó estar con ellas, pues se sentía aceptada dentro del grupo y la trataban bien.	Alegría	Credulidad Simpatía Identificación Agrado Aceptación social	Salado Picante	Caldos, sopas, verdura, arroz, frijoles. Carne, pollo, pescado. Salsa Picante. Pocas grasas.	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)
	A sus amigas les gustaba ingerir alcohol y ella comenzó a tomar cada vez más estando con ellas; a pesar de no gustarle tanto, lo hacía para quedar bien con su grupo de amigos. Convivir y tomar con ellos le ayudó a abrirse y platicar cada vez más; sentía que el alcohol la desinhibía y le permitía decir cosas que no podía decir estando sobria. Comenzó a gustarle el ambiente de la tarde pues lo sintió más libre que el de la mañana, con el tiempo las salidas se volvieron más frecuentes y la cantidad de alcohol que ingería también.	Miedo Alegría	Necesidad de aprobación Apertura Amistad Desinhibición Libertad de expresarse Gusto	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa Pocas grasas. Bebidas alcohólicas	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)
	Poco a poco se fue abriendo a convivir con otros chavos del grupo, platicar con ellos le hizo darse cuenta de que lo que decían sus amigas sobre ellos no era verdad, pues eran muy agradables. Al mismo tiempo, comenzó a sentirse incomoda cada vez que sus amigas hablaban mal sobre las demás personas y se quejaban de ellas. Poco a poco se dio cuenta que la realidad era diferente a como se la contaban, pues eran ellas quienes trataban mal a los demás y tenían mala fama en el grupo por eso.	Alegría Ira	Apertura Agrado Conflicto Reparo Malestar Incomodidad	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa Pocas grasas. Bebidas alcohólicas	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)
	A pesar de que al principio la trataron bien, con el tiempo, sus amigas comenzaron a molestarla también y a hacerle burla. Esto le desagradaba y la hacía sentir incomoda.	Ira	Malestar Burla Desagrado Incomodidad	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración

20 Años	Platicando con ellas se dio cuenta de que ellas también habían tenido problemas de tipo alimenticio en el pasado, de bulimia y anorexia. Al mismo tiempo comenzó a darse cuenta de que eran muy vanidosas y que acostumbraban mucho discriminar a las demás personas por su apariencia física. Escuchar este tipo de pláticas comenzó a ser desagradable para ella; sentía ansiedad pues no quería que hablaran mal de ella también. Comenzó a preocuparle nuevamente su apariencia física; esto le generó al mismo tiempo miedo, pues no quería recaer en la anorexia. En ese momento ya estaba recuperada en el aspecto físico, pero aun no se sentía bien en el aspecto psicológico.	Miedo	Desagrado Temor al rechazo Preocupación Malestar con su apariencia física Temor a recaer	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa Pocas grasas. Bebidas alcohólicas	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)
	A pesar de que con el tiempo comenzó a sentirse cada vez más incomoda al estar con ellas, no decía nada el respecto. Sentía miedo de quejarse, decir su opinión si estaba en desacuerdo o apartarse de ellas, pues tenía miedo de quedarse sola y que le dejaran de hablar. En lugar de ello aceptaba todo lo que le dijeran, se quedaba callada, permitía que le hicieran cosas que le desagradaban, se ponía de su lado y participaba de criticar y hablar mal de otras personas para quedar bien con ellas.	Ira Miedo	Incomodidad Desagrado Desacuerdo Temor Acallamiento Resignación Permisividad Complicidad	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa Pocas grasas. Bebidas alcohólicas	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)
21 Años	En tercer semestre se comenzó a relacionar con un chavo a quien le gustaban los comics y la televisión, eso le agradaba a ella. Al final del semestre comenzó a pretenderla. A pesar de que le gustaba su compañía, no quería ser su novia, pues sus amigas opinaban mal de él; decían que era feo e inmaduro. A pesar de no querer ser su novia, las insistencias del chavo hicieron que ella aceptara, pues en esos momentos ella sentía la necesidad de afecto y cariño.	Alegría Miedo	Agrado Compañía Necesidad de Aprobación- Cariño Rechazo	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa Pocas grasas. Bebidas alcohólicas	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)
	Su amiga S era una chava a quien le gustaba ser el centro de atención y el hecho de que ellos dos fueran novios comenzó a desagradarle. Siempre que tenía oportunidad S hablaba mal de su novio. BE dejaba que S hablara mal de su novio, pues quería quedar bien con ella.	Miedo	Temor Necesidad de aprobación Permisividad		Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración
	La opinión que tenían los demás sobre su novio era importante para ella, sobre todo la de S; con el tiempo también comenzó a opinar mal sobre él y a sentir incomodidad por su presencia. Ella estaba acostumbrada a estar sola y comenzó a disgustarle que él la buscara tanto y que quisiera estar todo el tiempo con ella; sentía que él le quitaba su libertad, eso la irritaba. Comenzó a sentirse harta y aburrida de estar con él y lo alejó poco a poco. Estuvieron juntos 6 meses.	Miedo Ansiedad Ira	Necesidad de aprobación Incomodidad Irritación Hartazgo Aburrimiento Deseo de escapar	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa Pocas grasas Bebidas alcohólicas	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)



22 Años	Para el siguiente año escolar él comenzó a faltar a la escuela y comenzó a alejarse de ella. Esto hizo que ella se sintiera más tranquila, pues recuperó su libertad; sin embargo, al mismo tiempo comenzó a preguntarse porque había dejado de buscarla tanto y esto la enoja. Ella siente que esta situación le dio el pretexto para poder cortar con él. Uno de esos días en los que él fue a la escuela ella aprovecho para platicar y cortar con él. Durante la discusión ella le gritó y le reclamó muchas cosas, él solo se quedó callado y no dijo nada; eso la enojó mucho. Ella piensa que su enojo se debió a que ella estaba acostumbrada a tener luchas de poder en su casa con su mamá, en las que se insultaban y pretendían imponerse una a la otra. Ella quería que su novio le contestara y al no hacerlo se enojó aun más.	Ansiedad Ira	Tranquilidad Conflicto Enojo Reclamo	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa Pocas grasas Bebidas alcohólicas	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)
	Los días siguientes ella se tranquilizó. Su amiga S también lo hizo pues volvió a ser el centro de atención; dejó de molestarla y criticarla tanto. Esta no fue la única situación en la que tuvieron problemas con S por una relación de pareja; hubo otra en la que S quiso quitarle el novio a F. A pesar de los problemas que generaba, nunca le reclamaron; siempre aceptaban lo que hacía y decía.	Miedo	Temor al rechazo Tranquilidad Acallamiento Permisividad	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa Pocas grasas B. Alcohólicas	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)
	En una ocasión su amiga F le confesó acerca de su problema alimenticio; a diferencia de BE, ella aun no lograba superarlo. Ambas platicaron sus experiencias personales y lloraron por lo mal que se sentían. Después de ese día acordaron apoyarse una a la otra para no recaer en la enfermedad y mejorar su estado emocional.	Tristeza	Malestar Identificación Deseo de llorar Apoyo	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa B. Alcohólicas	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)
	Un día después de la plática se armó de valor, le confesó a su mamá que necesitaba ayuda y comenzó a recibir terapia de un psicólogo cercano a su casa. Asistir a terapia la ayudó en varios aspectos de su vida, entre ellos a quitarse las ideas obsesivas que tenía sobre su peso e imagen corporal y a ser más independiente de su mamá, para confiar en sí misma, no dejarse influir por otros y tomar mejores decisiones.	Alegría	Valor Apoyo Auto- suficiencia Confianza en sí misma	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa Pocas grasas B. Alcohólicas	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)
	Después de un tiempo tuvo que dejar la terapia pues una de sus primas tuvo problemas de pago con él. Dejar la terapia a medias hizo que no pudiera trabajar otros aspectos que para ella eran importantes, como la necesidad que tenía de querer agradecerle a los demás todo el tiempo.	Miedo	Falta de trabajo Temor al rechazo	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración
	A pesar de que ella mejoró, su amiga F no lo hizo; trató de ayudarle y le insistió, pero nunca tomó terapia. Después de un tiempo dejó de insistirle. Al final del semestre reprobó algunas materias y tuvo que dejar el grupo. Comenzaron a distanciarse.	Tristeza	Distanciamien to	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración

23 Años	<p>Cuando F se fue, una chava llamada J comenzó a juntarse con ellas. Con el tiempo se hicieron muy amigas. Además de ellas, el grupo de amigos también estaba formado por A, a quien para ese tiempo ella ya consideraba como su hermano, y otro chavo llamado O.</p>	Alegría	Amistad	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración
	<p>J y S ya habían sido amigas, pero S molestaba mucho a J y por eso se separaron. BE nunca entendió porque J regresó si S la molestaba tanto. S acostumbraba molestar a todos los chavos de su grupo de amigos, pero ninguno de ellos se separaba de ella, ni se quejaba por lo que les hacía. Los insultaba, los criticaba y les hacía burlas constantes, pero ellos siempre estuvieron con ella.</p>	Miedo Ira	Confusión Malestar Insulto Temor Acallamiento Permisividad	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa Pocas grasas B. Alcohólicas	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)
	<p>Al inicio del semestre, entró a un curso de idioma y comenzó a conocer más gente que se hicieron sus amigos. Su círculo social creció cada vez más.</p>	Alegría	Amistad Sociabilización	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración
	<p>Que ella tuviera tantos amigos, comenzó a molestar a S (Quería ser la única amiga de BE). Cada vez que la veía con alguien más, se enojaba, la molestaba y le hacía comentarios despectivos sobre sus amigos. En una ocasión platicando, S le confesó que le gustaba hacerles daño a las personas, pisotearlas y arrebatarles cosas para salir adelante. Ella siente que eso lo hizo como una especie de amenaza hacía ella. La carencia afectiva que tenía en ese momento hizo que ignorara éste tipo de comentarios. A partir de entonces los maltratos comenzaron a ser más fuertes; comenzó a manipular a sus amigos para que también la molestaran, a dejarle todo el trabajo de equipo, a culparla si algo salía mal y a burlarse cada vez que cometía un error.</p>	Miedo Ira	Ofensa Amenaza Temor Carencia afectiva Negación Maltrato Manipulación Burla Permisividad	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa Pocas grasas B. Alcohólicas	Baja presión Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)
	<p>Comenzó a tener problemas en su casa, pues el coraje que sentía lo desquitaba con su familia. Al verla ansiosa por el trabajo que tenía que hacer, su mamá le recomendaba que se tranquilizara para que no se enfermara. Que su mamá interviniera le molestaba y comenzaban a discutir. Esto hacía que ella se sintiera peor. Tenía una mezcla de emociones, entre ansiedad, enojo, desesperación, frustración y culpa por haberse peleado con su madre. Comenzaba a tener malestares corporales, dolores de cabeza, mareos y baja presión.</p>	Ira Ansiedad	Coraje Desquite Molestia Ansiedad Desesperación Frustración Culpa	Salado Picante	Caldos, sopas, verdura, arroz, frijoles. Carne, pollo, pescado. Salsa Picante. Pocas grasas. B. Alcohólicas	Baja presión Dolor de cabeza Mareos Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)
	<p>A pesar de su malestar físico y emocional ella seguía trabajando. Prendía la televisión para olvidarse de todo, solamente así podía concentrarse y continuar. Veía programas policiacos y de investigación.</p>	Ira Ansiedad	Olvido Mitigación de ira y ansiedad Concentración	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa	Baja presión. Dolor de cabeza Mareos Tics. Sudoración

23 Años	A pesar del coraje que sentía al ser atacada, no decía nada al respecto, no se defendía, ni les ponía límites a sus amigos, aceptaba todo lo que le hacían. Continuó siendo su amiga, pues no quería perder su amistad; tenía miedo de quedarse sola.	Miedo Ira	Coraje Indefensión Resignación Permisividad	Salado Picante	Caldo, verdura arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, salsa	Baja presión. Dolor de cabeza Mareos Tics. Sudoración
	Ocasionalmente, después de que S la atacaba, le pedía perdón y comenzaba a tratarla bien, esto le hacía pensar que cambiaría y ya no la molestaría. Pero no era así nunca, tiempo después volvía a molestarla y repetían el ciclo. Su relación se volvió muy ambivalente, pues algunas veces la trataba bien y en otras mal. Nunca se apartó de dicha situación, esto hizo que comenzara a sentirse cada vez más acosada, desesperada, enojada, frustrada, intranquila, molesta, culpable y ansiosa. Cuando esto sucedía, acostumbraba escapar, salía corriendo de la escuela sin despedirse de ellos y se iba a su casa. Comer alimentos picantes, dulces, saldos y ácidos, como paletas con chile, chicles o papas con salsa y limón aliviaban la frustración que sentía.	Miedo Ira Ansiedad	Reconciliación Enojo Intranquilidad Frustración Desesperación Culpa Ansiedad Deseo de escapar Alivio c/comida	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura arroz, frijol, res, pollo pescado. Salsa Cacahuates, frituras, dulces c/chile- limón. Chicles. B. Alcohólicas	Baja presión Dolor de cabeza Mareos Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)
	Con el tiempo la situación empeoró y ella comenzó a perder muchas cosas, como la alegría, la energía, la tranquilidad y a sus amigos; su estado emocional decayó y comenzó a sentirse deprimida. Comenzó a culpar a S por el malestar que sentía y dejó de sentir cariño por ella.	Ira Tristeza	Intranquilidad Perdida Depresión Inculpación Desafecto	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura guisado, salsa- limón, frituras dulces.	Baja presión. Dolor de cabeza Mareos Tics. Sudoración
	A pesar de todo, ella seguía teniendo cariño por sus demás amigos y no quería perderlos. La desesperación que sentía hizo que tomara la decisión de hablar con ellos para sacar a S del equipo. Ellos la entendieron y estuvieron de acuerdo; esto le agrado, pues sintió el apoyo de sus amigos.	Miedo Alegría	Amistad Temor Desesperación Decisión Apoyo	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura guisado, salsa- limón, frituras dulces. B. Alcohólicas	Baja presión Dolor de cabeza Mareos Tics. Sudoración
	Sin embargo, justo cuando iban a decirle que la sacarían, S les dijo que estaba embarazada. Al enterarse de eso sus amigos se arrepintieron de sacarla; en lugar de apoyarla, le contaron a S lo que planeaba hacer y ella, al saberlo, la atacó aún más. Logró poner a sus amigos en su contra para sacarla del equipo. Esa situación hizo que BE se sintiera traicionada, sin apoyo y sola. La frustración que sentía hizo que comenzara a sentir coraje por el bebé que S esperaba y comenzó a culparlo de no haber podido alejarse de S y haber perdido a sus amigos.	Tristeza Ira	Traición Abandono Desamparo Soledad Perdida Frustración Coraje Inculpación	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura arroz, frijol, res, pollo pescado. Salsa frituras y dulces c/chile- limón. Chicles. B. Alcohólicas	Baja presión Dolor de cabeza Mareos Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)
	A pesar de los ataques que recibía de todos y de que ya no aguantaba la situación, decidió quedarse; tenía miedo de perder a J y a su amigo A, sentía que aun eran sus amigos. Justificaba los ataques que le hacían pensando que S solamente los manipulaba.	Miedo	Resignación Temor Permisividad Exculpación	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura guisado, salsa- limón, frituras dulces. Chicle	Baja presión Dolor de cabeza Mareos Tics. Sudoración

23 Años	Tiempo después aceptaron que ella estuviera nuevamente en el equipo; S no se disculpó, pero ella aceptó la situación. Los ataques hacia ella comenzaron a disminuir. Ella se sintió más tranquila pues no tuvo que separarse de sus amigos.	Miedo	Aceptación Resignación Tranquilidad	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura guisado, salsa- limón, frituras dulces. Chicle	Baja presión Dolor de cabeza Mareos Tics. Sudoración
	Los ataques nunca dejaron de estar presentes, a pesar de que disminuyeron. Ocasionalmente S se peleaba con su novio y después de hacerlo se desquitaba con ella; así mismo, comenzó a poner como pretexto su embarazo para no trabajar y siguió dejándole todo el trabajo. BE sentía injusto que todos quisieran a S y que sacara mejores calificaciones sin hacer nada. Comenzó a tener resentimientos y envidias hacia S y el coraje que le tenía se convirtió en odio. Comenzaron a tener una relación competitiva y se dio cuenta que ambas tenían el deseo de hacerse daño entre sí. En más de una ocasión S le expresó que quería hacerle daño o se enteró mediante otras personas que quería verla muerta; ella también comenzó a desear verla muerta. Cada vez que se enojaba con ella sentía que un calor la quemaba por dentro; con el tiempo comenzaron a salirle ronchas en todo el cuerpo cuando esto pasaba. Los doctores decían que era por alergia.	Ira	Coraje Envidia Resentimiento Odio Competencia Deseo de venganza Malicia	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Salsa. Frituras y dulces c/chile- limón. Chicles. B. Alcohólicas	Alergia (Ronchas en todo el cuerpo) Baja presión Dolor de cabeza Mareos Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)
	En lugar de apartarse, simplemente guardaba distancia en la escuela. Fuera de ella siguió saliendo con ellos a tomar. Ocasionalmente le hacía cumplidos a S por su embarazo para aparentar que todo estaba bien. Cuando S hablaba para quejarse, ella seguía escuchándola y dándole consejos. A veces incluso le decía que hiciera cosas y ella las hacía.	Miedo Ira	Distancia Temor Evasión Permisividad Sumisión	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura guisado, salsa- limón, frituras dulces. Chicle B. Alcohólicas	Alergia Baja presión Dolor de cabeza Mareos Tics. Sudoración
	La frustración que sentía hizo que comenzara a ingerir cada vez más alcohol cuando salían a tomar; hacerlo le permitía hablar y sacar aquellas cosas que se guardaba. Así mismo, las salidas comenzaron a ser más frecuentes; incluso comenzó a faltar a clases para poder hacerlo.	Ira	Frustración Exteriorizar sentimientos Desahogo	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura guisado, salsa- limón, frituras dulces. Chicle Más alcohol.	Alergia Baja presión Dolor de cabeza Mareos Tics. Sudoración
	Terminando el semestre entró a un curso inter-semestral. En el momento en el que entró se encontraba muy mal emocionalmente, desesperada y en busca de ayuda. El curso que tomó le ayudó a liberar sus emociones y a conocer personas nuevas. La maestra encargada de impartir el curso le agradó mucho pues la consideró muy amable.	Alegría	Malestar emocional Desesperación Exteriorizar emociones Socialización Agrado	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura guisado, salsa- limón, frituras dulces. Chicle Más alcohol.	Alergia Baja presión Dolor de cabeza Mareos Tics. Sudoración

	<p>En el último semestre de la carrera tuvo su pelea más fuerte con S. Tenían que realizar un trabajo de equipo y su amigo A no hizo su parte. El coraje que sentía hizo que ella le reclamara públicamente, a través de una red social; en su reclamo incluyó un insulto que todos vieron. Al siguiente día ella se sintió arrepentida por haberlo ofendido y quería arreglar las cosas con él y pedirle perdón; pero S se entrometió en la pelea, se encargó de poner a sus amigos en su contra y entre todos la atacaron. Al día siguiente A le dijo que ya no quería ser su amigo; escuchar estas palabras de él le dolió mucho, pero se aguantó el llanto. A pesar de su dolor, decidió no insistirle, aceptó esta decisión y no le dijo lo que en realidad pensaba. Fuera de la escuela lloró durante todo el día por frustración y tristeza; sentía que S le había quitado a su amigo.</p>		<p>Coraje Desacuerdo Reclamo Arrepentirse Pérdida Dolor Deseo de llorar Resignación Acallamiento Frustración Tristeza Inculpación</p>	<p>Salado Picante Acido Dulce</p>	<p>Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Salsa. Frituras y dulces c/chile- limón. Chicles. Más alcohol.</p>	<p>Alergia (Ronchas en todo el cuerpo) Baja presión Dolor de cabeza Mareos Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)</p>
<p>23 Años</p>	<p>A partir de ese día no volvieron a ser amigos; únicamente se hablaron para temas escolares. Ocasionalmente él se acercaba a ella e intentaba hablarle, pero ella lo alejaba, pues estaba muy enojada. Para ese momento los ataques que había recibido de todos ellos ya habían sido demasiados, estaba harta; comenzó a pensar que era más importante su salud mental que su amistad con J, que era la única persona que aun consideraba su amiga. Poco a poco comenzó a alejarse del grupo de amigos; ellos al notarlo le preguntaban porque lo estaba haciendo, pero ella evadía el tema. Distanciarse, la hizo sentir muy triste; no sabía qué hacer, estaba harta de la escuela y ya no quería ir, su única motivación era que ya faltaba poco tiempo para terminar el semestre. Para olvidarse de sus sentimientos comía cosas picantes y llegando a su casa se ponía a ver la televisión y a usar la computadora.</p>		<p>Distancia Desafección Enojo Alejamiento Hartazgo Evasión Tristeza Deseo de escapar Olvido</p>	<p>Salado Picante Acido Dulce</p>	<p>Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Salsa. Frituras y dulces c/chile- limón. Chicles. Más alcohol.</p>	<p>Alergia (Ronchas en todo el cuerpo) Baja presión Dolor de cabeza Mareos Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)</p>
	<p>Se encontraba tan mal emocionalmente que decidió pedirle ayuda a la maestra que había conocido en el curso inter-semestral. A partir de entonces comenzó a recibir terapia. Esto le ayudó a alejarse de su grupo de amigos, sobre todo de S, y a darse cuenta de que habían más personas además de ellos, que no estaba sola y que ninguno de ellos podía brindarle amistad, pues lo único que le hacían era daño. Pronto comenzó a aceptar que la amistad con ellos había acabado y, poco a poco, cerró su ciclo con ellos. La decisión que tomó le ayudó a recuperar la alegría y la motivación y a relacionarse con otros chavos de su salón que hasta entonces no conocía; al hacerlo se dio cuenta de que en realidad no eran tan malos como S decía.</p>	<p>Alegría</p>	<p>Necesidad de ayuda Decisión Alejamiento Aceptación Recuperación de la alegría y motivación Socialización</p>	<p>Salado Picante Acido Dulce</p>	<p>Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Salsa. Frituras y dulces c/chile- limón. Chicles.</p>	<p>Alergia (Ronchas en todo el cuerpo) Baja presión Dolor de cabeza Mareos Tics (Ojos, boca, piernas, brazos) Sudoración (Manos)</p>

23 Años	A pesar de alejarse de S, recuperar la alegría, hizo que ella comenzara a acercarse para atacarla; cuando esto sucedía ella volvía a enojarse y le regresaban las ronchas al cuerpo. La maestra le explicó que S sentía envidia de ella y que seguiría haciéndole daño si no se defendía y le decía lo que pensaba. Casi al finalizar el año escolar ella comenzó a defenderse y a no hacer caso a los insultos que le hacían; por lo que gradualmente dejaron de molestarla tanto.	Ira	Enojo Expresión de sentimientos Omisión de ofensas Indiferencia	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Salsa. Frituras y dulces c/chile- limón. Chicles.	Alergia (Ronchas en todo el cuerpo) Baja presión Dolor de cabeza Mareos Tics. Sudoración
	Para el final del semestre ella se sintió sola y triste. Pero la maestra la ayudó a trabajar con su miedo y eso le dio valor y fuerza para no regresar con los chavos con los que se juntaba y terminar bien el semestre.	Tristeza	Soledad Tristeza Valor Fuerza	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura guisado, salsa- limón, frituras dulces. Chicle	Alergia. Baja presión. Mareo. D. Cabeza. Tics. Sudoración.
	Antes de acabar el semestre hicieron una fiesta para celebrar que habían terminado la carrera. Ella no quería que los problemas que había tenido con S y sus amigos le impidieran disfrutar de ese momento y decidió ir. En su grupo, todos se pusieron de acuerdo para comprar alcohol y botanas para la fiesta; debido a las ronchas que le habían salido por el coraje de discutir con S, ella no podía comer ese tipo de comida y decidió no dar dinero; ellos estuvieron de acuerdo.	Alegría	Deseo de celebrar Cierre de ciclo Decisión Acuerdo	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Salsa. Frituras y dulces c/chile- limón. Chicles.	Alergia (Ronchas en todo el cuerpo) Baja presión Dolor de cabeza Mareos. Tics. Sudoración
	Sin embargo, durante la fiesta, S comenzó a atacarla nuevamente por no haber dado dinero y todos la apoyaron; esta situación la hizo sentir enojada y culpable. Sin embargo, decidió no hacer caso a los comentarios y disfrutar la fiesta. Más tarde, durante la misma fiesta, S se acercó a ella y comenzó a quejarse de su propia vida; a diferencia de otras ocasiones en las que ella la escuchaba, en esa ocasión decidió no hacerle caso y mostró indiferencia. Por su parte, su amiga J ingirió mucho alcohol, comenzó a sentirse mal y se desmayó, por lo que ella tuvo que buscar ayuda. El resto de la fiesta permaneció con ella hasta que se recuperó y en la noche la llevó hasta su casa. Todas estas situaciones hicieron que ella no disfrutara la fiesta como hubiera querido y regresó a su casa con un sentimiento de insatisfacción.	Ira	Ataque Enojo Culpa Indiferencia Protección Insatisfacción	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Salsa. Frituras y dulces c/chile- limón. Chicles.	Alergia (Ronchas en todo el cuerpo) Baja presión Dolor de cabeza Mareos. Tics. Sudoración
	A pesar de su insatisfacción, sintió mucha felicidad por haber salido de la escuela finalmente; para ella, la etapa escolar nunca fue divertida, la mayor parte del tiempo fue difícil, pues sentía miedo, ansiedad, enojo y tristeza, y se la pasaba escondida en los libros, la televisión o la computadora. Es por eso que salir de ella la hizo sentir liberada y tranquila; sobre todo por lo que vivió en la universidad. Ella sabía que a partir de ese día no volvería a ver a S.	Alegría	Felicidad Libertad Alivio Tranquilidad Certeza	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Salsa. Frituras y dulces c/chile- limón. Chicles.	Alergia (Ronchas en todo el cuerpo) Baja presión Dolor de cabeza Mareos. Tics. Sudoración

TESIS-TERAPIA. NUEVAS AMISTADES. PROYECTO DE VIDA.

	<p>Tiempo después, intentó buscar a J, pues pensó que S ya no se entrometería para que ellas tuvieran una buena amistad. Sin embargo, a pesar de buscarla en varias ocasiones, nunca respondió ni contestó sus mensajes. Eso le dio tristeza, pero gracias a la ayuda de la maestra comprendió que ella no quería ser su amiga y lo aceptó poco a poco. A diferencia de otras ocasiones, en ésta, ella se dio cuenta que no había nada malo en su persona y que habían sido sus amigos los que habían decidido alejarse, por miedo a contradecir a S. Así mismo, comprendió que el tipo de relación que tenía con ellos era destructivo y que lo más sano era apartarse. Ocasionalmente sentía ansiedad y deseaba buscarlos, pero poco a poco ese sentimiento disminuyó en intensidad.</p>	<p>Tristeza Ansiedad</p>	<p>Tristeza Comprensión y aceptación de la situación Desvinculación de ideas: Imagen personal- Amistad Disminución de la ansiedad</p>	<p>Salado Picante Acido Dulce</p>	<p>Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Salsa. Frituras y dulces c/chile-limón. Chicles.</p>	<p>Alergia (Ronchas en todo el cuerpo) Baja presión Dolor de cabeza Mareos. Tics. Sudoración</p>
<p>24 Años</p>	<p>Gracias a la ayuda que había recibido de la maestra, decidió hacer su tesis de titulación con ella. Decidió tocar el tema de la anorexia, pues pensó que eso le ayudaría a comprender mejor, las situaciones que la habían llevado a vivir dicho trastorno. Simultáneamente recibió terapia y comenzó a ir a cursos y talleres con la maestra. El lugar donde se realizaban los talleres era tranquilo; esto propició que se sintiera en confianza. La maestra realizaba trabajos en equipo, esto le permitió abrirse con las demás personas; interactuó con ellas, las conoció, comenzaron a llevarse bien y después de un tiempo se hicieron buenos amigos. Hasta ese momento ella había conocido únicamente personas destructivas, dañinas y agresivas; conviviendo con ellos descubrió que existían personas con otro tipo de mentalidades y que no había querido ver por su deseo de convivir con las primeras. Este ambiente fue muy agradable para ella; le ayudó a mejorar su estado emocional.</p>	<p>Alegría</p>	<p>Decisión Tranquilidad Confianza Facilidad para relacionarse Apertura Amistad Agrado Mejora de su estado emocional</p>	<p>Salado Picante Acido Dulce</p>	<p>Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Salsa. Frituras y dulces c/chile-limón. Chicles.</p>	<p>Alergia (Ronchas en todo el cuerpo) Baja presión Dolor de cabeza Mareos. Tics. Sudoración</p>
	<p>Ocasionalmente, cuando iba a la escuela para recibir tutorías llegaba a encontrarse con sus antiguos amigos y la invitaban a salir; nunca aceptó las invitaciones, pero entraba en conflicto pues aun le costaba trabajo decirles que no. Superar este tipo de situaciones, y en general la etapa escolar, le hicieron sentir que podía enfrentar cualquier cosa.</p>	<p>Miedo Alegría</p>	<p>Conflicto Indecisión Fuerza</p>	<p>Salado Picante Acido Dulce</p>	<p>Caldo, verdura guisado, salsa-limón, frituras dulces. Chicles</p>	<p>Alergia. Baja presión. Mareo. D. Cabeza. Tics. Sudoración.</p>
	<p>Sin embargo, al poco tiempo comenzó a tener problemas en su casa. Su abuela enfermó y esto hizo que su mamá comenzara a ausentarse en su casa. Por un lado, le preocupaba que su mamá fuera la única de sus hermanos que apoyara a su abuelita; pero por otro, le molestaba que su mamá se fuera tanto tiempo de su casa y la dejara sola. Al mismo tiempo, comenzaron a tener problemas con una señora a la que su</p>	<p>Tristeza Ira</p>	<p>Conflicto Preocupación Molestia Abandono Soledad Discordia</p>	<p>Salado Picante Acido Dulce</p>	<p>Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Salsa. Frituras y dulces c/chile-</p>	<p>Alergia (Ronchas en todo el cuerpo) Baja presión Dolor de cabeza Mareos.</p>

24 Años	mamá le había permitido vender productos en su casa; BE sentía que la señora se estaba aprovechando de su mamá y que su mamá a su vez no la apoyaba al darle siempre la razón a la señora. Estas situaciones generaban discusiones y luchas de poder entre ellas que no solucionaban las cosas; únicamente se insultaban, se reclamaban y competían por tener la razón.		Reclamo Lucha de poder Competencia Egoísmo		limón. Chicles.	Tics. Sudoración
	En terapia con la maestra comenzó a darse cuenta de que el sentimiento que tenía hacía su mamá era egoísta. Poco a poco fue aceptando la situación, dejó que su mamá tomara sus propias decisiones y dejaron de tener tantos problemas entre ellas.	Alegría	Aceptación Concordia	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura guisado, salsa-limón, frituras dulces. Chicles	Alergia. Baja presión. Mareo. D. Cabeza. Tics. Sudoración.
	Comenzó a retrasarse en la tesis y por momentos la dejó pausada; justificó este hecho por los problemas que tenía con su mamá. Sin embargo, mientras realizaba la tesis comenzó a descubrir cosas que estaban relacionadas con ella y esto le generó miedo, pues no quería seguir encontrando cosas que aún le faltaran por trabajar. Se encontró varias veces en situaciones en las que perdía mucho el tiempo haciendo otras cosas; comenzó a sentir ansiedad pues sentía que no avanzaba y al mismo tiempo enojo pues ya quería terminar para olvidarse por fin del tema y cerrar un ciclo.	Miedo Ira	Identificación Temor Evasión Enojo Ansiedad Deseo de escapar Inculpación	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Salsa. Frituras y dulces c/chile-limón. Chicles.	Alergia (Ronchas en todo el cuerpo) Baja presión Dolor de cabeza Mareos. Tics. Sudoración
	Recurrió a diversas instituciones para realizar su trabajo, pero le cerraron las puertas en todas ellas, por lo que recurrió a su amiga F para hacer su trabajo y ella aceptó ser entrevistada. Durante las entrevistas ella se sintió culpable pues su amiga recordó cosas tristes de su pasado y ella no quería hacerla sentir mal.	Ansiedad Tristeza	Culpa	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura guisado, salsa-limón, frituras dulces. Chicles	Alergia. Baja presión. Mareo. D. Cabeza. Tics. Sudoración.
	Conforme avanzaron los días y gracias al apoyo de la maestra, dejó de sentirse culpable y se sintió más tranquila en las entrevistas.	Ansiedad	Apoyo Alivio Tranquilidad	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura guisado, salsa-limón, frituras dulces. Chicles	Alergia. Baja presión. Mareo. D. Cabeza. Tics. Sudoración.
	El último día de entrevistas, su amiga le preguntó si aún seguía viendo a los chavos de su grupo; ella tuvo que contarle lo que había pasado. Su amiga le reconoció el haber podido salir de la enfermedad y haber superado la separación con sus amigos. Recordar cosas del pasado hizo que las dos lloraran. Antes de despedirse se abrazaron. Al salir, ella sintió ansiedad pues no sabía si había sido lo correcto, contarle tantas cosas y haber llorado; pensaba que al ser entrevistadora debía permanecer controlada y recta. Para ese momento ella ya no quería continuar pues siempre se ponía muy nerviosa al escuchar a su amiga;	Tristeza Ansiedad	Tristeza Deseo de llorar Ansiedad Duda Culpa Descontrol Nerviosismo Identificación	Dulce Picante Salado Acido	Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Salsa. Frituras y dulces c/chile-limón. Chicles.	Alergia (Ronchas en todo el cuerpo) Baja presión Dolor de cabeza Mareos. Tics. Sudoración



24 Años	se dio cuenta que muchas de sus experiencias eran similares a las de su propia vida. Descubrir eso le causó conflicto y ya no quería saber más del tema; quería terminar para por fin olvidar todo. Salió corriendo a buscar un chicle, pues quería masticar algo por la ansiedad, pero no quería comer.		Conflicto Deseo de escapar y evadirse			
	Terminar las entrevistas le hizo sentir tranquilidad, pues sentía que por fin podría evitar el tema y no saber más al respecto.	Ansiedad Miedo	Tranquilidad Evasión	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura guisado, salsa-limón, frituras dulces. Chicles	Alergia. Baja presión. Mareo. D. Cabeza. Tics. Sudoración.
	Mientras realizaba su análisis, descubrió la manera en que ella misma se victimizaba y utilizaba esto en su beneficio para lograr cosas. Descubrir esto fue muy sorprendente; fue muy difícil para ella asimilarlo y aceptarlo. Trato de evadirlo; realizó su examen profesional y después de su titulación no quiso saber más del tema.	Miedo	Sorpresa Negación Evasión Escape	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura guisado, salsa-limón, frituras dulces. Chicles	Alergia. Baja presión. Mareo. D. Cabeza. Tics. Sudoración.
25 Años	Sin embargo, tiempo después de haberse titulado, entró a un congreso de psicología y tuvo que hablar del tema nuevamente. Quería huir del compromiso, pero las ganas de asistir y el sentimiento de responsabilidad hicieron que al final enfrentara la situación.	Miedo	Conflicto Deseo de escapar Compromiso Responsable	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura guisado, salsa-limón, frituras dulces. Chicles	Alergia. Baja presión. Mareo. D. Cabeza. Tics. Sudoración.
	En el congreso, además de ella, otras dos personas hablaron sobre trastornos alimenticios. Hubo un trabajo en el que se tocaron temas como la relación con los padres, el concepto de belleza y la tendencia a complacer a otras personas. Escuchar ésta historia de vida fue complicado para ella pues se sintió identificada y esto le generó tristeza; no quería que la vieran llorar y se aguantó las ganas, esto le generó ansiedad y desesperación por salir de la conferencia. Así mismo, durante la conferencia se dio cuenta de que muchas personas ignoraron a la chava mientras relataba su historia de vida. Ella estaba consciente de que la chava en cierto modo se estaba victimizando; sin embargo, le dio mucho coraje que no le dieran la oportunidad de desahogarse como ella hubiera querido. Al finalizar la plática tuvo un sentimiento de unión hacía la chava; sintió que se vio reflejada en ella y esto le dio confianza de acercarse a ella y platicar acerca de sus trabajos.	Tristeza Ansiedad Ira	Identificación Conflicto Tristeza Deseo de llorar Acallamiento Ansiedad Desesperación Deseo de escapar Coraje Unión Confianza Simpatía	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Salsa. Frituras y dulces c/chile-limón. Chicles.	Alergia. Baja presión. Mareo. D. Cabeza. Tics. Sudoración.
	Al salir de la sala de exposiciones se sintió aliviada; pues se liberó de la desesperación que le generó guardar sus emociones.	Ansiedad	Libertad Alivio	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura guisado, salsa-limón, frituras dulces. Chicles	Alergia. Baja presión. Mareo. D. Cabeza. Tics. Sudoración.

25 Años	Al salir de la conferencia se dio cuenta de que algunas personas hablaron mal y se burlaron de la chava que expuso; esto le generó nuevamente coraje y comenzó a sentir el deseo de defenderla a pesar de no conocerla. El haberse reflejado en ella hizo que ella sintiera que las burlas y ataques estaban dirigidos hacia ella. Al final, asimiló que los comentarios no estaban dirigidos hacia ella y aunque seguía enojada se lo guardó.		Enojo Deseo de interceder Identificación Apropiación de la crítica Acallamiento	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Salsa. Frituras y dulces c/chile- limón. Chicles.	Alergia. Baja presión. Mareo. D. Cabeza. Tics. Sudoración.
	Fue sorprendente para ella el descubrir que ese tipo de temas le seguían causando conflicto; la experiencia le ayudó a entender que aún le hacía falta trabajar ciertos aspectos de su vida que creía superados. Hasta ese momento, ella sentía que podía contarle su vida a cualquier persona sin ser juzgada; sin embargo, después del congreso, perdió confianza y se cerró nuevamente con las personas por miedo a que pensarán mal de ella y se burlarán. Comenzó a replantearse en quien podía confiar para contarle su vida. Y siente que su adicción hacia la televisión aumentó.	Ira Miedo	Sorpresa Conflicto Temor Pérdida de confianza Cerrazón Escape Adicción	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Salsa. Frituras y dulces c/chile- limón. Chicles.	Alergia. Baja presión. Mareo. D. Cabeza. Tics. Sudoración.
	Últimamente se ha dado cuenta de que, a pesar de ya no tener el problema de anorexia, aun sigue preocupándole y generándole ansiedad su imagen personal. Actualmente, a pesar de cuidar más su alimentación, siguen generándole ansiedad algunas fiestas en donde ella sabe que se come mucho, como las épocas decembrinas; sin embargo, esto es en menor medida, pues a pesar de su preocupación disfruta de ellas y al convivir con su familia se olvida de ello. Ya no le preocupa tanto el tema de la comida; pero si lo hace el tema de la ropa, pues es un tema que aún le genera conflicto y en ocasiones discusiones con su mamá.	Miedo Ansiedad	Preocupación Malestar con su imagen personal (Forma de vestir) Conflicto Discordia	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Salsa. Frituras y dulces c/chile- limón. Chicles.	Alergia. Baja presión. Mareo. D. Cabeza. Tics. Sudoración.
	Por otro lado, siente que aún le cuesta trabajo convivir con su mamá, pues ambas acostumbran mucho a ponerse en el papel de víctimas, ser egocéntricas y competitivas; y esto genera en muchas ocasiones luchas de poder, cuando tienen diferencias de opinión. Ocasionalmente se da cuenta de esto y logra solucionar las cosas con su mamá, pero aún le cuesta trabajo.	Ira	Discordia Victimización Egocentrismo Competencia Lucha de poder	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Frituras, dulces, chile y limón.	Alergia. Baja presión. Mareo. D. Cabeza. Tics. Sudoración.
	Por último, también desea solucionar el conflicto que aun tiene en el aspecto de las amistades y de las relaciones de pareja; pues es un tema que aun le cuesta mucho trabajo abordar. Aunque desea tener amigos y pareja, se ha dado cuenta de que a lo largo de su historia ha tendido mucho a alejar a las personas, sobre todo a los hombres. Aún le quedan	Miedo Ira	Evasión Alejamiento Conflicto Temor a la soledad-	Salado Picante Acido Dulce	Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Salsa. Frituras y	Alergia. Baja presión. Mareo. D. Cabeza. Tics. Sudoración.

	<p>por resolver temas relacionados con las mujeres de su familia; se ha dado cuenta de que la mayoría de ellas son solteras y no quiere repetir la misma historia. Además de los temas relacionados con su concepto de hombre, pues parte del ideal que ha construido a través de los años ha sido derivado de la televisión y de la opinión que tienen otras personas acerca de ello. Este tema aun le genera miedo y un sentimiento de soledad; desea derribar las barreras que ha construido hasta ahora. Ver películas y expresiones de amor, el día de los enamorados y el hablar de temas relacionados le generan coraje y prefiere evitarlos; para olvidarse de dicho tema acostumbra encerrarse en su casa y ver en la televisión películas de terror.</p>		<p>rechazo Coraje Escape mediante la televisión (Programas de terror) Deseo de destruir barreras</p>		<p>dulces c/chile- limón. Chiclos.</p>	
25 Años	<p>Así mismo menciona, que aún le cuesta trabajo no evadir este tipo de situaciones. Algo que generalmente logra mediante la televisión, pues al verla logra olvidarse de situaciones que debe trabajar y que no afronta por miedo. Ella considera que esta actividad se ha convertido en una adicción que la limita y la ha frenado en ocasiones para realizar cosas que desea lograr en su vida. Esto a la larga ha generado muchas frustraciones en ella y le han generado un sentimiento de incomodidad y de enojo cuando está encerrada en su casa. Ver la televisión le brinda tranquilidad momentánea, pero después de un tiempo las emociones vuelven más fuertes.</p>		<p>Evasión escape, olvido Temor Tranquilidad momentánea Adicción Limitación Frustración Enojo Encierro</p>	<p>Salado Picante Acido Dulce</p>	<p>Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Salsa. Frituras y dulces c/chile- limón. Chiclos.</p>	<p>Alergia. Baja presión. Mareo. D. Cabeza. Tics. Sudoración.</p>
	<p>En ese sentido ella también menciona que desea poder sacar la naturalidad que tiene en su interior y la cual no logra sacar en ocasiones por ese mismo miedo. Abrirse de la manera que lo hace cuando está con la familia de su hermano, cuando baila y escucha música y cuando sale de su casa y entra en contacto con la naturaleza; actividades que la hacen sentir libre y sin preocupaciones.</p>		<p>Deseo de expresarse, entrar en contacto con la naturaleza y libertad.</p>	<p>Salado Picante Acido Dulce</p>	<p>Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Frituras, dulces, chile y limón.</p>	<p>Alergia. Baja presión. Mareo. D. Cabeza. Tics. Sudoración.</p>
	<p>Darse cuenta que aún le faltaba trabajar todos esos aspectos, hicieron que volviera a pedirle ayuda a la maestra. Adicional a la terapia, decidió ingresar a un curso en el que ha aprendido a perdonarse por las decisiones que tomó en el pasado, a agradecer y conectarse con la vida y a trabajar con el espíritu para fortalecerlo. Esto, poco a poco le ha brindado tranquilidad, consciencia de su situación y fuerza para enfrentar aquellas cosas que aún tiene pendientes en su vida.</p>		<p>Necesidad de ayuda Perdón Gratitud Tranquilidad Fuerza</p>	<p>Salado Picante Acido Dulce</p>	<p>Caldo, verdura arroz, frijol, res, pescado, pollo. Salsa. Frituras y dulces c/chile- limón. Chiclos.</p>	<p>Alergia. Baja presión. Mareo. D. Cabeza. Tics. Sudoración.</p>

Tabla 2. Cuadro de Hechos Significativos.

### 3.2.3 Categorías de Análisis Generales

#### 3.2.3.1 Origen Familiar

##### **Bruja Escarlata (BE)**

La madre de Bruja Escarlata (BE) fue muy obsesiva con la limpieza del hogar desde pequeña, pues sufría de maltratos de su padre si no los realizaba; su abuela materna, era sumisa y no decía nada cuando su esposo le pegaba a sus hijos. Consumían generalmente alimentos picantes.

“Mi mamá, siempre ha sido muy exigente. Por lo que me cuenta sufrió de maltrato por parte de mi abuelo. Mi abuelita siempre fue muy sumisa, nunca decía nada, no se quejaba, estaba ahí y obedecía. Tuvieron 13 hijos, mi abuelito siempre los trató con violencia, les pegaba, siempre les exigía que fueran muy limpios, muy limpios, muy ordenados. Dicen que mi abuelita era muy exagerada en la limpieza, que incluso hasta pasaba el dedo, o una lámpara, para ver si era cierto que estaba limpio, que se metía debajo de las camas en la noche para que todo estuviera perfecto. Obviamente, todos mis tíos y mi mamá tenían que trabajar y si no lo hacían les pegaba. Entonces, para ellos siempre ha sido muy importante la limpieza; al menos significaba que mi abuelito no les pegara. Aunque no tenían recursos, al menos comían frijoles, frijoles y cosas picantes, huevos con chile, tortillas con chile, lo que hubiera pero siempre había chile, era lo más presente.”

La madre de BE mantuvo ésta práctica hasta la edad adulta, era reconocida por todos por “ser limpia”; toda su vida se centró en hacer limpieza, fue raro que tuviera novios pues para ella era más importante su trabajo y la limpieza del hogar. Tiempo después, conoció al que sería su esposo y padre de BE; que fuera “muy limpia” fue su carta de presentación y motivo por el cual él decidió casarse con ella.

“Entonces pues mi mamá empezó a trabajar de limpieza y pues era lo que más le gustaba, porque siempre ha sido muy limpia; donde la contrataban era una maravilla, todos la querían porque era muy limpia. Nunca tuvo contacto con niños, siempre fue de trabajar; llegar a la casa y limpiar, barrer, trapear, limpiar. Dicen mis primos que ella se enojaba porque trapeaba y ellos querían jugar; luego salían y manchaban todo el patio, entonces se daba sus buenas enojadas. Nunca supo de pañales, ni de cargar sobrinos, ni de alimentación, nada; su mundo era trabajar. Así fue su vida, nunca pensó en casarse, ni tener hijos; su mundo, su vida, su rutina era eso, trabajar, la limpieza y ya. Dice que sí tuvo novio en algún momento, pero no era prioridad; no porque no los quisiera, sino que no era su prioridad. Su prioridad era tener dinero para comprarle algo a mi abuelita y dedicarse a ella nada más. Nunca fue muy amigüera, ni

que hablara mucho o que saliera, no, no, no, como que era muy de hogar, muy de su casa. A mi papá lo conoció por mi tío, el esposo de mi tía la más grande, él le dijo que le presentaba a su cuñada, que era muy limpia (risas), muy higiénica, esa fue la gran descripción de mi mamá.”

La familia paterna de BE era originaria de Guanajuato y tenían ideas muy arraigadas respecto a los roles de hombre y mujer; según su creencia, el hombre debía ser el que trabajara y la mujer debía estar en su casa. En el pasado, el padre de BE conoció a una mujer que lo abandonó a él y a su hijo pequeño; es por eso que posteriormente buscó a una mujer que fuera hogareña, que le gustara la limpieza y los quehaceres del hogar, para no volver a pasar lo mismo que en el pasado.

“Mi papá estaba divorciado, a él lo dejó su primera esposa, se fue con otro; los dejó a él y mi hermano, bueno, medio hermano. Mi papá aunque no pensaba en casarse, ya tenía claro en que si se casaba iba a querer a una mujer que fuera más hogareña, más de su casa. Pues así fue como consideró que mi mamá era la mejor elección. Mis primos me dijeron que le dijeron a mi papá: Mi tía es muy buena persona, es muy limpia y además presta dinero (Risas). Entonces esa fue la presentación de mi mamá. Y ya mi papá pues dijo: Bueno, está bien. Se casaron por el civil, pero, lo que dice mi papá es que mi mamá nunca ha sido la mujer más cariñosa del mundo, o sea, si abraza y da besos pero muy inocente. Pero dice: Bueno, pues no pasa nada; mientras sea una mujer de la casa, que no ande por ahí... Pues que no tuviera la misma experiencia que tuvo con su primera esposa, dijo: Pues, no hay problema.”

Ya estando juntos, su mamá continuó siendo muy obsesiva con la limpieza; ocasionalmente tenía problemas con el padre de BE por ese hecho. Los problemas aumentaban cuando el hermano de BE hacía algo que no le gustaba a su madre y a veces lo regañaba. Sin embargo, el padre de BE intervino y le dijo que no se metiera en la educación de su hijo; ella aceptó, pero guardó sus enojos, frustraciones y tristezas, por la impotencia de no poder resolver este tipo de situaciones. Como se verá después, esto hizo que al nacer Bruja Escarlata toda la atención, respecto a la educación y limpieza, se centrara en ella.

“Pero siempre tuvieron muchos problemas, a veces los tienen, pero más que nada por la limpieza, porque mi papá era mecánico. Sus costumbres a veces no eran de ser muy limpio, entonces las peleas con mi mamá eran de: Dejaste la pasta abierta y la ropa sucia; comes y te manchas mucho. Obviamente él como trabajador así estaba acostumbrado, entonces esos eran sus reclamos. Dice mi papá que sí era difícil, pero él quería a mi mamá y decía: Bueno, no es una mujer que engañe o que se valla, siempre me tiene mi comida, mi ropa limpia, todo planchado; es una buena esposa, no

hay problema. Mi papá con el tiempo ha aprendido a sobrellevarlo. Pero siempre fue el asunto de la limpieza. Con mi hermano no sé cómo fue antes de que yo naciera, pero por lo que me cuentan, mi mamá nunca fue mamá para mi hermano, nunca estuvo con él o se comportó como mamá. Aparte mi hermano se empezó a hacer muy rebelde, se salía a jugar o a correr y la desobedecía a veces; peor para mi mamá, porque ella siempre fue muy ordenada, muy meticulosa. Entonces un niño desordenado era terrible para ella; le gustaba jugar fútbol, siempre llegaba con la ropa sucia. Dice mi mamá que siempre lo tenía limpio, bien bañadito y cambiadito, pero se iba a jugar y regresaba todo sucio; entonces esa era su molestia. Tuvo muchos problemas con mi hermano, no sabía cómo tratarlo. Mi hermano nunca fue grosero, solo una vez agarró dinero y la única vez que agarró dinero en su vida, mi mamá le jaló de la oreja. Ella dice que después se sintió muy culpable y le dijo a mi papá y pues mi papá le dijo a mi mamá: Sabes que, ¡Tú no te metas!, ¡Tú no te metas en nada!; él es mi hijo, yo sabré que hacer con él. Y así fue, mi mamá nunca se metió con él, pero se la pasaba enojada porque mi hermano hacía travesuras que a ella no le gustaban; a ella le gustaba mucho el orden y sentía impotencia por no saber qué hacer, entonces lloraba mucho o se enojaba mucho.”

La madre de BE se apropió de los valores de su familia en cuanto a la limpieza, se obsesionó con ellos, al principio por miedo, después por el reconocimiento que recibía a través de su trabajo. Con el tiempo, dejaron de ser importantes otro tipo de cosas como socializar o tener pareja. Conoció y se casó con su papá en base a éste reconocimiento; sin embargo, mantuvo un sentimiento de enojo hacia el acto mismo de limpiar. Así mismo, mantuvo una dificultad para demostrar cariño hacia otros y relacionarse con ellos; toda su vida se centró en limpiar. Esto generó problemas en la pareja, y con el hijo de su papá, a quien nunca supo cómo tratar. Al no solucionarse estos problemas se fueron guardando en forma de enojo; encubrir estas emociones y hacer como si nada pasara las hicieron crecer aún más. Como se verá más adelante, este tipo de actitud hacia la vida, influyó posteriormente en el desarrollo de Bruja Escarlata.

Todas estas circunstancias bajo las cuales nació Bruja Escarlata hicieron de su nacimiento una época triste para su mamá, pues además de los problemas que tenía sin resolver dentro de la pareja y con su hermano, también estaban los que tenía con distintas personas de la familia de su papá. Por otro lado, su abuela paterna murió un mes antes de que ella naciera.

“A mi mamá le dijeron que iba a tardar para embarazarse, porque siempre fue muy irregular, pero resulta que si se embarazó muy rápido; lo que dice sobre mí es que siempre tuvo muchos problemas. Resulta que se embarazó, pero dice que se la pasó muy mal, porque mi tía, una cuñada de mi papá, no la quería, entonces siempre tuvo problemas con ella. Tenía muchos problemas con mi abuelito porque, como ellos son de pueblo estaban muy acostumbrados a que la mujer estuviera siempre en la casa limpiando; mi mamá sí lo hacía, pero siempre iba a visitar a mi abuelita y se lo tomaban a mal. Dice que una vez hasta se pelaron muy fuerte por una plancha; entonces eran enfrentamientos así como que muy tontos. Tuvo muchos problemas con mi hermano. Entonces siempre se la pasó peleando en el embarazo o triste. A parte, un mes antes, cuando yo iba a nacer, mi abuelita paterna falleció. Realmente durante su embarazo nunca llevó una dieta como tal, comía lo normal, huevo, frijoles, chile, a lo mejor pollo, carne, pero siempre ha estado acostumbrada a comer mucho picante; a toda su comida le ponía picante, como que todo se basaba en eso, en picante y pues mi papá también lo consumía, no tanto, pero pues él siempre comía lo que fuera.”

La mayor parte del embarazo se dio sin complicaciones, sin embargo, antes de cumplirse el periodo de gestación, su mamá comenzó a sentirse mal y tuvieron que hacerle cesárea, por lo que ella nació prematuramente y la metieron en una incubadora. Una vez se recuperó, intentaron amamantarla, pero ella no quería comer, con trabajos lograron alimentarla. Días después, a su mamá se le infectó la herida de la cesárea y tuvieron que llevarla al hospital nuevamente; a ella también la internaron, pues la infección que sufrió su mamá le afectó a ella. Todas estas situaciones hicieron que durante los primeros días de su nacimiento, sus papás no pudieran cuidarla, ni estar con ella. Después de recuperarse, no volvieron a amamantarla, la alimentaron con fórmula; al respecto, ella menciona que siempre fue difícil para su mamá alimentarla, pues en muchas ocasiones no tenía apetito.

### **Amir (AR)**

En el caso de Amir (AR), sus papás tuvieron problemas durante sus primeros años juntos, pues provenían de familias con carencias económicas; ocasionalmente les faltaba el dinero, su papá ganaba poco y lo poco que ganaba se lo gastaba para ingerir alcohol. Él menciona en distintas ocasiones que esta situación fue vivida por su mamá como una situación triste, esa era la emoción que presentaba la mayor parte del tiempo, pues tenían muchas carencias.

“Mi mamá se vino a encontrar aquí (Estado de México) con mi papá. Cuando se juntaron, mi papá trabajaba de albañil, entonces era poco el dinero que traía y también era borracho. Según tengo entendido, mi mamá y mi papá rentaba, entonces cuando mi mamá no tenía para pagar la renta, cuando no tenía que darnos de comer, mi mamá iba con mi tío y le pedía dinero. Entonces, como mi papá era testigo de Jehová nunca se negó. Pero la dinámica siempre era así, mi papá trabajaba pero no era estable en su trabajo y lo poco que ganaba a veces se lo gasta tomando. Entonces mi mamá era la que tenía que conseguir trabajo, ayudándole a limpiar la casa de la que actualmente es mi madrina.”

### **Jack Hodgins (JH)**

En el caso de Jack Hodgins (JH), sus papás comenzaron a tener problemas y se separaron al año de su nacimiento. A partir de entonces, su madre se hizo cargo de él y de su hermana; ésta situación fue vivida por su madre con enojo y tristeza.

“Mi mamá y mi papá tenían por ahí unos cuantos problemas, entonces, más o menos al año de que yo nací, mi mamá corrió a mi papá, porque no cumplía con sus obligaciones de la casa.”

Como puede observarse en los 3 casos presentados, las circunstancias bajo las cuales se dieron los embarazos y nacimientos, se vivieron al interior de la familia como acontecimientos “tristes” o “problemáticos”; entre carencias económicas, discusiones, peleas y conflictos sin resolver entre los padres o miembros de la familia y muertes. Éstas, son circunstancias que las tres familias de los participantes comparten y que, tiempo después, ellos también comenzaron a vivir, pues fueron la base de lo que sería su educación cuando comenzaron a crecer.

### **3.2.3.2 Abandono, Soledad y Televisión**

#### **Bruja Escarlata (BE)**

Los padres de BE tenían la idea, sobre todo su madre, de que existían peligros y personas en el exterior que podían hacerle daño; es por eso, que fue muy común que la dejaran encerrada en su casa desde muy temprana edad. Su papá trabajaba y era raro que estuviera en casa; su mamá, si estaba, pero salía ocasionalmente a hacer compras y la dejaba en su casa. Esta situación hacía que ella se sintiera muy sola; lloraba mientras veía a los demás niños jugar en la calle a



través de la ventana. En ese contexto, ella tuvo su primer acercamiento a la televisión; al principio, le brindó la compañía que necesitaba para dejar de sentirse sola, posteriormente, se convirtió en una realidad diferente a la suya, una más agradable ante sus ojos y más segura.

“Algo que hacía mucho mi mamá era que siempre me dejaba sola. Ella no trabajaba pero siempre salía al mercado o a algún lugar. Entonces, como nunca me llevaba, siempre me dejaba encerrada; me ponía el candado y todo eso para no dejarme salir (risas). Porque ella pensaba que me iba a pasar algo, que me iban a robar o no sé; bueno, ella siempre me dijo eso. Entonces, realmente, mi mundo siempre fue la casa o la escuela. Si quería salir a jugar, o como ahora los niños que van a comprar algo a la tienda, no, nunca; siempre me decía: Te van a robar, te van a secuestrar, te van a hacer algo. O no sé. Entonces, la verdad, a mí siempre me dio miedo, me empezó a dar miedo; me empezó a dar mucho miedo porque decía en mi cabeza infantil: ¡Ay!, a lo mejor si me va a pasar algo, va a salir un monstruo o algo así. Aparte, mi papá trabajaba siempre, se iba como a las 6 de la mañana y regresaba hasta las 9 o 10 de la noche, entonces realmente no lo veíamos mucho. Y cuando me quedaba sola pues ¿Qué hacía? Ver tele. Creo que como yo me sentía muy sola y me gustaba escuchar ruido... Aunque me gusta mucho la música, siempre me gustó más el ruido de la tele; escuchar pláticas, gente, cosas nuevas que yo no conocía, entonces pues desde que tengo memoria empecé a ver televisión, la verdad. Aparte como no salía a jugar con nadie, pues también me acompañaba. A mí no me gustaba estar encerrada, la verdad; yo recuerdo que sí lloraba a veces. Como que me quedaba viendo por la ventana a los niños jugar o gente caminar; y pues yo ahí, nada más viendo que había afuera. Creo que por eso me empezó a gustar mucho ver televisión, era como otra realidad.”

### **Amir (AR)**

En el caso de Amir (AR), la situación económica era complicada; su papá trabajaba, pero gastaba el dinero en alcohol, por lo que su mamá tenía que trabajar también. Cuando era bebé, su mamá lo llevaba a su trabajo, sin embargo, cuando creció un poco más, comenzó a dejarlo encerrado en su casa con sus hermanos.

“Me acuerdo de esas veces que llegaba borracho mi papá. Siempre llegaba borracho, siempre; cada que le pagaban llegaba borracho, entonces no había gasto. No había dinero y mi mamá tenía que trabajar, y como iba a trabajar, nos encerraba en la casa. Mi mamá no quería que tuviéramos problemas con los vecinos, entonces nos encerraba y nos ponía llave. No podíamos bajar ni a jugar con los vecinos, ni con nadie. Agarraba, nos prendía la televisión, nos ponía llave; mi hermano mayor se quedaba a cargo. Siempre hacía lo mismo. Entonces por eso la televisión era lo primero. La televisión, siempre era ver televisión.”

Aun después de que su hermano mayor entró a la escuela, él y su hermano menor siguieron quedándose encerrados.

“Antes de entrar al kínder yo me quedaba con mi hermano el menor, nos quedábamos encerrados, porque mi hermano mayor ya se iba al kínder. Entonces mi mamá nos encerraba con llave y nosotros nos quedábamos viendo tele. ¿Qué hacíamos también? Jugábamos, veíamos la tele, era primordial ver canal 5. Me acuerdo que pasaba la sirenita, He-Man, me acuerdo de todo eso. Lo único que comíamos era verdura, no me acuerdo que programa pasó, creo que era una novela, en la que un loco, de esos malos, se obsesionaba por el jitomate y se los comía. Creo que si era un malo, entonces yo también lo hacía, comía tomates. Comía jitomates con mi hermano menor, siempre éramos los dos juntos. Yo no podía prender la estufa porque mi mamá cerraba el tanque de gas por precaución; entonces cuando teníamos hambre y no había comida, comíamos limón con azúcar, siempre había limones, limones y azúcar, siempre, siempre era el limón con azúcar, limón con azúcar, limón con azúcar. Hasta que teníamos como 8 años seguíamos comiendo limón con azúcar. Si no era limón con azúcar era el jitomate y si había fruta era la manzana, siempre eran esos tres. Cuando mi mamá dejaba de trabajar siempre llevaba tortillas; no sé por qué, pero de repente un día se me ocurrió hacer tacos de azúcar. Era más fácil que comer, a veces agarraba el taco y le echaba azúcar. Era fácil. El azúcar siempre fue una parte importante, porque mi papá siempre que regresaba de trabajar iba por refrescos, Kool-Aid o Tang. Era siempre tomar agua dulce, tomar agua dulce, tomar agua dulce, tomar agua dulce. Es decir, siempre era dulce, siempre era lo dulce, siempre, siempre, siempre.”

Además de dejarlo solo en su casa, en ocasiones, también lo dejaban en casa de su abuela; a él no le gustaba, pues a diferencia de su casa, ahí no podía ver la televisión.

“Regularmente a mi me llevaban a vivir con mi abuela; antes pensaba que me llevaban a vivir por 2 o 3 semanas, pero me desmintió mi mamá (risas), que nada más era un día o 2. Pero a mí me dejaban solo; es decir, mi papá se iba con mi mamá a Veracruz 2 días y regresaban. Pero siempre era a mí a quien dejaban, no a mis hermanos, mis hermanos se iban; entonces a mi me dejaban con mi abuela. (...) Las veces que visitaba a mi abuela, eso siempre me da risa, yo era bien chillón, literal, yo era bien chillón; como allá no había luz (risas)... Me da risa. Como allá era raro que hubiera luz y el agua la ibas a recoger del río, a mi no me gustaba ir. Tenía 3, no, 5 o 6 años; me acuerdo que chille porque no había televisión (risas), yo quería ver tele, quien sabe porque, pero siempre era eso.”

### **Jack Hodgins (JH)**

La ruta que tuvo Jack Hodgins (JH) para vincularse con la televisión no es tan directa, sin embargo, existe una relación entre el fallecimiento de su tío, con quien pasaba la mayor parte del tiempo, y posteriores conflictos escolares y un sentimiento de soledad muy marcado; en ese periodo de tiempo, fue cuando comenzó a visitar más seguido a sus primos y con ellos fue con quien comenzó a ver la televisión, es decir, encontró en sus primos y la televisión la compañía que deseaba en ausencia de su tío.

### **3.2.3.3 Relaciones Familiares**

#### **Bruja Escarlata (BE)**

##### **Madre:**

Durante su niñez, la familia de BE estaba formada por su padre, madre y hermano; la convivencia se daba entre ellos la mayor parte del tiempo, así como con algunos tíos quienes vivían cerca de su casa. Su papá trabajaba y su hermano iba a la escuela, esto hacía que BE pasara la mayor parte del tiempo con su madre.

La madre de Bruja Escarlata “no era muy buena para expresar emociones”; como se vio anteriormente, el tipo de educación que recibió por parte de sus padres, hizo que ella priorizara el trabajo y la limpieza, sobre las relaciones sociales, por lo que ésta acción se le dificultó cada vez más. Éste mismo tipo de educación fue el que ella le transmitió a Bruja Escarlata; ser muy callada, quieta y “bien portada”, son valores que su madre le inculcó desde muy pequeña. Como se verá más adelante, apropiarse de ellos influyó al momento en que tuvo que salir de su casa, pues le dificultó enfrentar situaciones sociales al iniciar su vida escolar.

En su casa Bruja Escarlata era bien portada, sin embargo tenía problemas con su mamá, quien siempre fue una mujer muy enojona, exigente y perfeccionista con la limpieza. Como se vio anteriormente, su madre nunca tuvo el control que hubiera querido sobre el hijo de su papá, esto hizo que toda la atención con respecto a la

educación recayera sobre BE; cuando se enojaba, le daba a BE los golpes que no podía darle a su hermano y la educaba de la manera en que deseaba educarlo a él.

Cuando a BE se le caía algo, ensuciaba su ropa o la casa, o cuando no hacía “bien” la limpieza, su mamá se enojaba con ella, la regañaba, le pegaba y la insultaba diciéndole “tonta” o “No sabes hacer las cosas”. También menciona ocasiones en las que su mamá se acercaba a ella cuando estaba haciendo la tarea y la regañaba por no hacer “bien” algún ejercicio; a veces la hoja se ensuciaba, su mamá la arrancaba y hacía que lo repitiera todo otra vez. Tampoco le gustaba que estuviera con su hermano; cuando los veía juntos, se enojaba, los separaba y regañaba a BE, pues no podía castigarlo a él. Ella menciona, que había ocasiones en las que su mamá incluso le pegaba sin razón alguna. A grandes rasgos, éstas eran las situaciones generaban conflictos entre ellas; en todas ellas, BE sentía coraje y ganas de llorar.

“La verdad es que yo todo el tiempo estuve con mi mamá, pues mi papá ni estaba. El único con el que jugaba era mi hermano; mi mamá me regañaba mucho por eso, se estresaba mucho con mi hermano. Cualquier cosita que yo hiciera, así moviera un plato, se enojaba, se enojaba mucho. Me acuerdo de una vez que estaba jugando, me gustaba mucho jugar con los teléfonos, y según yo le decía: ¡Mamá, están llamando por teléfono! Según yo con mi mano en forma de teléfono. Mi mamá se enojó, ¿Por qué?, quien sabe; se enojó y me pegó, Me decía quien sabe qué tanto: Que me estuviera sentada. Yo le he preguntado por qué y ella tampoco sabe por qué se enojó, solamente le dio coraje. Lo que dice es que como ella se la pasó muy mal con mi hermano, pues no tenía autoridad con él, porque mi papá le dijo que se hiciera a un lado, en cuanto a la disciplina; entonces como que siempre se desquitaba conmigo. Ella me lo dijo así, que se desquitaba conmigo. Hiciera lo que hiciera, así fuera la cosa más simple del mundo, ella me pegaba. Lloraba mucho.”

Como se mencionó anteriormente, la apropiación que hizo de los valores de su madre, hicieron que a ella se le dificultara mucho expresar sus emociones; sobre todo cuando se enojaba, pues cuando esto pasaba no sabía cómo sacar eso que sentía. A pesar de que su mamá le enseñó a no defenderse y estar quieta, con el tiempo, sus emociones buscaron la manera de expresarse; ocasionalmente, cuando su mamá la regañaba, ella se mostraba altanera y la enfrentaba. Cuando no lo hacía, tomaba “venganza” rompiendo la ropa o las fotos de su mamá; eso le permitía “sacar el coraje” que sentía.

“Como mi mamá siempre me enseñó como a ser muy callada y ella tampoco es muy buena para expresar; cuando me regañaba o me decía que no servía, que no hacía las cosas bien o cosas así. Yo me metía a mi cuarto, y no sabía qué hacer, me sentía muy enojada y no sabía si gritar, llorar o qué. Lo que hacía era romper su ropa, agarraba las tijeras y para mí era como sacar eso que sentía. No sabía que era esa sensación; ahora sé que es enojo, coraje, pero en ese entonces yo no sabía que era. Me desquitaba, agarraba las tijeras y cortaba sus blusas, les hacía hoyos, les quitaba los botones; en mi cabeza yo decía: Para que no tenga ropa que ponerse, ésta es mi venganza (risa). Algo que también hacía mucho es romper las fotos, las fotos donde estaba mi mamá; si no completas al menos a la mitad. La mayoría era a la mitad porque estaba yo o alguien que quería; nada más donde estaba la cabeza de mi mamá esa parte rompía. Para mí, esa era mi forma de sacarlo; me sentía bien. Y aparte prendía la tele.”

Además de lo anterior, veía la televisión. Al principio veía todo tipo de caricaturas, después comenzaron a gustarle las japonesas como Dragon Ball Z, donde se mostraban muchas peleas; eso le permitía sacar sus emociones y sentirse mejor.

“Conforme veía la tele, viera lo que viera, me sentía mejor, sentía que ahí sacaba; veía caricaturas, la pantera rosa era la que más me gustaba. Había caricaturas japonesas de violencia como Dragon Ball, que empezaron a sacar mucho y que me encantaban. Me encantaban porque, por ejemplo, en Dragon Ball, yo sentía que sacaba mucho. Ese tipo de caricaturas eran de mucha pelea, de mucho pelear, mucho pegar, mucho golpear y me hacían sentir bien; me hacían sentir como si yo pegara o golpeará como ellos, todo eso me servía. Ya después me sentía mejor y escondía las tijeras y las fotos para que mi mamá no se diera cuenta.”

Con el tiempo, los golpes y regaños que recibía, hicieron que BE dejara de mostrarle cariño a su mamá. Al ver que se alejaba, su mamá comenzó a reclamarle que no fuera una hija cariñosa; que no la abrazara, ni le dijera que la quería. Cuando su mamá le decía eso, se sentía culpable pues pensaba que lo normal era que los niños abrazaran a sus padres y ella no lo hacía, pues lo que sentía hacia ella era miedo y coraje. Al mismo tiempo, la veía como una figura de protección por ser la persona que la cuidaba. Todos esos sentimientos hacían que ella sintiera mucho conflicto en su interior; ocasionalmente lloraban juntas pero el tipo de relación que habían formado entre ellas, pero nunca resolvían sus conflictos. Esta forma de tratarse entre ellas comenzó a ser una constante; un círculo de agresiones, alejamiento, culpa e intentos de reconciliación.

“Muchos de los problemas que tenía, y que mi mamá me reclamaba, es que yo nunca la abrazara o le dijera: Te quiero mucho mamá. O cosas así. Y pues si es cierto. Me lo decía y yo me sentía culpable, creo que lloraba, llorábamos las dos. Me sentía culpable porque lo normal es que los hijos abracen mucho a sus mamás; o eso yo lo veía en la escuela: Niñitos saliendo y abrazando a sus mamás. Y yo no. ¿Por qué? No sé. Simplemente no me nacía; no sé, no lo sentía. Yo lo que sentía por mi mamá era miedo, porque sentía que si hacía algo me iba a pegar. Y sí, es cierto, mi mamá me pegaba mucho; que si se me caía algo, que si no hacía bien la tarea, que si ensuciaba. (...) Aunque yo la sentía muy lejana, a la vez también sentía que ella era la que me iba a cuidar; sí me querían hacer daño en la calle, seguramente mi mamá me iba a cuidar, entonces yo me quería quedar con ella.”

BE piensa, que en el fondo su mamá se sentía culpable por las cosas que le hacía y por pegarle en ocasiones sin razón; ya que en muchas ocasiones, después de pegarle o discutir con ella, le compraba cosas para remediar la situación, sobre todo juguetes y ropa. Lo que más le compraba su mamá, eran muñecas Barbie, de las cuales tenía una gran colección. A pesar de que le gustaban mucho se aburría muy pronto de ellas porque no tenía nadie con quien jugar además de su hermano y veía televisión.

Con el tiempo, el miedo que sentía hacía su mamá, hizo que ella también comenzara a apropiarse de las ideas que ella tenía; conforme fue creciendo, comenzó a volverse cada vez más obsesiva con la limpieza, su aseo personal y la realización de sus trabajos escolares. Es importante resaltar que ella hace una asociación de ideas, entre el ser obsesiva con la limpieza, los trabajos escolares y la televisión; como se verá más adelante en su etapa escolar, lo que en un principio era temor a los regaños de su madre, se convirtió más tarde en una manera de recibir reconocimiento y cariño. Al no recibir reconocimiento de su madre a través de la limpieza, comenzó a buscarlo a través de los trabajos escolares y estos tomaron una mayor importancia. Así como la televisión, a través de la cual encontraba la compañía que deseaba, sin la necesidad de buscarla por medio del reconocimiento; más adelante, en la categoría de televisión, se hablará más a profundidad de ello.

“En esos tiempos, entre 8 y 10 años, me volví muy obsesiva; como mi mamá era muy obsesiva con la limpieza y yo no quería que me regañara, como que me hice muy obsesiva con la limpieza. No me podía dormir sin tener alcohol en las manos; me dormía como los cirujanos, que siempre ponen las manos hacia arriba para no tocar

nada cuando van a operar, así me iba yo del baño a mi cama. Sin exagerar, movía las cobijas con el codo o el pie para no tocarlas, porque yo no quería llenarme de suciedad, de bacterias y enfermarme; mi mamá quería que las cosas estuvieran impecables. Agarré mucho eso de medir; tendía la cama y medía si estaba bien la altura del piso a la cobija para que no quedara chueca, tenía que estar perfecta para que no me regañaran. Agarré mucho eso, lavarme las manos, dormir con alcohol, no podía sentirme sucia. No sé cómo se me quitó, de repente dejé de hacerlo cuando entré a la primaria, tercero o cuarto año de primaria, como que dejé de hacerlo. Quizá porque ya tenía más cosas que hacer, la terea o dedicarme a otras cosas. Pero algo que siempre hacía, hiciera lo que hiciera era ver la televisión.”

Como se verá más adelante, la responsabilidad escolar, comenzó a ser una manera de obtener reconocimiento y aceptación por parte de sus compañeros de escuela, sus maestras y su madre; con el tiempo se refugió aún más en ella y comenzó a verla como la única manera de obtener cariño, sobre todo cuando su hermano se fue de la casa. Juntas, la televisión y la escuela, se convirtieron en sus dos principales actividades; ya que a través de ellas lograba escaparse emocionalmente y obtener una sensación de compañía, cariño y reconocimiento.

Sin embargo, entre más se refugió en estas dos actividades, al no ser una manera directa de relacionarse con las personas, generó una separación afectiva con su madre y sus compañeros, aún más grande. Perderse sus programas de televisión favoritos o distraerse mientras hacía la terea, dejó de ser una opción y comenzó a obsesionarse con ellas, pues las veía como su única manera de relacionarse con otros; distraerla mientras hacía estas actividades comenzó a ser motivo de discusiones entre ella y su madre. Priorizar estas dos actividades sobre relacionarse con otras personas, se convirtió en una actitud hacia la vida que cultivó ella a partir de entonces; con el tiempo, su miedo, evasión, escape y refugio se hicieron más comunes; y, ante el sentimiento de soledad, solo quedaron la resignación y el acostumbamiento.

“Algo que siempre hacía, hiciera lo que hiciera, era ver televisión (...) A parte de la televisión, me refugí mucho en la escuela. Siempre sacaba 10 o 9 para que mi mamá estuviera contenta, para que no me regañara, me acostumbré a eso. Entonces siempre fui reconocida como dedicada. Necesitaba hacer mis tareas y entregar todo, pero más en el asunto ansioso: Hacer, hacer, hacer. Eso sí, hiciera lo que hiciera estaba viendo tele, así estuviera haciendo tarea: Tele, tele, tele. Me gustaba ver los Power Rangers, que también es como de guerra y de lucha. Quería verlo, pero tenía

que estudiar, entonces cerraba mi puerta y me enojaba mucho si alguien me molestaba. Que me interrumpieran cuando veía la tele y estudiaba me enojaba mucho; reclamaba y decía: ¡Déjame oír! Y hasta le subía más al volumen de la tele. Aún me sigue molestando cuando veo tele y me interrumpen (risas) (...) Yo no le decía a mi mamá porque, pero me enojaba con ella; entonces me desquitaba cuando veía la tele. Haz de cuenta que estaba haciendo la tarea, viendo telenovelas y cualquier ruidito que hiciera mi mamá: ¡Oye, BE! Yo me irritaba, ponía mi cara de: ¡Ay! Otra vez; ¿Qué quiere? Y subía el volumen de la tele. Y le decía: Es que no me dejas oír. Y ella: ¿A poco te importa más eso? Yo no le decía sí o no, pero me quedaba callada y bien dice que el silencio dice mucho. Fue muy difícil esa etapa, como que muy sola.”

A pesar del enojo que le tenía a su madre, ella continuó resolviendo muchas situaciones que BE, por su sentimiento de incapacidad, no podía afrontar; la llevaron al psicólogo, esta situación la ayudó a ser más autosuficiente, sin embargo, la psicóloga no trabajó con su parte emocional, por lo que su sentimiento de incapacidad, malestar y descalificaciones hacia su persona continuaron estando presentes. Relacionar imagen personal, con sus sentimientos de incapacidad, tomó importancia en el periodo previo al inicio de su adolescencia.

“Me llevaron con una psicóloga, que no era psicóloga, porque estudio puericultura, pero bueno, atendía niños. (...) Yo no hacía nada, porque mi mamá hacía todo por mí; me bañaba, ya iba yo en 3º o 4º de primaria y mi mamá me seguía bañando, pero porque yo no me sentía capaz de hacerlo, mi mamá decía que ella podía hacerlo todo. La psicóloga, o lo que haya sido, me decía: Mira, no es difícil bañarse, nada más se trata de tallarse, tú lo puedes hacer. Me decía: ¡Haz este dibujo! Después se salía, empezaba a platicar con mis papás y regresaba. Y sí, de ahí, empecé a hacer más cosas por mí, como cambiarme yo sola, ponerme el uniforme, bañarme yo sola, cosas así, por que dije: ¡Si puedo! Si me regañaba mi mamá porque decía que no me bañaba bien, pero en eso si no me deprimí, yo sentía que podía hacerlo. Entonces ya lo hacía sola. Y a parte sentía pena porque pensaba que mis compañeros podían hacerlo solos, menos yo. Aparte ella me peinaba; mi pelo siempre fue muy largo y yo le decía a mi mamá: ¡Péiname, péiname!; si no me peinas bien, en la escuela me voy a despeinar y no voy a saber peinarme. Entonces también empecé a hacerme perfeccionista con mi cabello.”

Su mamá decidió llevarla a la Iglesia por los problemas que tenía con ella por el tema de la limpieza. Esta experiencia, hizo que ella se apropiara aun más de las ideas religiosas sobre el bien y el mal. Su miedo a expresar emociones y decidir, la culpa y las descalificaciones personales aumentaron, y por consecuencia, la búsqueda de cariño y amistad a través del reconocimiento se reforzaron aún más.



“Como teníamos muchos problemas mi mamá y yo, una de mis tías, hermana de mi mamá, le empezó a decir que fuera a la iglesia; porque en esos tiempos, a finales de 6° de primaria, ya estaba lista para hacer mi primera comunión. Y mi mamá dijo: Si es cierto, te voy a llevar para que se te salga el chamuco, porque no haces nada, no limpias, no me ayudas, ni nada. Y yo: Pero, es que tú lo haces mamá, si yo quiero hacerlo tú no me dejas, como quieres que te ayude. Y me decía: Te voy a acusar con tu tía. Y yo no quería, porque todos mis tíos me querían por ser muy bien portada, yo tenía la imagen de la niña buena y no iba a permitir que ellos pensaran que no era verdad; que era grosera y no le ayudaba a mi mamá o que le rompía la ropa y las fotos. No quería que nadie supiera porque me iban a dejar de querer; o al menos, yo pensaba eso. Entonces mi mamá me amenazaba con eso: Le voy a decir a tus tíos o a las señoras de la iglesia. En la iglesia yo era la única niña, era pura gente grande. Me querían mucho, porque decían: Ah que niña tan buena, mira, quiere conocer a Dios. Yo no sabía ni a que iba, pero iba. Mi mamá me llevaba, quisiera o no quisiera. Con el tiempo, se me empezó a hacer muy pesado, porque yo veía que todos rezaban y yo no sabía que decir, no te lo explican. Me empecé a sentir culpable porque decía: A lo mejor sí me va a llevar el diablo, porque no lo estoy haciendo bien. Empecé a relacionar mucho el mal con el diablo, el cielo con lo bueno y Dios. El hecho de que no le ayudara a mi mamá o le rompiera la ropa, me empezó a hacer sentir mala. Entonces empecé a sentir que me iba a ir al infierno, entonces me daba mucho miedo. Pero dije: Voy para que no se enoje mi mamá. Y en cierta forma porque los señores que estaban ahí eran amigos míos, porque me querían mucho, decían: Que bonita niña. Entonces dije: No los quiero perder. Me la pase en la iglesia yo creo que unos 4 o 5 años.”

Todas esas situaciones aumentaron su tristeza y sus sentimientos de desconfianza, culpa, malestar y rechazo hacia su persona; al apropiarse de estas descalificaciones, sus sentimientos de incapacidad también aumentaron y, por ende, su indecisión, evasión y dependencia hacia otras personas. Como se verá más adelante, todo ello le dificultó aún más relacionarse con otros y hacer decisiones importantes, como la elección de secundaria, y más adelante, de preparatoria y carrera. Depender de otros y dejar en sus manos decisiones importantes, no contradecirlos, hacer lo que ellos dijeran para recibir cariño, o no recibir rechazo y castigos, guardar sus emociones, fueron actitudes que tomó a partir de entonces.

“Cuando entré a la secundaria, seguía yendo a la iglesia. Yo no sabía a qué secundaria entrar; eligieron por mí, porque yo no sabía. Me sentía mal porque mi mamá elegía todo por mí, yo sentía que no podía elegir ni lo que me iba a comer. Pero eso era porque mi mamá siempre eligió por mí; que ropa usar, que colores vestir. A mí nunca me dijeron que yo podía elegir, nadie me lo enseñó. Yo asumí que así era la vida, asumí que alguien me tenía que decir lo que tenía que hacer. Entonces dije: Así es la vida, es normal.”

En el tiempo de la secundaria sus familiares, sobre todo su mamá, comenzaron a hacerle comentarios sobre su peso. Para ese momento ella ya tenía muy arraigada la idea de buscar el cariño a través del reconocimiento; es por eso que la preocupación por su imagen personal, su forma de verse, vestir y peinarse, comenzó a ser más importante en ese tiempo, y se reforzó con los comentarios que hacían su familia sobre ella. Como se verá más adelante, en el tiempo de la adolescencia, comenzó a ser más importante el tema de la pareja; por lo que, además de la responsabilidad escolar y la televisión, el ejercicio también comenzó a ser un refugio para ella.

“Yo era muy flaquita, pero cuando entré a la secundaria empecé a embarnecer, empecé a comer mucho tacos de carnitas en la mañana. Eso sí con mucha salsa. El Gansito o el Pingüino, los Submarinos, leche o licuados. A parte como no hacía actividad física, no jugaba con nadie, estaba sentada viendo tele, empecé a subir de peso. Me presionaban mucho, porque decían: Estas subiendo mucho de peso, ya no comas, ya estás muy gordita. Lo que dicen siempre los papás: Tienes que estar más delgadita. Yo me enojaba pero no decía nada, quería pero no sabía cómo decirlo, porque sentía que sí lo decía iba a ser mala hija y me iba a ir al infierno; ya lo tenía muy arraigado. Solamente me refugiaba viendo la televisión, lo que fuera; me gustaba ver los Caballeros del Zodiaco, me gustaba ver las guerras, las peleas, ser uno de ellos, veía mucho eso, agarre mucho ver telenovelas, ya no veía tantas caricaturas (...) Obviamente sin actividad física no iba a bajar de peso. (...) Algo que hacía mi mamá era llevarme al parque, decía: Aunque no hagas ejercicio, quiero que camines y des muchas vueltas al parque. Mi mamá se sentaba y ahí me iba yo. Me decía: Sume la panza, camina derecha. Entonces ahí me tenías caminando, por lo menos 1 hora, hora y media, sumiendo el estomago, caminado derecha y lo más rápido que se pudiera. Si de repente se me olvidaba sumir el estomago y mi mamá me veía, me gritaba. Y otra vez, caminando como soldadito por todo el parque. Yo quería usar los juegos pero no; yo hacía eso, para no desobedecer, porque si no lo hacía me sentía mal. La televisión me ayudaba a desfogar cosas a no sentirme mal, como a olvidar. Y me empecé a refugiarme más en el ejercicio. Todos estaban preocupados porque estuviera delgada. ¿Por qué? ¿Quién sabe? Hasta mis tíos que viven al lado. Todos.”

Guardar sus sentimientos y no resolver los conflictos con su madre, hicieron que emociones llegaran a un punto en que se desbordaron; esto generó peleas y luchas de poder cada vez más fuertes entre ellas. A partir de entonces ésta, comenzó a ser su única manera de convivir; su relación se hizo más competitiva y la dificultad para demostrarse cariño aumentó. No resolver su dificultad para relacionarse con sus compañeros hizo que ésta también se acrecentara, sobre todo

en la etapa de secundaria, donde ella se resignó a su condición de soledad, la asimiló y se acostumbró a ella; al llegar a este punto BE comenzó a culpar a su madre de su condición, en lugar de hacerse responsable de ella. Además de lo anterior, comenzó a sentir envidia y celos, tanto de su madre, como de sus compañeros, pues había ocasiones en las que su madre convivía con ellos y veía que era más sencillo para ella hablar con ellos y para ellos recibir cariño de su madre. Todas estas situaciones generaron aún más coraje en BE y al haberse acumulado ya por tantos años, con él, su deseo de hacerle daño.

“No me gustaba que nadie fuera a mi casa, ya sabes, los clásicos trabajos en equipo: Vamos a reunirnos en la casa de Fulanito o Zutanito. Yo prefería ir a la casa de quien fuera, menos que vinieran a la mía, porque ya estaba muy acostumbrada a estar sola. Y como no sabía cómo acercarme... Sabía que en la escuela tenía que acercarme por lo trabajos en equipo, pero ya fuera de la escuela inevitablemente hablas de otras cosas; a mí no me gustaba eso, o mas bien, no sabía cómo hacerlo y prefería evitarlo. Entonces nunca vinieron a mi casa y no me gustaba que vinieran. Por alguna extraña razón mi mamá era muy amigable con mis compañeros; platicaba mucho con ellos y a ellos les gustaba platicar con mi mamá. Yo me enojaba mucho, porque sentía que mi mamá me quitaba la oportunidad de tener amigos. Era como si ellos prefirieran platicar con ella y no conmigo; entonces por eso tampoco quería que fueran a mi casa. Me acuerdo de un niño, que estuvo cambiando de escuela a escuela, creo que por su situación económica. Mi mamá lo quería mucho porque nos lo encontrábamos de camino a la escuela y siempre platicaba con mi mamá. Me parece que no tenía mamá; entonces era muy amigable con mi mamá y mi mamá con él. Y yo callada al lado de ellos; era el niño, mi mamá y yo. Entonces era lo mismo, me enojaba porque sentía que me quitaban a mi mamá y que mi mamá era más sociable que yo. Era así como: ¡Mamá, hazte a un lado! Le empecé a agarrar coraje a mi mamá por eso, porque me cuidaba mucho, porque no me dejaba salir a jugar, conocer amigos, era como tenerme encerrada. Y que por su culpa yo era muy tímida. Entonces los problemas con ella se fueron haciendo más grandes todavía. Con mi mamá me seguía peleando. Aunque yo no me defendía en la escuela, ni en otros lugares, con mi mamá si me defendía y le gritaba: ¡Tú no me quieres, eres mala mamá! Todos los reclamos que le puedes decir a una mamá. Le decía: Me voy a aventar por la ventana y tú vas a sufrir, por no haberme tratado bien. La hacía sufrir. Creo que mi mamá y yo agarramos una relación de poder: Si tú haces esto, yo puedo más; tú no me vas a ganar. Y aunque hacía eso, aunque le gritaba, tampoco le decía: Oye mamá, me molesta esto, esto, esto, esto; déjame ser más libre y tener amigos. Simplemente le reclamaba. Como un espejo; un reflejo.”

Debido a los constantes comentarios que hacía su familia sobre su apariencia física, y a que en la secundaria y preparatoria, siempre mantuvo un sentimiento de

malestar por no sentirse reconocida por sus padres, ni compañeros; hizo cambios graduales en su alimentación y forma de vestir, que le trajeron en la época de la carrera, eso que siempre había deseado. Al ver estos resultados, hizo cambios más drásticos que la llevaron a crear una condición de anorexia. Además de reconocimiento, descubrió que mediante su condición, podía obtener protección, dependencia absoluta y control de la voluntad de sus padres y, en cierto sentido, una forma de venganza hacia su madre, pues siempre la culpó por la condición que había desarrollado. Fue hasta que recibió terapia que comenzó a trabajar con esto último y decidió cambiar su condición; pues, hasta ese momento, no hacerse responsable, le permitía beneficiarse de ella.

“Obviamente yo siempre hablaba de mi mamá (en las terapias), todo se lo atribuía a mi mamá, jamás a mi papá, solo que él me decía que era tonta o que bajara de peso, que hiciera ejercicio, pero yo todo se lo atribuía a mi mamá: ¡Es que no me deja ser independiente, no me deja esto y lo otro! Ahí fue donde le dijeron a mi mamá: Señora, usted tiene que trabajar. Quizá también eso ayudó que mi mamá se metiera a trabajar, en cierta forma yo ya tenía que estar sola y quisiera o no, tenía que hacerme independiente, en algunas cosas, y pues es algo que la anorexia te niega, la anorexia te lleva a ser dependiente. Ese choque, esa transición me ayudó a salir.”

En la etapa más grave de su condición, a pesar de lograr el reconocimiento de otros, las descalificaciones que había cultivado en sí misma durante tanto tiempo, le impidieron sentirse completamente satisfecha y feliz; sin un proyecto de vida y con la televisión como refugio, más que escapar, comenzó a desear incluso la muerte. Al perder sus deseos de vivir, comenzó a dañar a sus familiares, sobre todo a su madre, pues deseaba desquitar ese coraje que sentía dentro y que había acumulado por tanto tiempo. Gracias a la terapia, ella logró salir de tal condición; sin embargo, no fue hasta más adelante, cuando ella dejó su primera carrera e ingresó a Psicología, que comenzó a trabajar el conflicto con su madre.

“Yo estaba muy enojada, muy enojada porque no me moría, porque no estaba contenta por estar delgada. Estaba desquiciada totalmente. Hecha bolas. Estaba tan enojada que si yo no comía, yo no quería que tampoco los demás comieran. Era mi enojo. Porque yo estaba muy enojada con la vida, con mi mamá, con mi papá. Con que yo no había podido decidir que quería hacer en mi vida. O sea, todo lo decidían por mí o ya todo estaba dado por hecho. Sentía que yo no tenía la oportunidad de expresarme, expresar lo que yo quería. Estaba tan enojada que mi venganza, ya no

era romper ropa, mi venganza era: Si yo no como tú tampoco. Entonces, mi mamá hacía de comer y yo le echaba sal, le echaba azúcar, lo que encontrara. Si hacía mole, le echaba toda la bolsa de sal. Obviamente la comida sabía horrible. A la sopa le echaba salsa, lo que sea, lo que encontrara. Hacía un revoltijo de comida, pero era para que si yo no comía, pues ellos tampoco. Y aparte de esa forma tampoco se me iba a antojar comer. Era una maña para engañar a mi cerebro. Pues básicamente yo echaba a perder la comida.”

### **Padre:**

El padre de BE, por su parte, provenía de una familia con costumbres muy arraigadas y de un matrimonio en el que había vivido el abandono de su ex-esposa; salía diariamente a trabajar para mantener la economía de su nueva familia. Esta situación hacía que BE se relacionara la mayor parte del tiempo con su mamá, quien se quedaba a hacer los quehaceres del hogar, y conviviera muy poco tiempo con su padre, quien pasaba toda la semana fuera de casa.

“Mi papá trabajaba siempre. Se iba como a las 6 de la mañana y regresaba hasta las 9 o 10 de la noche, entonces realmente no lo veíamos mucho. La verdad es que yo todo el tiempo estuve con mi mamá, pues mi papá ni estaba.”

Los momentos en que podía convivir con su papá eran únicamente los fines de semana; esos días, su papá salía con ella, y podían platicar y jugar. Ocasionalmente también le ayudaba a hacer la tarea.

“Mi papá solo estaba como el sábado en la tarde y el domingo. Él siempre me llevaba a pasear, me llevaba a Chapultepec, siempre jugaba conmigo a lo que fuera. A veces íbamos al tianguis, siempre me quería comprar algo, un dulce o una golosina; yo nunca fui dulcera, si algo me gustaba que me comprara eran papas o chicharrones con mucho picante, pero hasta ahí. Me gustaba mucho pasear con mi papá porque me platicaba, de algún libro que leyó o de sus aventuras de niño, entonces siempre me gustaba salir con él al tianguis. A parte siempre me ayudaba en las tareas.”

Algo que le gustaba mucho a BE era juntarse con su papá y su hermano a grabar sus voces en una grabadora; ella recuerda que eran muy felices esos momentos y aun conserva los casetes donde grababan sus voces. Ella grababa canciones infantiles, mientras que su papá lo hacía con canciones de Pedro Infante y Javier Solís, y su hermano, de Café Tacuba; también se grababan realizando alguna obra de teatro o realizando lecturas de los libros de su escuela. Esta era una

actividad en la que no se involucraba su mamá, a pesar de ser invitada por ellos; nunca quería participar, no le gustaba y prefería evitarlo, pues le daba mucha pena.

Además de grabar sus voces también le gustaba ver la televisión con él. A pesar de estar juntos, no convivían más allá de eso. Ella menciona que mientras veía la televisión, toda su energía se centraba en ello.

“Con mi papá siempre disfruté ver películas, mi papá siempre ha sido aficionado a las películas. Eso sí, cuando veíamos películas o tele nunca comíamos algo; mi papá sí, yo no. Toda mi energía siempre fue para ver televisión.”

A pesar de que su papá también la regañaba y le decía que no hacía bien las cosas o que era “tonta”, nunca se peleó con él, pues no era tan agresivo como su mamá en ese aspecto. A pesar de ello, por las palabras que le decían tanto su padre como su madre ella comenzó a asumirse como incapaz; con el tiempo descubrió, que asumirse como tal, abría la posibilidad de que su padre le ayudara con la tarea y conviviera con ella. Asumirse como incapaz y obtener beneficios a cambio, como se vio anteriormente, comenzó a ser una actitud que ella tomó hacia la vida y que cultivó hasta la edad adulta.

“Nunca fui buena para dibujar, nunca tuve la habilidad del dibujo. Tampoco tuve habilidad para el deporte (risas). Y eso, pues fue porque yo siempre creí que no era buena y además nunca me esforcé por practicar o mejorar. Yo asumí que no era buena; y no era buena. Entonces pues mi papá siempre me hacía los dibujos; y eran los momentos en los que convivíamos también, pues yo estaba sentada con él mientras me hacía los dibujos o me explicaba algún problema de matemáticas, o cosas así.”

Ya más grande, mientras que con su mamá comenzó a pasar cada vez más tiempo y construyeron una relación competitiva, con su papá comenzó a distanciarse; las actividades que realizaban cuando era niña, comenzaron a ser menos frecuentes. Con el tiempo, su padre dejó de involucrarse tanto en la dinámica familiar; cuando su madre y ella tenían alguna discusión, permanecía al margen de la situación y, sin embargo, sin hacerlo expreso, apoyaba a su madre en su forma de educar a BE.

“Mi papá era como el de en medio. Es que mi papá no sabía qué hacer, la verdad no sabía si: ¿Sí o no?; ¿De qué lado estoy?”

A pesar de que su papá no era tan agresivo como su mamá en el tema de la educación; pensaba lo mismo que ella, le exigía y la presionaba mucho. Al principio, en el tema escolar, posteriormente, cuando aumentó de peso, en el tema de su aspecto personal. Buscar el reconocimiento de sus padres, su cariño, fue un deseo que la obsesionó cada vez más con el paso de los años.

“Mi papá me empezó a presionar y me llevaba al parque a correr y empecé a hacer ejercicio; correr, correr, correr, correr. De ahí terminé con una lesión en el tobillo que sigo teniendo.”

### **Hermano:**

La relación que tuvo con su hermano siempre fue de mucho cariño, desde que ella era bebé. Hace una diferenciación muy grande con sus padres, con quienes no tenía una relación de cariño tan estrecha como con él, pues su papá nunca estaba en la casa y su mamá la regañaba mucho. Él era la única persona con quien ella se sentía libre de platicar y jugar, aunque fuera poco tiempo pues al estar en secundaria no podía pasar mucho tiempo con ella.

“El único con el que jugaba era mi hermano. Dice mi hermano que él siempre, desde que me vio de bebé, me quiso, me quiso mucho. Entonces yo siempre estuve con él aunque era casi nueve años más grande que yo. Realmente con él era el único con quien podía jugar; aunque fuera poco tiempo, porque iba en secundaria y no podía estar todo el tiempo conmigo.”

Su abuela se dedicaba al comercio y tenía costales llenos de juguetes; ocasionalmente sacaban de ahí muñecos de héroes y villanos y jugaban con ellos. Jugando con su hermano comenzó a tener una afición aún más grande por los superhéroes de la televisión, pues a él le gustaba coleccionar comics y muñecos de superhéroes. Como se verá más adelante, en la escuela a ella se le dificultó mucho el tener amigos, es por eso que estar con su hermano representó la única persona con quien ella se sentía acompañada. Además de él los superhéroes también comenzaron a representar para ella una compañía y un tema de conversación con sus compañeros de la escuela.

“Me encantaba jugar con los muñecos de comics o la televisión, mi hermano tenía muchos de ese tipo, entonces a mí me encantaba jugar con ellos. Creo que eran

los juguetes con los que de verdad jugaba, más que con las Barbies; de ahí agarré afición por los superhéroes de los comics. Recuerdo que mi hermano tenía su álbum de superhéroes y villanos y me encantaba, me encantaban sus tarjetas. Pero para mí eran más que unas tarjetas; como eran cosas que yo veía en la televisión, sentía que todos esos superhéroes y villanos, tenían algo que yo quería, que eran poderes, tenían poderes. Y yo quería tener poderes porque dije: A lo mejor así, sí tengo amigos o algo interesante que contar. Porque yo decía: Como que todo el mundo tiene algo que contar y yo no. Pues era muy tímida, yo no hablaba. Entonces, yo sentía que todos ellos eran como amigos imaginarios, que no me iban a dejar y que iban a estar conmigo, acompañándome. Y pues mi hermano también, siempre iba a estar conmigo.”

Como se mencionó anteriormente, además de jugar con muñecos de superhéroes, también le gustaba jugar y cantar con su hermano, hacer todas esas actividades la ponían muy feliz. En estas actividades se involucraba su papá, pero no su mamá; a pesar de que la invitaban ella nunca quiso participar, pues le daba pena hacerlo. Ella menciona que siempre se sintió muy alegre y libre cuando estaba con su hermano, y lo contrasta con el hecho de estar con su mamá, con quien siempre era muy callada y tímida. Mientras que con su hermano era libre de platicar y de jugar, con su mamá sentía exactamente lo contrario.

La mamá de BE se enojaba mucho cuando ella jugaba con su hermano e intencionalmente trataba de separarlos; en parte, porque estando con él BE se ensuciaba mucho la ropa. Sin embargo, esa no era la única razón, pues, como se mencionó anteriormente, el hecho de que ella no le demostrara cariño a su mamá, comenzó a generar discordia entre ellas. Debido a la mala relación que su mamá tenía con su hermano, verlos juntos representaba una especie de traición, es por eso que trataba de alejarlos. Generalmente, BE no le hacía caso a su mamá, y eso representaba más peleas, regaños y golpes.

“Mi mamá se enojaba mucho porque yo estaba con mi hermano. Me alejaba de él, como que no quería que estuviera mucho con él, no le gustaba. Pero obviamente yo estaba con él y eso hacía que se enojara. Pero se enojaba conmigo, entonces eran más peleas, más enojos y más golpes. Ella quería tenerme como en una jaula de cristal, que no me pasara nada y nadie me tocara. Entonces como niño hombre, juegas y te revuelcas. Yo quiero creer, porque mi mamá nunca me lo ha dicho, que a lo mejor no quería que yo me ensuciara o que al jugar con mi hermano yo estuviera toda revolcada. No le gustaba eso. Aparte, no se llevaba bien con mi hermano y creo que ella sentía que al estar con mi hermano yo la traicionaba o algo así.”



Cuando iba en cuarto de primaria su mamá le confesó que su hermano era hijo de otra persona. Recibir esta noticia le pesó mucho, lloró bastante y se sintió triste por la impresión que le causó la noticia. A pesar de tener diferencias con su hermano, su mamá le dijo que debía quererlo mucho. Que le dijera eso fue algo positivo, pues significó para ella que su mamá no se opusiera a que ellos dos jugaran juntos. Con el tiempo comenzó a sentirse mejor, pues pensó que a pesar de todo él seguía siendo su hermano y podía seguir jugando con él.

Cuando tenía 11 años, su hermano se metió a un coro de la iglesia y a partir de entonces comenzaron a alejarse. Hubo momentos en los que BE tuvo en sus manos la elección de acompañar a su hermano, pues él y sus primos la invitaron a cantar; sin embargo, por su timidez, eligió quedarse en casa. Esa situación acrecentó aún más su sentimiento de aprisionamiento; pues comenzó a pasar la mayor parte de su tiempo en su casa con sus padres.

Tiempo después, en la misma iglesia, su hermano conoció a la mujer que se convertiría en su esposa; no pasó mucho tiempo para que se casara y se fuera de la casa. Durante este proceso de alejamiento, ella se acercó cada vez más a la televisión, pues fue el único lugar que encontró donde podía sacar sus emociones; algo que solo podía hacer con su hermano. Durante un tiempo, ella sintió mucho coraje hacia su cuñada, pues sentía que le había quitado a su hermano. Para dejar de sentirse triste veía la televisión, eso le permitía sentirse acompañada.

“Cuando él se casó fue muy duro para mí, yo tenía 12 años, en algún momento le tuve coraje a mi cuñada porque sentía que me lo había quitado. ¿Con quién iba a jugar yo? Pues no tenía a nadie, el único que estaba era mi hermano, él se casó a los 18. Fue muy duro para mí, me sentía muy triste, muy sola. Lo que hacía era ver la televisión, solo así se me quitaba cualquier emoción como la tristeza, la soledad. Comía y veía televisión. Creo que así fue como escapaba de esa tristeza. Ver televisión. Aunque no fuera un programa alegre, porque ni siquiera veía programas alegres. Siempre veía caricaturas o programas que implicaran monstruos. Por ejemplo, las películas de Jurassic Park o Godzilla, porque yo me sentía poderosa; sentía que si esos monstruos eran mis amigos me iban a cuidar y nadie me iba a molestar, ni nada. Entonces así lo asumí yo, como que eran mis amigos.”

Entre el miedo que sentía por los regaños de su madre, la indecisión que ella tenía para acercarse a sus compañeros de escuela y el refugio que encontró en la

televisión, ella creó una atmósfera de soledad, donde él único que la acompañaba era su hermano; es por eso que cuando su hermano se fue, la única compañía que le quedó fue la televisión. Estar sola, había sido una elección que ella había cultivado durante su niñez, sin embargo, ella prefirió culpar a su cuñada por su situación de soledad. Esto duró poco, pues muy pronto comenzó a encariñarse con la familia de su hermano; sobre todo cuando nacieron sus sobrinos.

Al no estar su hermano, ella pasaba la mayor parte del tiempo con su mamá y su papá. Comenzó a refugiarse más en la televisión. Ocasionalmente convivía con los familiares de su hermano; ellos comenzaron a representar un escape muy diferente al que ella había encontrado en la televisión. Ya que a través de la convivencia con ellos, ella obtenía el cariño y la libertad que siempre había deseado y no tenía con su propia familia, ni compañeros de escuela.

Al nacer el primer hijo de su hermano, ella comenzó a encariñarse mucho con él, pues para ella representaba la compañía que tanto deseaba y que no obtenía más que a través de la televisión. Tiempo después, al estar tanto con él, su mamá comenzó a intervenir para que ellos dos se alejaran, pues decía que se había obsesionado con él y la mandaron al psicólogo. Este hecho fue muy difícil para ella, pues marcó un distanciamiento más marcado entre ella y las demás personas, a partir de entonces comenzó a ver más la televisión.

Su hermano comenzó a representar para ella, lo opuesto a lo que sus padres y la escuela significaban, pues con él sentía el cariño y la libertad que en otros lugares no sentía. Más adelante, la relación con su hermano fue fundamental para que ella se recuperara de su trastorno alimenticio y para que comenzara a construir un tipo de actitud diferente hacia la vida.

### **Otros familiares:**

Además de sus padres y su hermano, otras personas con quienes ella también convivía mucho eran sus tíos, pues vivían a un costado de su casa. En su etapa de niñez, previa su entrada al kínder, a BE le agradaba mucho estar con ellos, pues siempre la quisieron mucho. Los regaños que recibía de su madre, en

ocasiones hacían que ella prefiriera escaparse a casa de sus tíos, pues ahí sí sentía el reconocimiento, aceptación y cariño que deseaba, y que no obtenía tan fácilmente en su casa. Ocasionalmente ayudaba a su tía a realizar los quehaceres del hogar o la comida; pero a diferencia de su mamá, ella no la regañaba. En conjunto, el contraste que hizo de ambas experiencias, entre el sentimiento de rechazo que recibía de sus padres y el de aceptación que recibía de sus tíos, la llevaron a concretar una relación y apropiación de ideas en su cuerpo, que fue fundamental en su desarrollo posterior: De, agradar y ser reconocida por otros, para así, recibir cariño de ellos. Más tarde se verá, cómo la relación con sus padres y la vida escolar, reforzaron aún más esta idea; pues en lugar de obtener el cariño a través del quehacer o la limpieza, comenzó a buscarlo a través del trabajo escolar.

“A mí no me gustaba estar con mi mamá, yo me la pasaba con mi tía, que es hermana de mi papá. Todos vivíamos juntos, separada las casa pero juntos. Yo la quería mucho. Como ella no tuvo hijas, tuvo 2 niños, pues ella me quería mucho y me traía con ella. Me gustaba estar con ella porque me sentía bien. Me ponía a hacer tortillitas a mano y ¡Sí se las comían! Eso me hacía sentir bien porque decía: Ah, a lo mejor, algo que estoy haciendo yo, a alguien si le gusta. A mi mamá no, pero a mi tía si, y a mi tío, que siempre era muy especial con la comida, también. Entonces yo me sentía bien por eso, porque aceptaban las cosas. Yo estaba con mi tía, le ayudaba a alguna cosita, a arrimar un platito, un vasito y nunca me regaño ni nada porque a lo mejor se me cayera algo, jamás. Entonces me encantaba estar con ella. Le decían a mi mamá que mejor ya me regalara con ella, porque yo me la vivía ahí, con mi tía. (Risas)”

Con el tiempo, la vida escolar comenzó a separarla de sus tíos, sin embargo, siguió conviviendo con ellos. Ellos permanecieron al margen de las situaciones, pero opinando en temas relacionados con su vida personal, como su aumento de peso o su forma de vestir; influyeron para que sus padres la metieran a la iglesia. Ese tipo de situaciones le molestaban mucho a BE; sin embargo, cumplía sus peticiones, pues deseaba agradecerles y mantener una buena imagen ante ellos.

“Como que todos estaban preocupados porque yo estuviera delgada. Todos, hasta mis tíos que viven al lado. Que son muy fijados en la vida de la gente, todos.”

Más tarde, durante su adolescencia, sus tíos continuaron opinando en estos temas e incluso, la relación con algunas de sus primas se volvió competitiva en el tema de la apariencia y de la forma de vestir.

## **Amir (AR)**

En el caso de Amir (AR), como se mencionó anteriormente, su nacimiento se dio bajo muchos problemas económicos; ya que su papá, al ingerir alcohol, gastaba todo su salario y no alcanzaba para los gastos de la casa; ya desde antes de conocerse, los padres de Amir habían tenido que desprenderse de sus familias de origen, en busca de empleo. Es por ello que el tema económico, fue una constante desde que Amir nació; y que se mantuvo durante su niñez y crecimiento.

Así como Bruja Escarlata, Amir también vivió una situación de abandono por parte de sus padres, pues ambos tenían que trabajar para solventar los gastos del hogar. La madre de Amir, vivió ésta situación de pobreza con mucha tristeza; esto hizo que tanto a él, como a sus hermanos, fueran educados con mucha exigencia, sobre todo en el tema escolar, pues su madre pensaba que la escuela podría sacarlos de la situación económica en que se encontraban.

Tanto en el caso de Bruja Escarlata, como en el de Amir, se encuentran similitudes en cuanto a la forma de educación, ya que ambas madres fueron estrictas en sus modos; esto hizo que ambos se volvieran tímidos. Así como Bruja Escarlata, Amir también se volvió muy apegado a su madre, pues a diferencia de sus hermanos, él prefirió ser más quieto, para así no recibir los regaños, ni golpes de su madre; ésta timidez acercó a Amir más a la televisión. Como se mencionó anteriormente, Amir, pasaba gran parte del tiempo encerrado en su casa, viendo televisión con sus hermanos, hasta que llegaba su madre de trabajar; sin embargo, a diferencia de sus hermanos, que salían a jugar a la calle cuando su mamá llegaba de trabajar, él prefería quedarse con ella viendo la televisión.

“Como era muy tímido, a diferencia de mi hermano el chico que era muy sociable y muy aventado, le valía todo, él siempre estaba socializando con la gente, siempre, esa era la diferencia conmigo, entonces como a mí no me gustaba salir a jugar, yo siempre me encerraba estudiando, me encerraba leyendo, me encerraba viendo la tele o me encerraba viendo las novelas con mi mamá. Entonces yo era muy apegado a mi mamá; cuando era chiquito era muy apegado, completamente. Se como pasaban las novelas, me acuerdo de los horarios. Como mi mamá era muy estricta, siempre estaba regañando a mis dos hermanos. A mí no me gustaba que me regañara, entonces yo no hacía nada, yo era muy quietecito (risas). Pero siempre era así, el

chico y yo éramos todo lo contrario, yo era el quietecito y mi hermano era muy sociable, porque tenía muchos amigos y yo era su contra, yo era el tímido, yo era el estudioso. Él nunca fue bueno para la escuela según mi mamá. Yo era bueno para la escuela, a mi me encantaba leer, y sacaba puro 10.”

El hecho de sacar buenas calificaciones, no solo le permitió evitar los golpes de su madre, sino también recibir cariño de ella; él notó, como su madre comenzó a alejar a sus hermanos por no sacar buenas calificaciones como él.

“Cuando no podía dormir, me iba con ella; mi hermano menor ya era un desmadre, ya lo habían corrido. Entonces, cuando mi mamá corrió a mi hermano de su lado, porque le decía: Ya no quiero que te duermas conmigo. Me llamó a mí: Vente tú a dormir conmigo. Entonces como que siempre me quedaba a dormir con mi mamá. Mi papá se enojaba. Me pegaba mucho con mi mamá. Como que todo fue mi mamá.”

Así como el padre de Bruja Escarlata, el padre de Amir también pasaba la mayor parte del tiempo trabajando fuera de casa; con el tiempo, esto generó distanciamiento entre él y su familia. La única manera que encontró Amir de acercarse a su padre, fue mediante las calificaciones, pues cada que sacaba un 10, su papá le daba dinero.

“Era obsesivo con las calificaciones. Me volví obsesivo, porque era también la forma de obtener atención; porque mi papá me daba dinero cada vez que sacaba 10. Me daba 10 pesos. Entonces para mí era más fácil sacar 10.”

Estos dos hechos en conjunto, hicieron que sacar buenas calificaciones significara para él no solo obtener dinero, sino también atención y cariño, sobre todo de su madre; así como pasó con Bruja Escarlata, Amir también comenzó a buscar el cariño, a través de sus acciones, y priorizó ésta, sobre otras actividades como hacer amigos o salir a jugar. La obsesión por la responsabilidad escolar, implicó el alejamiento de la vida social, por lo que a la par de la tarea, la televisión comenzó a tomar más importancia; ese era el único momento en que podía estar con sus hermanos y convivir con ellos. Así como a Bruja Escarlata, a Amir también comenzaron a gustarle las caricaturas de japonesas como Dragon Ball y de superhéroes; con el tiempo, así como ella, Amir también comenzó a hacer la tarea con la televisión prendida.

“Entonces me ponía normas, tenía 6 años, desde chiquito aprendí a ponerme normas, tenía mis tiempos bien medidos: De 2 a 3 como, de 3 a 5 vemos Dragon Ball. Pasaba a las 4, entonces siempre nos acostábamos en la cama los 3 (él y sus hermanos) y veíamos Dragon Ball. Entonces me sentaba y decía: A partir de este momento hasta tal hora tengo que terminar toda mi tarea. No me podía pasar de un límite, siempre me ponía reglas para poderme controlar y eso es lo que actualmente manejo; para poder hacer una cosa tengo que tener reglas, horarios. Hacía mi tarea para poder ver Dragon Ball, porque era nuestra obsesión, como ahora lo es de cualquier niño; desde el Dragon Ball normal, hasta el Dragon Ball GT, me acuerdo de todo, siempre era ver Dragon Ball, siempre ver Dragon Ball, siempre ver Dragon Ball. No solamente Dragon Ball, después llegó Ranma 1/2, Sakura Card Captor, todos esos animes (caricaturas japonesas). Por eso los conozco tan bien. Y siempre era ver, siempre ver, siempre ver, siempre ver; siempre ver Dragon Ball, todos los animes. También, me acuerdo de varios, Coraje El Perro Cobarde, He-Man, Batman, Superman, El hombre araña.”

Como se vio anteriormente, esta elección, hizo que él se diferenciara más de sus hermanos; en lugar de salir con ellos, el temor al rechazo, hacía que se quedara con su madre, viendo la televisión y comiendo frituras saladas y bebidas dulces. Con el tiempo, se le dificultó más hacer amistades y esto le generó envidia, sobre todo de su hermano menor.

“Desde que era chiquito, siempre estaba con mi hermano, tenía 5 años, de 5 a 7 años; jugábamos a ser Goku y él tal. Siempre era jugar a eso. Con él siempre me llevé, siempre me llevé, pero siempre... Pues sí, ya no me da cosa decirlo, como que siempre le tuve envidia de que fuera lo que era, porque él siempre era sociable y yo no podía porque me daba mucho miedo a que me rechazaran. Si mi mamá me tenía ahí calmado, yo estaba contento, yo estaba bien, viendo las novelas; mientras que mis hermanos salían a jugar, les encantaba salir a jugar, entonces yo por eso nunca fui bueno ni para las canicas. Porque no, no era bueno, entonces como siempre jugaban a eso: Vamos a jugar canicas, vamos a jugar al trompo, vamos a jugar estampas. O futbol, pues tampoco soy muy bueno en el futbol. Yo decía: ¡No! Yo mejor me quedo a ver tele. Prefería quedarme con mi mamá a ver tele. A comer palomitas. Eso si me acuerdo, comíamos palomitas, comíamos palomitas viendo la tele, tomábamos refresco, mi mamá casi no pero yo sí, agua de sabor. Siempre fue eso. Por eso cuando veo películas o televisión, es comer palomitas, chicharrones, refresco, es mucho de botana y estar tomando refresco, tomando refresco. Siempre el refresco ha sido mi vicio. Y siempre fue así, yo prefería estar con mi mamá a estar con mis hermanos.”

Entrando en 3º de primaria, su familia se cambió de casa, y en este nuevo lugar comenzó a salir a la calle con sus hermanos y a tener amigos, por lo que se alejó de la televisión. Sin embargo, esto duró poco tiempo, pues dos de sus vecinas,

comenzaron a hacer muchas diferenciaciones entre él y sus hermanos; mientras que a ellos los aceptaban en su casa y los querían mucho, a él lo rechazaban. Ésta situación fue especialmente significativa para él, pues reafirmó su temor a ser rechazado, generó aún más coraje y envidia de sus hermanos e hizo que se refugiara por completo en la televisión y la escuela, pues le permitía sentirse acompañado y escapar de la tristeza que sentía.

“Ese año nos cambiamos creo que dos veces, ya iba a entrar a tercero y mi mamá me dice: Ya nos vamos a cambiar nuevamente. Nos cambiamos a un cuartito chiquito, más barata la renta y todo eso. Cuando llegamos ahí, había más niños. Era más poblado y los niños se iban a jugar a un campo que estaba cerca de ahí, entonces yo también ya iba a jugar con ellos. Como que a partir de tercero, me empecé a juntar más con ellos y a dejar un poco la televisión. Ahí conocí a una niña... Pinche niña. Si ya venía con mi estado de soledad, me la vino a juntar más. Porque cuando llegamos, la niña y su abuelita... Porque era una niña que no tenía mamá, había fallecido, su papá se fue con su hermano, y a ella la abandonaron con su abuelita. Entonces, cuando llegó mi hermano OR, el chico, lo adoptaron como si fuera un miembro y lo querían como tal. Pero, a mí siempre me hacían a un lado, me decían: ¡Tú, vete! ¡Salte de aquí, vete para allá! No me querían. Mi hermano mayor se llevaba con la niña porque eran de la misma edad; iban hasta en el mismo salón. A mi hermano chiquito se lo jalaban porque se parecía al hermano que se había llevado el papá. Y yo, era el de en medio, a mí me abrían. Cuando no había niños abajo, era jugar con la niña. Se iba con mi hermano mayor y con mi hermano menor, pero a mí nunca me querían ahí jugando con ellos. Entonces yo me iba a ver tele. Sí sentía feo, como no voy a sentir feo, me daba mucha tristeza. Entonces, para mí era muy fácil irme a ver la tele. Como no me querían, siempre me metía a la tele, me escapaba en la tele. Llegaba y la tele; la prendía. Era mi forma de estar con alguien. Si no había tele, era la radio, tenía que estar escuchando algo. ¡Hasta actualmente eh! No puedo hacer algo sin escuchar música o ver películas; necesito estar así. A tal grado de siempre estar escuchando voces de otras personas, escuchando la tele. Es decir, puedo estar escribiendo en la computadora, pero la tele tiene que estar a fuerzas encendida; no la puedo apagar, porque si la apago, empiezo a sentir feo (...) Me acuerdo de una vez que fue día de Reyes, creo que de la infancia es el peor recuerdo que tengo, hasta ahora a veces me gana la tristeza. Era día de Reyes y mi papá nunca quiso comprarnos nada... Entonces... (Con los ojos llorosos y voz entre cortada) Perdón (Pausa larga, limpiándose los ojos)... Como que siempre aprendimos a estar sin ellos, pero cuando llegamos ahí la abuelita de la chava quería mucho a mi hermano pequeño y a mi hermano el grande, le compraron a ellos Reyes y a mí no, a mí me abrieron bien feo (Pausa larga, ojos llorosos)... Entonces... Por eso no me gustaba estar con ella, porque (Pausa larga)... Ni con la señora. Porque eso fue lo peor que me hicieron. Ya después, cuando vio mi mamá eso, fue hablar con la señora y le dijo: Si les va a regalar algo, regáleles a los 3. Pero ya lo habían hecho, a mí no me trajeron nada. Yo

ya me había acostumbrado a que no me iban a traer nada, pero éramos los 3, era parejo, si no le traían a uno, no le traen a nadie, entonces como que no te sientes tan mal, pero cuando hicieron eso, yo si me sentí mal, feo, pero feo. Entonces otra vez, llegando a 3º fue siempre ocultarme en los libros; como era muy bueno para la escuela, siempre sacaba 10, no me importaba lo que fuera, tenía que sacar 10, siempre tenía que ser el mejor. Cuando mi mamá vio eso, a mí me compró cosas; pero ya fue después y no lo sentí igual. Hasta me escribía mis cartitas de: Una disculpa, llegamos tarde, pero aquí está tu regalo. Simplemente para que no (Ojos llorosos, pausa larga)... Me sintiera mal. Entonces como que yo decidí no juntarme con ella; mis hermanos sí, y yo no. Pues lo único que hacía era ver tele. Siempre era ver tele. Siempre ver tele. Hasta actualmente, es lo mismo, ver tele. Ahorita con el internet ya es más fácil, pues veo videos; pero antes era ver tele, ver tele, ver tele, ver tele. Entonces hacía la tarea viendo tele. Hacía la tarea viendo tele y sacaba 10, sacaba 10.”

Refugiarse en la televisión, en la escuela y su madre, generaron en él un sentimiento de incapacidad para realizar otras actividades similar al de BE, como relacionarse con otros niños y salir a la calle; su mamá siempre lo protegía, por sus buenas calificaciones, esto hizo que con él se asumiera aun más como incapaz. Que sus familiares comenzaran a considerarlo como tímido e incapaz, le trajo beneficios secundarios, como evitar el trabajo manual; había ocasiones en que su padre quería llevarlo con él a trabajar y su mamá se lo impedía. Mientras sus hermanos se iban a trabajar con su papá, él se quedaba en casa viendo la televisión. Ésta diferenciación que sus padres hacían, entre el trabajo manual y el trabajo intelectual, entre él y sus hermanos, comenzó a ser apropiada por él desde ese entonces; el trabajo escolar, además de permitirle evadir el trabajo, le permitía vengarse de sus hermanos. Es notable, la relación existente entre ver Dragon Ball y el sentimiento de venganza y coraje, como se vio en el caso de Bruja Escarlata, esta caricatura le permitía sacar las emociones que tenía dentro; sin embargo, fue a través del reconocimiento escolar que él logró vengarse de sus hermanos en la “vida real”. Así como Bruja Escarlata se vengaba de su madre rompiendo sus fotos y ropa, Amir también comenzó a hacerlo, a través de sus calificaciones.

“Cuando iba en 4º, en vacaciones se llevaban a mi hermano grande a trabajar, porque mi papá era albañil. A mí siempre me habían visto, desde pequeño, como el débil, el pequeño, el pobrecito. Y cuando llegamos acá (casa actual) yo mismo me lo reafirmé, porque yo no quería trabajar, yo odiaba trabajar pesado. Entonces era de: Es que estoy cansado, pobre de mí. Todos me veían, mis hermanos se enojaban, porque a ellos si se los llevaban. Pero: A él no porque se puede lastimar. Mi mamá siempre me



protegía. Decía: A él no, a él no lo lleves porque él tiene que estudiar. Mi mamá siempre fue de la idea de: Tú tienes que trabajar para traer dinero a la casa, tú tienes que trabajar para traer dinero a la casa, tú tienes... Entonces yo como evitaba trabajar a comparación de mis hermanos, ¿Cómo evitas trabajar?: ¡Ponte a estudiar! Es lo que hacen mis hermanas. Es como que la idea de estudiar y trabajar. Si vas a estudiar no trabajes. Yo siempre evitaba el trabajo por medio de eso. Entonces, mi hermano me reclamaba mucho, me decía: Tú siempre con tus libros, tienes que trabajar, ¡Trabaja!, ¡Tienes que hacer algo, no solo con tus libros! Entonces siempre fue la idea de estudiar y como mi mamá me lo permitía y es la que manda en la casa, no me dejaba ir con mi papá. A mí no me tocaban, siempre era la protección de mi mamá: Él no, él tiene que estudiar, él no porque es el delicado y no puede cargar cosas pesadas, él no. Entonces como que la escuela fue parte importante en mi vida y hasta en eso me justificaba; porque no iba a trabajar, porque yo era el de los dieces. Entonces como yo era el mejor de la casa y ellos los peores: Llévatelos a ellos, que trabajen. Eso no cambio hasta la universidad; como yo estudie la universidad: Tú no estudiaste, yo soy mejor que tú. Es decir, yo siempre fui de la idea de: Yo soy el mejor, yo soy el mejor, yo soy mejor que tú; tú solo estudiaste la prepa, yo soy mejor. Entonces por eso he tenido muchos conflictos con mis hermanos. Ahorita ya no lo hago, ya cambie mucho pero antes sí.”

Este desquite que hacía con sus hermanos, aumentó sobre todo cuando entró en 5º de primaria, ya que en ese año comenzaron a darle una beca escolar, por sus buenas calificaciones; además del reconocimiento de sus padres, Amir también comenzó a volverse presuntuoso con el tema del dinero. A pesar de sacar su coraje, presumir de sus logros, no sacó la tristeza y el miedo que sentía; por lo que su sentimiento de soledad se mantuvo. En ese entonces comenzó a comer más alimentos picantes, además de los salados y dulces que ya comía desde antes.

“Entrando a 5º yo superé a todos, entonces me daban beca, me daban dinero, entonces era con lo que presumía a mis hermanos. Entonces como que la parte del dinero siempre fue para hacer menos a mis hermanos: ¡Ah! Mira, yo tengo dinero y tú no, a mí sí me dan. Entonces mi mamá lo que hacía era regañarme y siempre me quitaba mi dinero y me lo guardaba. Yo siempre le decía ¿Por qué?, y le pedía mi dinero: Yo tengo beca, dame dinero. Eso fue siempre desde que me acuerdo, el dinero, el dinero, el dinero, el dinero, el dinero: Dame dinero porque yo tengo beca. Y me decía: ¡No!, porque tú vas a ir con tus hermanos a presumir de tu dinero. Es decir siempre fui así. Siempre fui presumido (risas), con eso. Y con los dieces, porque como yo era el mejor de los 3 hermanos, siempre sacaba 10; era de promedio de 9.9, 9.8, 10, yo era casi perfecto en calificaciones, obsesivo con las calificaciones (...) ¡Era muy contradictorio fíjate! Porque tenía que sacar 10 por dinero y por ser mejor, pero no quería sacar 10 porque no me querían. Entonces como que me valía, yo sacaba 10 y era chingarme a la gente. Y en 5º era eso, ser el mejor. Como casi no me juntaba con nadie, yo me sentía solo, entonces yo sentía que no me querían.”

A pesar de obtener beneficios a través de su condición de niño estudioso y tímido, esto último comenzó a generarle problemas con su papá, pues además de exigirle más en el estudio por no acompañarlo a trabajar, también comenzó a calificarlo como el débil de la familia. Esto como se verá más adelante comenzó a desagradarle, pues le generó problemas posteriores con el concepto que tenía sobre sí mismo; al ser, tímido, estudioso y no trabajar, nunca se sintió reconocido como un hombre por su padre, pues tenía ideas machistas muy arraigadas, de las que posteriormente Amir se apropió también.

“En una ocasión, iba en 5º, estábamos jugando fútbol en una parte abandonada de la casa y de repente volé la pelota al techo. Yo le tenía mucho miedo a las alturas, entonces me subí 4 escalones y ya me estaba meando, por el miedo; estaba llorando, era muy miedoso en esa época. Entonces me bajó mi papá y les pegó a mis hermanos, por haberme hecho eso y a partir de ahí, a mí me catalogaron, no me querían, porque yo siempre fui como él delicado, él: No lo pueden tocar; no lo toquen porque él es delicado. Entonces yo me volví el débil.”

Como se verá más adelante, refugiarse en su madre, la televisión y la escuela, hizo que posteriormente, la exigencia hacia él aumentara; mientras más avanzó en la escuela, y sus hermanos se fueron quedando, la responsabilidad, y promesa, de cumplir con las expectativas de su familia recayó totalmente en sus hombros, e hicieron que se obsesionara aún más por el estudio en la etapa de secundaria. La tristeza que tenía su madre sobre su condición económica aumentó, y así como él se refugió en su protección y cariño, ella también comenzó a refugiarse en la esperanza de que él concluyera una carrera Universitaria. Amir, asumió esta responsabilidad.

“Mi mamá siempre repetía: Es que ya me voy a morir, ya me voy a morir, ya me voy a morir... Me acuerdo de ese día que yo le dije: No te preocupes, yo te voy a proteger por siempre. Esa es una promesa de la que acabo de liberarme, esa promesa fue una de las que más daño me ha hecho. Porque cuando le dije esa promesa: Yo te voy a proteger por siempre: El cuidado por mi mamá se intensificó; es decir, siempre traté de cumplir esa promesa. Sí mi mamá decía esto, yo lo tenía que hacer, porque yo tenía que cumplirle la promesa. Entonces la relación con mi mamá, fue más ligada a una promesa que nada. Siempre decía eso: Ya me voy a morir. La idea de ella era de morirse. Me acuerdo que desde que teníamos 5 o 6 años, su idea era de: Ya me voy a morir. Pero era mucha tristeza. Yo siempre era mucho de defender a mi mamá: La tengo que cuidar, tengo que cuidar a mi mamá; la tengo que cuidar, tengo que cuidar a mi mamá. Yo me acuerdo que iba en 1º de secundaria cuando le dije que la iba a

proteger y hasta, creo que la universidad, lo hice. Yo siempre le decía: No te preocupes, yo cuando trabaje, termino la carrera, voy a trabajar y te voy a pagar todo lo que quieras, porque voy a tener mucho dinero. Entonces, siempre fue como la ilusión mi mamá. Siempre fue mucha exigencia hacia mí, de mis papás: Amir logró la Universidad, entonces tiene que lograr sacarnos de pobres. Entonces como que ¡Puf! Pero fue desde esa promesa, fue la promesa que más me ha pesado en la vida, de: Protegeré a mi mamá por siempre. Mi mamá sufría de tristeza, entonces cuando se ponía triste yo me ponía triste, cuando se ponía más triste, me ponía más triste. Cuando se enfermaba yo la quería cuidar.”

Ya en su adolescencia, esa exigencia de la que se apropió, y que concebía como su única manera de acceder al cariño de otros, comenzó a generarle sentimientos de conflicto. Al entrar a la preparatoria, su deseo de escapar se hizo más grande; ésta actitud, cultivada en él desde pequeño, lo llevó a elegir una escuela alejada de su casa y, posteriormente, a refugiarse en los amigos que encontró en ella. Encontrar el cariño de otros, llevó Amir a dejar la responsabilidad escolar de lado, por lo que los problemas con su familia se hicieron más grandes; la música, el alcohol, el grafiti y drogas, como la marihuana, complementaron a la televisión, como escapes para aquellos momentos en los que sus emociones se desequilibraban.

“Yo tenía muchos problemas con mi mamá, muchísimos: Es que tú ya no eres como antes, ya no vas a la iglesia, ya no quieres hacer esto, ya no quieres estar en la casa. Era enojarme con mi mamá y con mi papá. No los obedecía. Me querían sacar de la escuela. Me decían: Te tienes que dar a respetar. Pero a mí me valía. Mi mamá siempre ha antepuesto el respeto: Te tienes que poner elegante, un saco y una corbata, camisa y pantalón de vestir, porque eso es lo que te da respeto. Pero yo era así, me ponía tenis, pantalón de mezclilla, playera, me peinaba de skato. Y mi mamá me decía: Date a respetar, tú no te das a respetar. A diferencia de la secundaria, donde yo me vestía como mi mamá me vestía, en la prepa, cambie completamente. Siempre eran problemas por eso. Me salía más temprano porque quería caminar, quería perderme, es decir, en esa etapa era de perderme, de alejarme, de: Me vale madres. Yo no quería estar con mi mamá, ni con mi papá. Me interesaba más estar con mis amigos. Llegaba bien tarde, 4 o 5 de la tarde. Después fue a las 6, a las 8. (...) El desmadre era divertido, pero nos metimos en problemas a más no poder. No nos importaba. Éramos un grupo. Mis amigos tienen catalogada esa etapa como la mejor; nos compartíamos la comida, veíamos lo mismo (en la televisión), el desmadre era el mismo, hacíamos llorar a quien podíamos. Es decir, la etapa en la que más desmadre eché. Eso fue en 3º, 4º, 5º y 6º, ya dejando el rock, ya dejando el grafiti, la marihuana, ya dejando de lado mi desmadre de 1º y 2º; encontré a personas con las que sí me sentí identificado, que sí apreciaba, que si quería y me sentía bien con ellas. A diferencia de con mi familia, que tenía problemas, tras problema, tras problema. Mi

papá ya no tenía dinero, ya no quería darme para el pasaje, y le decía: Yo tengo que ir a la escuela. Era problema, tras problema, mi mamá siempre sacando dinero de donde podía, mi carnal el grande no daba gasto, a mí como me hacía enojar eso, decía: Es que él no da ni un peso, el trabaja, se gasta todo el dinero con su novia y viene aquí a pedir prestado. Entonces era así, era de siempre estar peleando con mi familia. En la escuela estaba bien, de regreso ya no tanto.”

A pesar de que sus amigos le brindaron un escape, su tristeza por los problemas familiares que tenía en casa, quedó estancada. Tiempo más tarde, al entrar en la Universidad, y alejarse de sus amigos, esos sentimientos de soledad, volvieron a hacerse presentes. Durante sus primeros semestres, a Amir le costó trabajo adaptarse a las condiciones de su nueva escuela, y fue hasta más tarde que hizo amistad con sus compañeros de grupo; sin embargo, la idea de competitividad que tenía desde tiempo atrás, hizo que se involucrara en una relación de amistad conflictiva, y que lo llevó a refugiarse, aún más, en el alcohol y en la televisión, cuando más triste se sentía. Más adelante, en las categorías de escuela y televisión, se hablará a fondo de estos temas; lo importante a destacar, es el trabajo corporal que hizo Amir, casi al final de la carrera, que le ayudó a trabajar con sus conflictos familiares y a equilibrar su emociones, para iniciar un alejamiento de aquellos escapes que ha utilizado desde pequeño y que lo han limitado, a lo largo de su vida, para fortalecer su espíritu y cultivar en su interior la alegría.

“Terminando el 6° semestre (de la carrera) yo entre a terapia. La primera vez me pusieron acupuntura y me empezó doler donde mis achaques, mi brazo fue el primero. Antes del primer masaje que me dieron yo no había llorado, pero me acuerdo que cuando me dieron masaje completo, de pantorrillas hasta estomago, fue cuando realmente saqué lo que realmente quería sacar. Es decir, la envidia que le tenía a mi hermano menor, por ser como yo siempre he querido ser. Él era desmadre, él era aventado, él era todo; yo era al revés, era el estudiante, el bueno, el que siempre sacaba 10. Entonces, por eso tenía mucho conflicto con él. Cuando entré a terapia con la maestra mi vida cambia. Cambia mi alimentación, cambia tal, tal y tal. Mi vida empieza a cambiar, mis papás empiezan a relajarse, yo empiezo a dejar el lugar que ocupé, con mi papá no tenía tantas broncas. Le platiqué que mi papá me quería hacer trabajar en la casa de mi hermano y a mí la verdad se me hacía injusto porque era la casa de mi hermano, me dijo: Es que tú lo estás viendo así, porque no lo ves como aprendizaje. Fue cuando me quebró, a partir de ahí ya no me quejé cuando mi papá me decía: ¡Vamos a trabajar! A veces me quejo, pero digo: Recuérдалo, aprendizaje. Y ya no me molestaba. Me empecé a alejar de mi mamá. Con mi hermano mayor me llevé mejor.”

## **Jack Hodgins (JH)**

En el caso de Jack Hodgins (JH), así como en los casos anteriores, puede identificarse una condición familiar en la que el padre, en este caso por divorcio, estuvo ausente durante su crecimiento, y en la que la madre, tuvo un tipo de educación exigente con él.

Durante un tiempo, desde que JH nació, hasta que cumplió 5 años de edad, su tío AF, representó para él una especie de figura paterna en ausencia de su padre. Su tío los quería mucho a él y a sus hermanas; y señala que, especialmente con él, tenía una relación de protección, unión y mucha comunicación. Con él jugaba y realizaba muchas actividades, como salir a pasear; hubo una ocasión en la que incluso lo defendió de un perro que lo mordió.

“Hay pocas cosas de las que yo me acuerde cuando yo era chico (...) Hasta los 5 años nos criamos con mi tío Alfredo, que es hermano de mi mamá; entonces era así como que la figura paterna que teníamos ahí en la casa. Con él si me acuerdo de varias cosas, porque yo era muy unido a él; cada ratito me llevaba a lugares o a pasear (...) Me acuerdo que me mordió un perro a los 4 años (...) Me mordió porque fui y lo molesté (...) Voy bien contento a despedirme del perro, le doy un beso y estaba dormido; se volteó y me soltó la mordida (...) Mi mamá dice que me soltó la mordida y ya me lo quitaron de encima, pero el que quería andar matando al perro fue mi tío AF, porque te digo que nos quería un montón, me quería un montón, y de hecho él y yo éramos muy unidos. Entonces, andaba así de: ¡Suéltenme, voy a matar a ese perro! Que no se qué. Y entonces pues ya le dijeron: Es que no es culpa del perro, el niño fue y lo molestó, tú tranquilo, ni te enojas con el perro (...) Siguió siendo, ahora sí que, mi “figura paterna” por mucho tiempo, te digo que hasta los 5 años.”

El tío de JH era muy enojón, esa misma forma de ser, la adoptó él cuando era niño; sobre todo cuando los niños de su escuela lo molestaban. Cuando JH tenía 5 años, su tío AF falleció por la complicación de una neumonía; éste evento muy triste para él. Los últimos recuerdos que tiene JH, son del tiempo en que su mamá, los llevaba a él, a su hermana y a su abuelita, de visita con su tío, cuando estaba internado en el hospital.

“No me acuerdo cuanto tiempo estuvo en el hospital, y falleció, falleció ahí en el hospital. Entonces pues cuando falleció, pues yo me sentí así todo bien... Bien mal, bien triste, bien deprimido, porque se había ido la persona con la que más comunicación tenía. Porque con mis otros tíos, no había esa comunicación como tal;

ninguno de ellos convivía, como él convivía con nosotros. Aparte de que ya tenía mucho tiempo viviendo con nosotros. Entonces, yo creo que de ahí también fue una etapa donde me empezó a dar más así que me enojaba más rápido.”

A partir de la enfermedad y muerte de su tío, JH comenzó a tener problemas de distintos tipos, entre ellos hacerse del baño en la cama y tener más pleitos con los niños de su escuela. Habían ocasiones en las que sus compañeros de escuela lo insultaban o le hacían burla, cuando esto ocurría, JH los acusaba con las maestras, pero nunca le hicieron caso; ante esta situación, JH recurrió a su mamá, quien le aconsejó defenderse de ellos y pegarles cuando lo molestaran. Esa actitud, de responder a los ataques de los niños, como una forma de venganza, comenzó a ser predominante en él; sin embargo, a pesar de defenderse, él menciona un miedo, una tristeza y un sentimiento de soledad cada vez más grandes al estar en la escuela. Más adelante, se hablará a fondo de ello.

En ese mismo tiempo, comenzó a juntarse más con sus primos, hijos de la hermana de su mamá, pues tenían las mismas edades que él y sus hermanas; estando con ellos veían la televisión, ya que en su propia casa no tenían una. Además, les gustaba jugar fingiendo luchar contra monstruos y villanos, siendo los héroes de sus programas favoritos, como los Power Rangers, los Caballeros del Zodiaco y Dragon Ball. Además de los programas de súper héroes, también les gustaba ver películas de terror. Esa manera de relacionarse con sus primos, se mantuvo hasta su adolescencia. Todos esos programas, se convirtieron más tarde, en la adolescencia, en sus favoritos y comenzó a verlos por su cuenta.

“Con quien más jugábamos era con mis primos, con los hijos de las hermanas de mi mamá, porque somos casi de la misma edad, entonces nos juntábamos a jugar (...) Veíamos la televisión en casa de mis primos; Sailor Moon, los Caballeros del Zodiaco, veíamos los Power Rangers un montón, los Simpson de repente llegábamos a verlos con mis primos. Y de ahí los que más me gustaban eran los Caballeros del Zodiaco y los Power Rangers, eran como quien dice: los héroes del momento. De hecho era chistoso porque nos poníamos a jugar, a mí me gustaba mucho el caballero del Dragón por su armadura verde y a mi primo también le gustaba, entonces luego nos andábamos peleando por ver quién era el Caballero del Dragón, Igual jugábamos a los Power Rangers, a mí me gustaba el Azul. Jugábamos así de que disque nos peleábamos con los monstruos y no sé qué tanto. Entonces jugábamos con ellos y todo eso. Y luego pues ya empezó Dragon Ball, pues también me gustaba mucho

Dragon Ball y lo veía casi diario, por lo menos cada que podía (...) También veía Pokemon, ese me gustaba por los animalitos, por los Pokemon. Me empezó a gustar más cuando mis primos empezaron a jugar el juego (...) Tenían una computadora y en la computadora tenían para jugar el Pokemon Amarillo. Que me acuerdo que cuando ya tuve yo mi propia computadora bajé ese juego.”

Con respecto a la madre de JH, él menciona que su mamá siempre fue exigente en el tema de la educación, siempre procuró que tuvieran buenas calificaciones y estuvo al pendiente de sus estudios. A diferencia de sus hermanas, quienes sí tenían buenas calificaciones, JH era muy irregular en la escuela, tenía bajas calificaciones y llegó a reprobar en distintas ocasiones, esto lo llevó a tener muchas discusiones con su madre; por el contrario, cuando sacaba buenas calificaciones, ambos celebraban y se ponían felices. Similar a los casos anteriores, JH muestra en distintas ocasiones una tristeza por las situaciones referentes a su vida escolar y una ansiedad por sacar buenas calificaciones, para cumplir con las expectativas familiares. En la categoría de escuela, se hablará más al respecto.

“El primer año (de primaria), como no quería hacer tareas y muchas cosas, (la maestra) me reprobó. Bueno, iba a pasar con 6 pero como mi mamá se llevaba muy bien con la maestra, le dijo que no, que me reprobara para que repitiera el año. Entonces la maestra me reprobó y repetí el año. Como quien dice, recuperé el año que había perdido de 1º y me regularicé (...) Me acuerdo que mi mamá me hizo estudiar mucho para el examen de secundaria, que estábamos bien emocionados cuando me dijeron que sí, bueno, cuando salieron los resultados de que si lo había pasado.”

Además de ser exigente con su educación, la madre de JH también era muy protectora con él; ella también le enseñó a JH a defenderse, e intervenía en ocasiones, cuando los niños de su escuela lo molestaban.

“Siempre he sido medio enojón (...) Me molestaban mucho en la guardería (...) Yo los estuve acusando con la maestra y la maestra nunca me hizo caso. Entonces, le avisé a mi mamá y mi mamá me dijo: Pues ¡Agárratelos, suénatelos!, ¡Agárralos a golpes! Porque sí, mi mamá me decía: No te enojas, acúsalos con la maestra. Pero como vio que los acusaba con la maestra y no me hacían caso, me dijo: ¡Ya, pégalos!, ¡Órale! Llegó un momento en el que le pegué a los niños, pero esa vez, a uno de los niños casi le saco un ojo (...) Se armó un pleito en la guardería (...) La mamá del niño quería meterle denuncia a mi mamá, entonces, mi mamá si le dijo a la guardería: Si ella me mete demanda, yo los demando a ustedes. Porque, mi hijo le había dicho a la técnico que lo estaban molestando y no hizo nada al respecto. Entonces, hicieron sus arreglos y ya, ni mi mamá fue demandada, ni la guardería fue demandada.”

Además de lo anterior, JH siempre tuvo una relación de mucha cercanía y comunicación con su madre; en casa, siempre acostumbraban platicar y ver la televisión juntos. Todo lo anterior, hizo que JH se sintiera muy solo al salir de la secundaria, pues eligió una preparatoria muy alejada de su hogar. En un inicio, esta situación, le generaba entusiasmo, e incluso, tuvo que discutir con su madre, para que aceptara dicha situación; con disgusto, su madre aceptó, y él se fue a la escuela que deseaba. En un inicio, ingresar a su nueva escuela fue de mucho agrado para él; sin embargo, algunos problemas con su tía y un sentimiento de soledad, que creció en él tras alejarse de su familia, lo llevaron a gestar en su interior un deseo de escapar. JH le planteó dicha situación a su madre; sin embargo, ella, aun enojada por la misma, le ordenó quedarse ahí. Desesperado, al no poder escapar, JH comenzó a refugiarse en la televisión. Tiempo después, al no encontrar otra solución, decidió reprobando sus materias, para así regresar con su familia.

“Yo acostumbraba acá con mi mamá de que siempre hablábamos de cómo nos había ido y como habíamos estado, y que tal había estado nuestro día y todo eso, así como que de mucha atención. Llegué allá y pues no recibía nada de atención, mi tía llegaba y se dormía, entonces era bien feo porque no tenía con quien platicar (...) Toda la comunicación que tenía con mi mamá se cortó bien gacho, casi ni hablaba con ella, sentí muy feo, me sentía todo solo y bien incomprendido. Una vez le dije a mi mamá: ¡Oye mamá!, ya no me gustó, ya no quiero estar acá, y ¿Si me salgo? Y ella me dice: ¡No, te guantas!, tú dijiste que querías estar allá y ¡Te quedas allá! Entonces dije: Pues, ya ni modo (...) Se me empezó a hacer la estancia bien difícil, no podía hablar con nadie, estaba solo, me aburría, luego trataba de ver la televisión y me decían: ¡No!, ya apágale, nos queremos dormir. Y yo: ¡No puedo hacer nada aquí! (...) Mi tía estaba encerrada en su cuarto, durmiéndose y ni me pelaba. Entonces dije: ¡Ya!, dejo perder el semestre (...) Dije: La única forma de salirme de aquí es reprobando materias (...) Ya después del segundo mes empecé a faltar a clases, empecé a reprobando exámenes: ¡Ya!, que me importa (...) Pues total, reprobé 4 materias y otras, medio las pase (...) Y le dije a mi mamá: Es que reprobé materias. Y me dijo: ¡Ay! ¿Por qué? Si me tocó mí regañada, pero le dije: Es que te dije, que yo no quería estar allá y como me dijiste que no, que me aguantara, pues la única forma que encontré, fue reprobando. Mi mamá se enojó muchísimo, y me dijo: ¡Te pasas! Que no se qué. Y le digo: Pues sí, pero yo ya no quiero estar allá, ya no me siento a gusto allá; es más, ya me molesté de que mi tía me esté agarrando mis cosas, que mi tía me esté haciendo la vida imposible, ya no aguanto estar allá, siento todo el ambiente pesado. De esas veces que sientes que no te quieren en ese lugar, así me sentía yo. Esa presión de: Estoy yo acá solo, nadie me quiere, ni el perro me ladra. Todo.”



Después de que regresó a su casa, su madre le ordenó meterse a trabajar y estudiar para hacer nuevamente su examen de admisión y él aceptó. En ese tiempo, JH comenzó a ver más televisión, sobre todo en compañía de su madre. Hasta el final de la primaria, JH acostumbraba ver solo la televisión; sin embargo, en esta etapa, comenzó a ver cada vez más programas con su mamá.

“Lo padre de las series que me empezaron a gustar en la prepa, es que las veía en la tarde y era el horario donde estaba toda la familia en la casa. Ahorita me acorde de algo que me dijo mi hermana con respecto a la tele (risas). Es que, habíamos comprado una tele y mi mamá puso una repisa de madera en la sala, pero estaba alta. Entonces me dijo: Vente, vamos a poner la tele ahí arriba. En eso, entró mi hermana y nos vio colocando la tele. Nos dijo: Ay sí, ya están poniendo su Tótem Televisivo. No sé si has visto así esa imagen donde están los gringos poniendo la bandera; así más o menos. Nos dijo: Parecen cavernícolas poniendo su piedra endiosada para venerarla. Y nosotros atacados de la risa. Eso fue cuando ya estaba en la prepa.”

Como se verá más adelante, escapar por medio de la televisión y de los amigos, comenzó a ser una actitud predominante para él en el tiempo de la preparatoria; similar a lo ocurrido en casos anteriores, fue aquí donde comenzó a priorizar estas actividades sobre la responsabilidad escolar. A pesar de que la relación con su madre se estrechó, también comenzaron a tener más discusiones por sus bajas calificaciones; esta situación hizo que comenzara a sentirse como la “Oveja Negra” de la familia. Simultáneamente, problemas con sus compañeros comenzaron a darse en la escuela; así como en casos anteriores, su tristeza y sentimientos de soledad continuaron presentes; su ansiedad creció y, esa actitud de, escapar mediante la televisión y postergar el trabajo, también se arraigó en él y se mantuvo hasta la Universidad. Como se verá más adelante, una inculpación hacia otras personas, además de ocultarle la verdad a su mamá cada vez que reprobaba una materia, comenzó a hacerse más recurrente.

“En ese momento pues yo ya había quedado así como la ovejita negra, porque, ya había reprobado 4º, había reprobado 5º, debía un montón de materias y mi hermana había pasado la preparatoria sin mayor problema. Entonces, yo era así como la oveja negra porque ya me había salido de una escuela, ya había reprobado materias acá, había vuelto a reprobado materias, entonces estaba muy enojada mi mamá conmigo, me dijo: Sabes que, te vas a meter a trabajar; aquí no vas a estar sin hacer nada, te vas a meter a trabajar. Y yo: ¡Bueno!, pues me meto a trabajar.”

### **3.2.3.4 Escuela. Una búsqueda de cariño**

#### **Bruja Escarlata (BE)**

La situación de aislamiento, abandono y soledad que vivió desde pequeña BE, se hizo presente al momento en que tuvo que afrontar por primera vez situaciones sociales; el miedo que había desarrollado, hizo que salir de su casa e ir a la escuela fuera difícil para ella. Desde el primer día ella tuvo intentos de evasión y pudo escapar, sin embargo, al segundo día tuvo que afrontar dicha situación; el miedo de su madre a dejarla en la escuela y su ahora propio miedo a separarse de su protectora, la paralizó. Bajo las ideas que adoptó de su madre, ella misma se asumió como una víctima de una situación que vivió como amenazadora, desde el primer día de su ingreso a la vida escolar; esto, como se verá más adelante, no cambió hasta su último día de escuela en la Universidad.

“Yo nunca quise ir al kínder, nunca; creo que fui hasta el segundo o tercer día, porque yo no quería ir. A mí me habían dicho que en la calle me iban a robar, me iban a secuestrar y yo no quería salir de mi casa. Dice mi mamá que el primer día de clases, me ponía el uniforme o me ponía algo y yo me lo quitaba; entonces, se pasó el tiempo y ya no me llevó. Yo andaba bien contenta porque dije: Me voy a quedar con mi mamá. Al segundo día ya no me salió, ya me tuve que ir al kínder. Sí fui de las niñas que lloró; yo lloré cuando entre al kínder porque no me quería ir, quería estar con mi mamá. Aparte, mi tía acompañó a mi mamá y las dos lloraron. Imagínate, las tres llorando; yo porque no me quería meter, y mi mamá y mi tía porque no querían que me fuera. La maestra fue la que me tuvo que meter a fuerzas. Yo me la pasé todo el día, llore y llore, porque me quería ir con mi mamá. No me senté en todo el día; no sé cuantas horas eran del kínder, pero no me senté. Todos ahí sentados viéndome y yo llore y llore. La maestra me decía: No llores, mira, siéntate. Pero yo no escuche nada y nunca me senté. Estaba bien adolorida de las piernas porque no me moví, me quedé como un tronco. Llegué a casa y mi mamá me dijo: Pobrecita de ti. Y me sobó las piernas.”

Con el tiempo se acostumbró a ir a la escuela y aunque su miedo no dejó de hacerse presente, sí disminuyó, pues sus maestras comenzaron a representar figuras de seguridad, protección y cariño. El miedo que sentía ante tal situación, ya no la paralizó, pero sí le impidió moverse y relacionarse con los demás niños; este miedo a estar con otros y “ser bien portada”, comenzaron a ser reconocido por sus maestras. A pesar de ello, los contrastes que hizo con respecto a ella y los otros niños, fueron cada vez más evidentes, pues con ellos se le dificultó más socializar y

hacer amistad; como se verá más adelante, en la etapa de la primaria, este conflicto entre el miedo y el deseo a socializar, la llevaron a buscar el cariño de sus compañeros, de la misma manera que lo lograba con sus maestras, mediante la tarea; solo así pudo evitar el acercamiento directo con ellos.

“Si no estaba mi mamá por lo menos estaban las maestras. Todas decían que yo era la niña bien portada que aprendió a leer; que aprendía muy rápido y que sabía hacer todos los trabajos. Recuerdo que siempre me trataban con mucho cariño; quizás porque nunca gritaba, no molestaba, no hablaba y siempre me quedaba donde me decían que me quedara, siempre. Podían pasar las dos horas y ahí estaba sentada en el lugar; mientras los demás niños estaban brinque y brinque, yo no. Obviamente para los niños yo era aburrida, porque ellos corrían y jugaban; creo que eso también evito que tuviera amigos o con quien jugar en el recreo.”

Debido al miedo a socializar que cultivaron sus padres por las malas experiencias que tuvieron en el pasado, a BE la educaron bajo la idea de que la amistad no existía. Esta idea, junto con el miedo al exterior que sus padres también le transmitieron, se conjugaron en su interior e hicieron que el acto de socializar, iniciar pláticas con otras personas y hacer amigos se le dificultara demasiado.

La idea de que las personas eran dañinas se reforzó aún más cuando algunos niños de su escuela comenzaron a molestarla. Ella se sentía indefensa, pues su mamá siempre le dijo que no respondiera a los ataques, que no dijera nada, ni se defendiera, para no ser una “niña mala”; esta idea, al mismo tiempo que generó en ella un sentimiento de indefensión, aumentó su miedo y sentimiento de incapacidad para relacionarse con otros. A pesar de ello, el cariño de las maestras, comenzó a representar un refugio para ella, por lo que el estar sola, a pesar de ser una experiencia difícil, fue preferible a tener que enfrentarse a su miedo; a partir de ese momento, comenzó a dejar en manos de otros, la responsabilidad y decisión de iniciar conversaciones con ella. En cierto sentido, resignarse a estar sola, también le trajo beneficios; a pesar de ello, siempre guardo un conflicto por su deseo a relacionarse con otros, por lo que asumirse como incapaz, y descalificarse a sí misma, fue un proceso que comenzó a darse desde entonces, pues justificaban su condición de soledad.

“Todo lo demás del kínder para mí fue complicado, por el clásico bullying que sufrías en la escuela. No sé en qué grado, me parece que ya en segundo, había una niña más grande y bastante fornida; entonces ella era la que nos pegaba a todos, nos gritaba y nos pegaba a todos, sobre todo en el recreo. Entonces la verdad teníamos miedo. Yo recuerdo que le conté a mi mamá, pero ella me dijo: ¡Aguántate!; ¡Tú no pegues!; ¡Nunca pegues porque eso es malo, vas a ser una niña mala, mal portada y yo quiero que te portes bien! Dije: Bueno, entonces, no hago nada. Yo lo asumí así. Así me pase creo que bastante tiempo del kínder, recuerdo que estuve solamente dos años; entonces todo el año fue de aguantarme y no decirle a la maestra. Como de: Ni modo, yo no quiero ser mala, ni que la maestra tenga un mal reporte de mí. Entonces, que yo recuerde, nunca me defendí, jamás. Ahí realmente no tuve muchos amigos, la verdad, nunca fui muy buena. Más que yo iniciar pláticas, siempre esperaba que alguien me hablar a mí. Nunca me sentí capaz de tener amiguitos, como que dije: ¿Qué les puedo decir?; ¿Qué les puedo contar? Porque yo me la pasaba en mi casa sin hacer nada, viendo la tele o haciendo algún ejercicio que dejaran en el kínder, era todo. Yo sentía que los que tenían muchos amigos, tenían mucho que platicar, y yo no. No sé, sentía que no tenía nada que decir.”

Hasta aquí, es evidente como ella comenzó notar contrastes entre el peligro que significaban los otros niños y la seguridad, cariño y reconocimiento que representaban las maestras. Como se verá más adelante en la etapa de la primaria, esto hizo que ella priorizara el trabajo escolar y “ser bien portada”, sobre el jugar, iniciar conversaciones y tener amigos; pues eso le garantizaba cariño, reconocimiento y la evasión de situaciones sociales.

Con el tiempo, el hecho de refugiarse en el trabajo escolar y no afrontar las situaciones sociales, hicieron que su miedo creciera más; ya en el kínder ese miedo se hizo presente en forma de incontinencia urinaria. Hacerse del baño en las clases provocó burlas, que generaron en ella un deseo de ocultarse y alejarse más de sus compañeros. Su mamá se preocupó y la llevó al psicólogo; sin embargo, las psicólogas que la atendieron no resolvieron su situación. Pasó la mayor parte del kínder sola y oculta, pues eso era más agradable que recibir burlas de los demás.

“Aparte me hacían burla porque me orinaba mucho, quien sabe porque, pero siempre me pasaba. Yo no avisaba, ni le decía a la maestra: ¡Quiero ir al baño! O algo. Siempre me dio pena levantar la mano. Entonces, siempre me ganaba. Eso también fue motivo de burla. Mi mamá estaba preocupada: ¿Qué tendrá mi hija? ¿Qué pasará? Recuerdo que me mandaron al psicólogo porque era muy tímida, no hablaba con nadie y siempre estaba solita. Recuerdo que me pusieron a ver la película del Rey León, por cierto mi favorita, y yo bien divertida; al final las psicólogas me preguntaron sobre la

película y yo la conté toda, al pie de la letra, no me salté nada. Le dijeron a mi mamá que yo estaba muy bien, que no tenía ningún problema para hablar. Le pasaron el reporte a la maestra y ella dijo: Bueno, está bien. Pero en el kínder me la pasé siempre sola, me gustaba estar en los lugares más ocultos, nunca me gustó sentarme hasta el frente, sino como que muy atrás: Que nadie me vea. Y más si me ganaba del baño, peor aún. Así de: Nadie me vea.”

Como se verá más adelante, estar sola, no enfrentar las situaciones sociales y ocultarse, se convirtieron en actitudes que ella cultivó durante toda su etapa escolar, y hasta su edad adulta. En un inicio, fueron las enseñanzas de sus padres, después la apropiación que ella hizo de éstas ideas mediante sus primeras experiencias sociales y al final la asunción de un rol que la alejó poco a poco de las personas. Conforme se dio en ella este proceso de alejamiento, a su vez se dio un acercamiento cada vez más pronunciado hacia la televisión; con el tiempo, ésta se convirtió en su única compañera y amiga.

“La televisión se cruza siempre en mi vida, desde pequeña, pues nunca fui como una persona muy amigüera o que platicara mucho con los niños o las niñas, siempre fui muy tímida. Lo que más recuerdo es que de chica siempre me decían que no era bueno tener amigos, que no servían para nada, que no había nada que aportar o simplemente que no existían. Eso siempre me lo dijeron, siempre, siempre. Entonces me educaron así, eso no existe, no es real. Eso me formó y creo que por eso nunca me fue tan fácil tener amigos o iniciar pláticas con las personas.”

Hasta antes del Kínder, las únicas figuras que para ella representaban seguridad, eran su mamá y la televisión. Como se verá más adelante el distanciamiento que tuvo con su madre, el maltrato escolar y su sentimiento de incapacidad para hacer amigos, hicieron que ella encontrara en el reconocimiento escolar y en la televisión, dos refugios a través de los cuales ella se sintió segura.

Dejar estos refugios, como se vio desde el momento en que ella tuvo que alejarse de su casa para entrar al kínder, comenzaron a ser situaciones cada vez más difíciles de enfrentar; cerrar ciclos, iniciar experiencias nuevas, dejar ir a personas que ella quería, son ejemplos de ello. No saber cómo expresar estas emociones y guardarlas, dificultó más su afrontamiento de dichas situaciones. Con el tiempo, al no ser expresadas, las emociones buscaron su propio camino para exteriorizarse.

“Cuando ya me acostumbré al kínder, algo que para mí fue muy fuerte, fue cuando mi maestra, la maestra BT, tuvo un accidente en el ojo y tuvo que irse de incapacidad, yo la quería mucho. Estábamos como a mitad del año y nos tenían que cambiar de maestra, pero yo dije: ¿Cómo?, ¿Cómo que nos van a cambiar de maestra? Yo no quería, también lloré. Lloré y fue así como de: ¡Maestra, no se vaya! Obviamente se tenía que ir porque estaba enferma, pero yo no quería, porque dije: Si de por si me costó entrar, ¿Ahora?, ¿Qué voy a hacer? Llegó otra maestra, la maestra SV y también me costó mucho acostumbrarme a ella. Aunque era muy amable, si me pesó mucho; me pesó mucho que no estuviera mi maestra. Si lo padecí, sentí mucha tristeza. ¿Cómo afrontarlo? Nunca supe, porque nunca le dije nada a nadie, ni siquiera a mi mamá o a algún compañerito: ¡Oye, extraño a la maestra!, ¡Estoy muy triste!, Me siento mal. No. Como, a mí siempre me dijeron que no dijera nada, pues realmente nunca dije nada. Simplemente lo reflejaba en los trabajos, en lo que hacía, como que todos los niños eran muy creativos y pues como que a mi me costaba mucho trabajo hacerlos, si los hacía, pero nunca lo hice... Alegre. La verdad.”

Así como le costó dejar ir a su maestra, también le costó trabajo, salir del kínder y entrar a la primaria. Hasta ese momento, para ella siempre había sido difícil hacer amigos, pues no sabía cómo hablar con sus compañeros. Ya estando en la primaria, aprendió que hacer la tarea y pasársela a sus compañeros, era algo que ella podía hacer a cambio de que los niños se acercaran a ella. Al no atreverse a hablar con ellos directamente, esta fue la única manera que encontró de hacer amigos.

“Aprendí, que si yo les daba algo a cambio me iban a hablar, entonces pues como yo hacía todo, les pasaba la tarea o el ejercicio. Pero yo no era de las que, iba y explicaba, sino que les daba la respuesta. Pues entonces si me buscaban mucho. Todos, me buscaban mucho. Y entonces dije: Bueno, ya tengo amigos. Así aprendí que si les pasaba la tarea, se iban a juntar conmigo y me iban a hablar más. Se enojaban conmigo en educación física porque yo no daba ni una, sobre todo cuando nos ponían en equipos, pero pues al menos me trataban más o menos bien cuando les pasaba yo las tareas. Me conformaba con eso. Me conformé con que me hablaran para eso.”

Además de hacer amigos, descubrir que mediante la tarea podía evadir otras responsabilidades, le dio una razón más para obsesionarse con la escuela.

“Mi mamá se molestaba, cuando estudiaba, porque yo no le ayudaba, ella siempre me dijo: Tu responsabilidad es la escuela. Y pues yo me la pasaba, viendo la tele, haciendo tarea o estudiando.”

A pesar de pasarles la tarea, los niños de la primaria la molestaban mucho cuando jugaba con ellos o hacían deporte; a raíz de esto, ella comenzó a sentir que era mala para ese tipo de actividades. Formar éste concepto sobre sí misma, hizo que sintiera pánico de la clase de educación física, pues no le gustaba que se burlaran de ella. Ésta situación hizo que desarrollara tics nerviosos en los ojos y en la boca, que generaron más burlas entre sus compañeros. Cuando esto ocurría ella sentía mucha rabia, pero siempre guardaba su enojo, nunca les decía nada a los niños que la molestaban, ni a sus maestras o familia. Lo único que hacía era esperar, deseando que los monstruos de los programas y películas de terror que veía, fueran a defenderla.

“Me molestaban mucho. Me decían cosas que me lastimaban. Empecé a desarrollar un tic nervioso y más se burlaban. Yo no decía nada, eso provocaba en mí mucha rabia, mucho enojo. Lo único que pensaba era porque no venía Freddy Krueger o el payaso Eso, o porque no venía ningún monstruo a defenderme. Yo quería decirles que vinieran y lastimaran a todos esos que me molestaban. Yo no me defendía, pero quería que ellos vinieran a defenderme. Obvio no venían y más mal me sentía. De las películas de terror me gustaba la maldad, me gustaba como esos villanos eran capaces de hacer muchas cosas y no pasaba nada, nadie les hacía nada, a ellos les tenían miedo, ellos no tenían miedo de aquellos a quienes lastimaban en la película de terror. Entonces a mí no me gustaba la gente que corría o las heroínas, todos esos que salían en las películas de terror, a mí me gustaban los malos. Entonces yo sentía que cuando se burlaban de mí, ellos también iban a venir a defenderme. O yo quería ser como ellos, tan mala que nadie me hiciera nada. O que pudiera hacer muchas cosas malas y lastimar y que me tuvieran miedo como a ellos. Nunca pude (risas), porque pesó más la educación de ser niña buen, bien portada.”

Hasta aquí es notoria la manera en que ella comenzó a tomar acciones para obtener la atención y cariño de sus compañeros, en este caso, pasarles la tarea; al mismo tiempo comenzó a permitir que otros la molestaran sin reclamar o decir algo por ello. Estas dos situaciones reafirmaron su temor a relacionarse con otras personas y, al mismo tiempo, hicieron que se apropiara de la idea, de que la única manera de acceder a la amistad de otros era mediante el maltrato. Es evidente también la manera en que guardar sus emociones, generó en ella un deseo de parecerse a los monstruos de la televisión, o que fueran sus amigos; como se verá más adelante, apropiarse de estas ideas, generaron en ella un deseo más grande de hacer amistades con personas dañinas y querer parecerse a ellas.

Para el tiempo de la secundaria, su miedo a relacionarse con los demás continuó haciéndose presente; fue conocida por ser seria, callada y bien portada. Ellos siempre hablaban de noviazgos, maquillaje o de las cosas que hacían fuera de la escuela; ella solamente sabía sobre, sus clases, programas de televisión y de la iglesia. Se sentía diferente, como una persona más grande, pues solo sabía de temas que interesaban a los adultos; pensaba que esos temas serían aburridos para los demás, es por eso que no hablaba con nadie. Se sentía querida por sus maestros, pero no por sus compañeros. Le daba miedo acercarse a las personas de su edad; nunca iniciaba pláticas, siempre esperaba a que los demás iniciaran la conversación con ella; para evitar hablar con ellos directamente y que se acercaran a ella, continuó utilizando la misma estrategia de la primaria, pasarles la tarea. A pesar de que lo que hacía era apreciado por los demás; nunca se sintió querida por sus compañeros. Siempre asumió que no era agradable para sus compañeros; se fue alejando cada vez más de ellos. Se sentía sola y vacía. A veces fingía leer para no sentirse tan sola. En casa veía la televisión.

A pesar de seguir tomando actitudes que lejos de acercarla a sus compañeros la alejaban aún más, prefirió no hacerse responsable de la situación que había generado en torno a su persona y prefirió culpar a la suerte por su dificultad para hacer amigos. Al hacer esta apropiación de ideas, decidió no intentarlo más y en lugar de buscar otras maneras de acercarse a sus compañeros, Bruja Escarlata se resignó y se acostumbró a su condición de soledad.

“En la secundaria si tenía como amigos; pues no sé si amigos o amigas, pero sí les hablaba. Pero era por lo mismo, porque les pasaba tareas. Yo veía que muchos platicaban de los novios, de ropa, de maquillaje y yo no, yo no sabía de qué hablar. Yo solamente sabía de televisión, y como nadie hablaba de televisión, yo no hablaba. Entonces, en secundaria, también fui la seria, la bien portada. Querida por los maestros, pero no por los compañeros. Al menos yo decía eso. A veces, cuando no había clases, se salían, pero yo me quedaba en el salón hasta que llegara el maestro; no hacía nada más que leer, o hacía como que leía para no sentirme solita. Pero a la vez, me daba mucho miedo acercarme a las personas. Yo siempre dije que fue de mala suerte, que siempre me tocaba en la secundaria, grupos nuevos. Cada año me tocaba con personas que no me habían tocado antes, entonces entraba en pánico, y en shock, porque decía: Ahora, ¿Qué voy a hacer? Ya me había acostumbrado al grupo anterior y tengo que volver a empezar de con gente que no conozco.”



Comenzó a enfocarse más en su estudio y se obsesionó cada vez más por las calificaciones; las descalificaciones que hacía hacia su persona, la llevaron a depender cada vez más de la aprobación y agrado de otros. Además de utilizar esto último como manera de socializar, también fue excusa para alejarse de ellos.

“Sacaba puro 10, no por inteligente, sino porque si yo sacaba malas calificaciones mi mamá se ponía triste. Si sacaba aunque fuera un 7, o un 8, no le gustaba mucho, se ponía triste. Entonces yo me acostumbré mucho a agrandar a los otros, por eso sacaba 10. Era de las niñas que en la escuela me pasaban al centro del patio a recibir mi diploma del primer lugar, entonces yo misma me acostumbre a decir: Es que, si no lo saco, va a ser raro, tengo que sacarlo cada año, cada año, cada año. Yo sabía que me lo iban a dar, pero cada ceremonia de fin de año yo me sentía muy nerviosa, muy ansiosa. Decía: Si no me lo dan, que voy a hacer, me va a dar mucha pena. Los demás compañeros van a decir: ¿Cómo? Bruja Escarlata no lo sacó. Y cuando ya me nombraban respiraba y decía: ¡Ay! Gracias. Y ya me sentía mejor.”

Comenzó a juntarse con personas parecidas a ella y a pesar de considerarlas sus amigas, se sentía incomoda estando con ellas. Ya desde la primaria, por las experiencias que vivió y la apropiación de ideas que hizo a través de los programas de televisión que veía, comenzó a rechazar y a descalificar características de su propia persona; lo anterior, la llevó a rechazar a otras personas con características similares a las suyas. Como se vio anteriormente, también comenzó a tener un interés más marcado por hablar con personas más sociables.

Es notable como, a pesar de tener a la televisión como su compañera y alimentar sus emociones a través de ella, no bastaba para satisfacer sus deseos de ser más sociable. Para el tiempo de la secundaria, ya era tan grande su deseo de hacer amigos y la tristeza que sentía dentro era tanta por no conseguirlos, que comenzó a idealizar la amistad como una manera de sacar las emociones que sentía dentro, de una manera similar a como lo hacía con la televisión.

Llegó un punto en el que, a pesar de tener amigas, no sintió satisfecho su deseo de socialización, pues con ellas no sacó sus emociones como lo hacía con la televisión. Esto último la llevó a priorizar a la televisión, sobre las relaciones sociales; por lo que cada año, en lugar de cultivar la amistad, se alejó más de ella y la televisión se convirtió en su única compañía por elección propia.

“Empecé a juntarme con las niñas, nunca me junte con hombres. Con las niñas que sacaban 10, más parecidas a mí; que si les gustaba el relajo pero no tanto como los demás del grupo, que eran traviesos. Ese era mi grupo de amigas, pero aún así no me sentía cómoda, sentía que me hacía falta algo; yo quería juntarme con los populares o los desmadrosos, pero nunca pude. Finalmente pues mi lugar seguro era con las personas más tranquilas, más como yo. Sí platicaba con ellas, pero cosas de la escuela: la tarea, el profesor, la maestra. Y ya. Algo que siempre conservé cada que cambiaba de grado, es que nunca conservé amigos. Como siempre me dijeron que no existían, y a parte la televisión ya estaba conmigo, pues no los necesitaba tanto. O al menos yo sentía que no los necesitaba y entonces conforme pasaba cada año escolar, ya no les hablaba. Me escondía o cosas así: Al fin y al cabo, no son mis amigos. Y era como empezar de nuevo cada ciclo escolar.”

Así como en la primaria, en la secundaria continuaron molestándola y haciéndole burla por su dificultad para hacer deportes; por lo que comenzó a guardar aún más resentimiento contra las personas que la molestaban y la clase de educación física. Lo anterior, fue un motivo y una excusa más para alejarse de sus compañeros de escuela; con el tiempo también comenzó a culpar a esta clase por su dificultad para hacer amigos.

“También tuve problemas por lo mismo de los deportes, las burlas. Le agarré mucho odio a educación física y hasta la fecha detesto esa materia aunque ya no la lleve, odio educación física, por lo mismo. Nadie quería que yo estuviera en sus equipos, porque iban a perder. Entonces, nunca me escogían y me quedaba con mi grupo de amigas. Y decía: Bueno, ya con los que estoy. A sobrellevarlo.”

Bruja Escarlata cultivó tanto la soledad durante su niñez e inicio de la adolescencia, que se acostumbró a ella. Las muestras de cariño ya no eran algo que buscara, por el contrario, las sentía como algo incomodo. El deseo de cariño permaneció ahí, encubierto como algo desagradable; esto le permitió sobrellevar la situación y no sentirse mal consigo misma por no tenerlo y/o rechazarlo.

“No me gustaban como las películas de romance, muy familiares. Nunca me gustaron. Para nada. Se me hacían como muy tontas, no sé. Pues como yo sentía que en mi casa no había eso, como el romanticismo. Mi mamá muy seca, mi papá muy seco, como que no se expresaban mucho su amor; pues yo sentía que el romanticismo era como muy tonto, que no servía mucho. Y pues creo que ahí me empecé a hacer como muy dura como persona. Pues yo tampoco era mucho de: Te quiero mucho, me caes muy bien. No, no era así.”

Al salir de la secundaria, los niños se organizaron para escribirse pensamientos en una libreta; cada uno de ellos, escribía algo en la libreta de otro. BE no quería participar, pero para que no pensarán mal de ella, también decidió hacerlo. Hasta el momento en que sus compañeros le dieron sus libretas, ella se dio cuenta que en realidad no los conocía, pues se le dificultó mucho escribirles algún pensamiento; al final les escribió lo mismo a todos. Para ella, todo lo que había visto en la televisión durante 3 años, a pesar de ser ficticio, había sido más real que la gente que había estado a su lado en la secundaria. Siempre pensó que no les agradaba a las personas, es por eso que nunca le interesó acercarse a ellas y hablarles.

“No me interesó mucho. Para mí todo lo que había en la ficción, en la televisión era más real que la gente que estaba a mi lado, entonces pues no me interesó mucho como acercarme a ellos y hablarles. Dije: Si no les agrado, pues yo tampoco les hablo.”

Para ese momento, ella ya había logrado evitar afrontar las situaciones sociales, sustituyéndolas con la televisión, sin embargo, como se vio en la categoría de familia, al mismo tiempo que ella se resignó a esta situación, guardo corajes, envidias y deseos de venganza contra aquellas personas que si podían relacionarse con otros.

Para el momento en que Bruja Escarlata salió de la secundaria, su imagen corporal, comenzó a cobrar más importancia. Surgió en ella la idea de que no había tenido amigos, ni novio, durante la secundaria, porque era fea, gordita y porque no tenía “nada que ofrecer a las personas”. Al no tener primos, ni familiares cercanos que le enseñaran como arreglarse, peinarse o vestirse, comenzó a vestirse como lo hacía su mamá; antes de la adolescencia, su mamá le compraba ropa de niña, pero conforme fue creciendo comenzó a comprarle ropa muy parecida a la suya. Comenzó a culpar a este tipo de ropa avejentada, y a su mamá, por el hecho de que los chavos de su edad se alejaran de ella y no le hablaran. Se sentía mal consigo misma, su imagen corporal hizo que se hiciera aun más huraña y retraída; culpaba al destino por la vida que le había tocado.

Comenzó a sentir que el cariño que le tenían las otras personas, especialmente el de sus padres, dependía de su imagen corporal y de sus acciones. Esto hizo que en ocasiones dudara del cariño que le tenían y a sentir que sus acciones debían ser juzgadas por ellos. Ante todo lo que hacía, esperaba una aprobación de otros y en caso de no recibirla la buscaba; ocasionalmente les preguntaba a sus padres si la querían o si se veía bien físicamente.

Para el final de la secundaria, sus sentimientos de incapacidad para decidir y relacionarse, su evasión de este tipo de situaciones y culpar otros por ellas, ya eran actitudes muy arraigadas en sí misma; esto, comenzó a generarle aún más problemas y sentimientos de conflicto, pues al mismo tiempo que la alejaron de otras personas, también la volvieron más dependiente de ellas. Era tanto su miedo a decidir y dependencia a otras personas, que ante la situación de elegir su preparatoria, decidió evadirla nuevamente y la dejó en manos de un amigo de su secundaria. Al final, su amigo no se quedó en la misma escuela; y el hecho de quedarse en una escuela que no eligió por sí misma, hicieron que viviera la situación con miedo a afrontarla y con un sentimiento de soledad muy grande.

Llegó a la preparatoria con miedo y sin deseos de estar ahí, así como en otras ocasiones, nuevamente se le dificultó hacer amistad con los miembros de su grupo; la tarea dejó de ser un recurso para que otros se acercaran a ella. Los chavos de su grupo eran muy amigables y no eran burlones; sin embargo, a pesar de que se acercaron a ella y trataron de incluirla en sus palanes, ella los rechazó continuamente y se alejó de ellos. Comenzó a juntarse con chavas muy parecidas a ella, que priorizaban la escuela sobre las relaciones sociales y, así como en la secundaria, ella continuó rechazándolas; similar a lo ocurrido en secundaria, ella siguió manteniendo un sentimiento de insatisfacción a pesar de tener amigas. Este continuo rechazo que ella hacía de sí misma, y posteriormente de de las demás personas, hizo que al final de su primer año, se quedara sola.

Las amigas que hizo al inicio del año, y que ella consideraba “antisociales”, pudieron establecer una mejor relación que ella, con los demás miembros de su grupo y comenzó a sentir envidia de ellas. Ella tuvo la oportunidad en varias

ocasiones de formar una amistad con todos ellos, sin embargo, no se dio cuenta del cómo, a través de pequeñas acciones los alejó poco a poco. En el siguiente año escolar, el grupo se separó y cada uno de ellos, entró en un salón nuevo, por lo que no pudo convivir más con ellos y continuó echándole la culpa al destino por no poder hacer amigos.

Entrar en su nuevo grupo fue difícil para ella, pues siente que en su situación social fue de mal en peor, ya que los demás ya tenían bien establecidos sus círculos de amistad cuando ella llegó. Por un tiempo se sintió sola e inconforme; tenía muchos reclamos hacía su vida, pues le desagradaba que “siempre” tuviera que empezar de nuevo y hacer amigos cada que iniciaba año, sin saber cómo hacerlo.

Con el tiempo comenzó a hacer amistad con las chavas de su nuevo grupo; estando con ellas tuvo la oportunidad de hacer actividades fuera de la escuela, como ir a comer, al boliche o al cine; y logró lo que siempre había deseado, ser un poco más sociable, convivir con más personas, hacer amigos, acercarse más a los hombres, ser más bromista, tenerle menos miedo a la gente y ocasionalmente sacar emociones como el enojo. Conforme los fue conociendo mejor, se dio cuenta de que eran criticones y burlones, aún con sus propios amigos; a pesar de ello, el deseo de ser popular y sociable era más fuerte, por lo que decidió seguir estando con ellos, e incluso comenzó a formar parte de los problemas que se daban en el grupo y que no eran suyos.

“Era como sentirme parte del grupo, como que decía: ¡Órale! Yo también le entro. Ya la traían contra mi amiga y pues mi amiga no era dejada. Entonces yo les decía como entre palabras sus cosas, así como ellas. Eran como los dos bandos, ellos contra nosotras. Y fue mucho de mí, entrar mucho al chisme, como que empecé a entrar al mundo del chisme. Me metí completamente en la bronca que no era ni mía. Esos fueron los problemas que tuvimos. Te digo, nunca fueron enfrentamientos, sino más bien decirnos cosas así al aire, en el sentido de molestar. Obviamente pues a mí también me decían cosas y pues a veces no tanto a mí, sino a mi amiga, pero pues también como que reaccionaba físicamente con el coraje, la ira y la frustración. Y ni siquiera iban contra mí totalmente. Solamente por ser su amiga.”

Después de un tiempo, los problemas con el grupo, no solo afectaron a sus amigas, también comenzaron a afectarla a ella, pues comenzaron a hacerle burla, a

criticarla, a hablar mal de ella a sus espaldas y ser muy mandones con ella. Esto le molestaba mucho, pero nunca se quejó, ni les reclamó, pues quería caerles bien; pensaba que si le recamaba los demás, iban a dejar de hablarle y se quedaría sola. Para ese momento, ella no se había dado cuenta de la dependencia tan grande que había cultivado hacia la aprobación de otras personas como una forma de obtener cariño. Ella buscaba que la aprobaran, agradarles y que la reconocieran; pero no al mismo tiempo que les entregó a otros el poder para juzgarla positivamente, también se los dio, para que lo hicieran negativamente. En otras palabras, ella no quería que la juzgaran, pero lo buscaba, pues desde que era niña, siempre fue la única manera que conoció de establecer relaciones con las personas.

Sentir que no tenía control sobre lo que otros decían le generaba mucha ansiedad y no sabía qué hacer para que todo eso no le afectara. La pena y la ansiedad, hicieron que comenzara a desear el fin del año escolar, para ya no tener que pasar por ese tipo de situaciones. Hasta ese momento no acostumbraba comprar comida en la escuela, pero a partir de entonces comenzó a hacerlo; comía mucho pan, galletas y dulces.

“Fue muy fuerte para mí, porque no estaba acostumbrada a que me juzgaran. Yo lo único que quería es que todos me quisieran o que todos hablaran bien de mí; sabes que eso no puede ser en la vida, pero eso era lo que yo siempre buscaba: Agradar, agradar y agradar. Entonces por eso yo me sentía muy mal. Llorar o enojarme, pasé como por todas las emociones al mismo tiempo, pero nunca las enfrenté, yo lo único que hacía era eso. O llegar, y si los veía, que me iban a decir algo, me escondía, me iba para el patio de atrás o a las canchas, al baño o a ver a donde. Me escondía.”

Terminó el año y se sintió aliviada, pues escapó de ese tipo de situaciones; sin embargo, para el último año escolar, ella tenía que escoger las materias enfocadas a la carrera que escogería al salir de la preparatoria. Para ese momento, el deseo de hacer amigos había sido tan importante, que se olvidó por completo de la elección de carrera. Al entrar en conflicto por la indecisión, nuevamente dejó en manos de otros la elección de sus materias. Fueron sus amigas las que escogieron por ella; esto hizo que entrara nuevamente en conflicto, pues no quería seguir estando con ellas, así que de último momento volvió a cambiar de opinión. Entre la indecisión de carrera y

el deseo de escapar de las situaciones sociales que no podía resolver, ganó su deseo de escapar de las situaciones sociales, pues no encontró otra manera de decirles a sus amigos que ya no quería estar con ellos.

A pesar de que los chavos de su nuevo grupo eran muy amigables, ella continuó juntándose con los chavos de su grupo anterior. La situación con su grupo anterior, se volvió cada vez más problemática y, sin embargo, ella en ningún momento se decidió a salir de dicha situación; su enojo, su tristeza y su ansiedad, fueron cada vez mayores. Ella siente que desaprovechó una gran oportunidad de estar con su grupo de último año, pues eran personas muy diferentes a las que había conocido en el pasado. Sin embargo, nuevamente los rechazó, pues el deseo de formar parte de personas más populares y sociables continuó siendo más fuerte.

Como se vio anteriormente, el interés por este tipo de personas, comenzó a gestarse desde su niñez y se desarrolló durante toda su etapa escolar; desde la relación de dependencia, competitividad e inculpación que estableció con su madre, el deseo que formó a través de la televisión de que los monstruos fueran sus amigos y parecerse a ellos y su continua búsqueda del cariño a través del reconocimiento y aprobación de otros. Llegó un momento en que ella comenzó a sentirse incomoda con tal situación, pero para ese momento, había cultivado por tanto tiempo su deseo de hacerse amiga de personas dañinas, que la juzgaran o aprobaran, que al cumplirlo, no pudo escapar de él.

“Llego a éste grupo y éste grupo fue el mejor de los que tuve (Su grupo de último año), pero siento que yo no lo aproveche. El grupo era muy amable, todos eran muy sociables. Me fue fácil hablar con ellos y a la vez no, porque por alguna extraña razón, que a veces me cuesta comprender, yo quería al grupo anterior, al criticón (risas). Va a sonar tonto, pero yo buscaba eso. ¡Como me gustaba la mala vida! Podrían decir algunos. Y sí. Los buscaba en las transiciones o las horas libres. Es cierto que en el grupo nuevo tenían a sus amigos de los grupos anteriores, pero aún así se adaptaban al grupo donde estaban; hacer amistad, platicar y todo. Si se dieron cuenta que yo era retraída; si hablaba, cotorreaba, porque si me sirvieron los años anteriores, pero nunca hice como tal amistad con ellos. Incluso me lo dijo una chava, que yo si platicaba, pero no estaba al 100 con ellos, que estaba añorando a un grupo que ya no era mío. Y yo le dije que sí. Nunca me expliqué porque, pero sí. Entonces como que en ese grupo estuve al 60%, por eso digo que no aproveche como tal la amistad que pude haber formado ahí. Yo buscaba en las transiciones a los otros

chavos, criticones, populares. Se juntaban mucho en la entrada de la prepa, entonces ahí me iba con ellos, a lo mejor no hablaba con nadie, pero ahí estaba yo; era como perrito faldero, lo puedo decir. Yo en el fondo sabía que estaba haciendo mal y me sentía mal porque me sentía excluida, porque yo nada más era como el perrito que los seguía a todos lados. Sí me ponía a llorar cuando salía de la escuela, pero era como que algo que buscaba, algo que necesitaba y lo seguía haciendo.”

Más adelante, en la categoría de Televisión, se verá como a través de la televisión, ella alimentó su miedo y ansiedad, a tal grado, que llegó un punto en el que comenzó a necesitar que este tipo de emociones fueran provocadas en ella cada vez más; cuando un programa dejaba de generarle este tipo de emociones, se sentía aburrida y dejaba de gustarle. Ocurre algo similar con las relaciones sociales que estableció a partir de la adolescencia; relacionarse con personas no conflictivas le causaba insatisfacción, pues con ellas no alimentaba su miedo o ansiedad, como lo hacía con los programas de televisión, la escuela o su madre.

Al salir de la preparatoria, logró escapar de tal situación, sin embargo, los continuos escapes y evasiones que hacía de sus problemas, ocultarse de sus amigos, o refugiarse en la televisión, solamente le permitían sacar sus emociones y sentirse tranquila momentáneamente, pero al no resolver su situación, éstas regresaban más fuertes.

Ya desde su niñez, el miedo a las situaciones sociales, le generaba el deseo de escapar, pero fue hasta el final de la preparatoria que este tuvo su mayor crisis. Hasta ese momento, la escuela, había representado solamente un lugar de reconocimiento; además de hacer amigos, ella no tenía otro deseo o plan de vida. Esto generó que al salir, ella no supiera qué estudiar, y mucho menos que hacer con su vida. El único deseo que tenía en ese momento, era el de escapar, ocultarse y evadir nuevamente las situaciones sociales; por lo que decidió irse a la carrera de menor demanda en la Universidad, para que ahí, ninguno de sus amigos pudiera encontrarla.

“Yo quería escapar y buscar un lugar; así como en las películas y las telenovelas, donde pierdes la memoria, terminas en un lugar y empiezas una vida nueva. Yo quería algo así. Igual y no perder la memoria, pero si empezar algo nuevo, una vida nueva, donde no me conocieran. Dije: Voy a escoger una carrera donde nadie



me conozca, o donde sepa que nadie va a ir. Ah, pues bien lista yo, que me voy a Geografía. Escogí Geografía. ¿Por qué? Quién sabe. Y eso porque me gustaba la clase de geografía de la preparatoria, pero pues realmente yo no tenía claridad, ni sabía que era la geografía. Pero en mi ideal de querer escapar como siempre... Esa es mi forma de afrontar: Escapar. Dije: ¡Pues ya! Ésta carrera. Así la puse en internet. Como siempre, nunca me preocupé de buscar. Siempre fue como de: Mejor que el tiempo fluya y a ver qué pasa, y a ver qué sucede. Nunca como de ir y ver.”

Llegó a la Universidad con miedo, al ser un grupo numeroso, se le dificultó establecer nuevamente relación con sus compañeros. Así como en la preparatoria, continuó utilizando las herramientas que conocía para esconderse de los demás. A pesar de haber iniciado una vida nueva, seguía sintiéndose insatisfecha.

Al salir de la preparatoria se acentuó aun más en ella la idea que tenía desde la secundaria, de que la gente no le hablaba, por su imagen corporal; en ese momento, ella no se daba cuenta de la manera en que alejaba a las personas. Sentía que era gorda, fea y mal vestida; se culpaba y recriminaba constantemente el hecho de haber salido de la preparatoria sin amigos y no haber aprovechado la oportunidad de hacer amistades con su último grupo. En su casa, los comentarios que sus familiares hacían sobre su forma de vestir y su sobrepeso, comenzaron a ser cada vez más constantes. Todo ello hizo su transición a la carrera fuera complicada, y más aún, cuando al entrar a la universidad se dio cuenta que ahí era más notoria la manera en que la gente reflejaba su forma de ser en la forma en que se veía, se vestía y se expresaba. Teniendo en mente toda ésta mezcla de ideas, comenzó a hacer cambios en su vida, para lograr que otros la aceptaran, la reconocieran y se hicieran sus amigos; se cortó el cabello, cambió su manera de vestir, entró a un gimnasio para hacer ejercicio e hizo cambios en su dieta.

“En esa transición de preparatoria a universidad, fue muy complicado para mí porque fue donde se metió mucho más en mí esa idea de asociar que la gente no me hablaba, no porque yo los alejaba, sino por mi físico. Pensaba que se burlaban de mí porque era gordita, porque no me arreglaba o porque era fea. Se vino muy fuerte para mí eso. Y más porque en la universidad hay todavía más diferencia en el estilo de vestir, le imprimes más tu personalidad; a cómo eres, en tu ropa, en cómo te expresas, en todo. Entonces, yo venía arrastrando cuando salí de la prepa la pena, que yo no quería estar en los chismes. Todo daba vueltas en mi cabeza, el hecho de que salí sin amigos y la culpa de no haber aprovechado hacer buenas amistades estando en un buen grupo por andar deseando la amistad de otras personas. Entonces con todo ese

revoltijo, y combinado que me sentía fea y me sentía gorda, pues empecé a dejar de comer. A parte de que en mi familia, unos de mis tíos que viven a un lado eran muy chismosos, siempre eran como muy fijados de mi forma de vestir. Me regalaban ropa que ni siquiera yo usaría; como muy abierta, muy exageradamente destapada. O luego me decían que estaba gordita, que tenía que caminar derechita y no sé qué. No entendía cómo podían regalarme ese tipo de ropa, pero en vez de tomárselos a mal, más bien lo veía mal en mí, por cómo estaba físicamente, sentía que me iba a ver mal. Entonces me tomé todavía más en serio esa parte de estar muy gorda. Mi ansiedad.”

Con el tiempo, comenzó a notar que la gente le reconocía estos cambios y que se acercaban más a ella; esto la impulsó a hacer cambios más drásticos, sobre todo en su alimentación, pues relacionó su cambio de imagen con la idea de hacer más amigos; hizo más pequeñas sus raciones de alimento, sobre todo de comidas grasosas, carnes, dulces y carbohidratos, además de comer más verdura y tomar mucha agua para no tener hambre.

Nunca fue a un nutriólogo; los consejos que seguía eran de revistas de moda y de la televisión; a partir del reconocimiento que recibió de otras personas comenzó a comprar más continuamente ese tipo de revistas y a imitar lo que hacían en ellas, poco a poco desarrolló una adicción hacia ellas. El reconocimiento de otras personas duró poco tiempo, pues pronto, su familia comenzó a notar cambios en su piel y se preocuparon por ella; la llevaron al doctor y le dijeron que había desarrollado anemia por desnutrición.

“Pero a mí no me importó (lo que dijo el doctor). ¿Por qué? ¿Qué pasa cuando cambias de imagen? Todos se sorprenden, cuando me corte el pelo me dijeron que me veía bonita. Pues, se sube el ego. Se sube el ego que te digan eso, cuando antes no te lo decían. O a lo mejor sí, pero pues yo nunca me di cuenta. Empecé a asociar el cambio de imagen con los cumplidos. Empecé a asociar eso y esa sensación me gustó. Ya había perdido esa parte de dar las tareas para que me aceptaran, ya no era posible porque era un nivel diferente. Entonces fue asociar de cambiar de imagen con verme más bonita, más arreglada y más delgada, con que me trajera más amistades. O tal vez no amistades, pero si más gente, más gente que me hable. Y pues dije: No importa, yo lo voy a seguir haciendo. ¿Cuál es el problema? No me va a pasar nada. Pero, ¡Oh sorpresa!, que empiezo a bajar más de peso. Pues yo creo que en menos de dos meses, yo pesaba 63kg, mi peso normal me dijeron que era 52kg, y así de a poquito llegué a pesar hasta 35kg. ¿Cómo sobreviví? No me preguntes, no sé. Jamás consumí nada de purgas, ni nada de ese tipo, solamente hacía ejercicio y dejé de comer.”

A pesar de los doctores que visitaron, del diagnóstico de Anorexia que le hicieron y de las terapias que recibió, no quiso cambiar su condición; se sentía mal, tanto física, como emocionalmente, pero para ella era más importante el reconocimiento de otros, que su malestar. En un inicio, se negó a creer que estaba enferma, sin embargo, su condición de enferma, le trajo beneficios secundarios, como el cariño, atención, e incluso control, de sus padres; asumirse como anoréxica fue el último paso en este proceso. Sacarla de su condición, fue más difícil a partir de entonces.

“Esa fue la parte más dura de mi vida, como de mucha transición. Mis papás siempre han sido muy paranoicos y fue así de: Vamos a llevarla al doctor. Quizá me gustó esa paranoia, provocarles esa paranoia, que se preocuparan tanto por mí y quisieran hacer todo por mí. Puede ser que por eso me asumiera (como Anoréxica), quien sabe.”

A lo largo de su vida escolar, ella había buscado el cariño de sus compañeros y de su familia a través del reconocimiento escolar, y nunca lo encontró. En la preparatoria, el tema escolar dejó de ser una herramienta para hacer amistad; por lo que al entrar a la Universidad, hacer cambios en su apariencia física, comenzó a ser su único deseo, pues fue la única cosa que, a su parecer, le trajo el cariño de otros. Su estado de salud empeoró cada día más, pero así como ella no pudo dejar a sus amigos de la preparatoria, a pesar de que le hacían daño, tampoco pudo dejar de maltratar su cuerpo.

“Creo que hice muchas locuras en ese año de la anorexia porque yo sentí que me volví loca totalmente. Estaba bien desequilibrada. Porque lo más importante para mí era bajar de peso pero para que me quisieran. Porque yo había hecho muchas cosas con mis papás, sacar 10, sacar esto, tratar de ser perfecta en lo que me pidieran, en lo que me exigieran, que yo decía: Bueno, no lo logro. Porque aunque lo hacía me seguían regañando, cosas así. Entonces dije: A lo mejor ser delgada, que es lo que me decían mucho, ve al gimnasio, baja de peso, ya estás muy gordita. A lo mejor si lo logro, me van a querer. Yo así asumí o así me metí en eso. En ese círculo de la enfermedad. Pero pues aún así no, porque me seguían exigiendo. Lo siguen haciendo pero ahí fue donde me metí de lleno ahí. Yo asumí que estando delgada me iban a querer y me iban a aceptar. Todo el mundo no. Y en cierta forma lo hacían, porque me decían que bien te ves, que esto que el otro.”

Sufrir, mantener una condición de malestar, o en este caso de enfermedad, para al final recibir algo que se desea; ésta, es una idea que se desarrolló a lo largo de la niñez de BE, hasta transformarse en la preparatoria en una incapacidad para separarse de personas dañinas y posteriormente en la Universidad, en un trastorno alimenticio como lo es la anorexia. Como se verá más adelante, ésta idea no solo fue apropiada por ella a través de su familia, sino que fue reforzada por los programas de televisión que vio a lo largo de todo éste proceso. Bajo la perspectiva de BE, los síntomas o malestares cada vez más fuertes en su condición, no eran motivo de alarma o un llamado del cuerpo para parar, sino por el contrario, una señal de que se iba por buen camino, algo necesario para llegar a una meta, el cariño de otros.

Así como el aspecto escolar dejó de ser una herramienta para encontrar en reconocimiento, también dejó de ser un elemento importante en su vida; toda su atención se centró en bajar de peso, comenzó a faltar a la escuela, y a pesar de que por su sentimiento de perfeccionismo entregó todos los trabajos y pasó sus materias, llegó un momento en el que dejó la carrera por completo.

Como se mencionó anteriormente, su hermano fue una pieza fundamental en su recuperación; a diferencia de otros ámbitos en donde ella sentía que tenía que buscar el cariño de otros a través del reconocimiento, con su hermano era la única persona con quien ella se sentía libre y querida sin tener que hacer algo para lograrlo. Para el tiempo en el que su condición de salud estaba en su peor estado, tuvo una discusión con su hermano que la hizo reconsiderar lo que estaba haciendo con su vida; hasta ese día, nunca se había enojado con él, fue entonces que se dio cuenta del como la anorexia la estaba alejando de las personas que quería.

“La pelea fuerte que tuve con mi hermano fue la que me movió mucho, siento que eso también me ayudó a salir rápido. Yo nunca me había peleado con él, siempre nos habíamos llevado súper bien, a pesar de las diferencias con mi mamá. Ese día fuimos al cine, iba mi hermano, mis sobrinos y los sobrinos de mi cuñada, iba yo. Era de noche y comparamos palomitas, pero yo no comí, hice como que comía pero las escondía en mi abrigo, aprovechando la oscuridad del cine, que nadie viera eso, obviamente no eran tontos pero yo quería engañar, lo único que comí ese día fue un Yakult. Mi hermano me trajo en coche y dice: ¡BE no comió esto, ni lo otro! Y discutí con mi hermano, le grite que me dejara en paz, que no se qué: Tú no tienes que andarte metiendo en mi vida. Compró pan tostado, me acuerdo muy bien. Y me dice:

Come una rebanada aunque sea. Y yo: ¡No! Y aventé el pan tostado. Ahí estaba yo gritando, mi hermano muy triste y mi cuñada también. Y yo me sentí muy mal porque nunca había peleado con mi hermano. Me sentí muy triste, muy enojada, me quede en la cocina llorando un buen rato. Y dije: ¿Por qué hago esto?, ¿Por qué me peleo con mi hermano si yo lo quiero mucho. Le dije a mi hermano: Perdóname, yo no quiero pelear, te quiero mucho. Y me fui, me escapé como siempre; me fui a mi cuarto y ahí me quedé. Y lo único que hice fue rezar y decir: Si Dios existe, pues ojalá ya me mate. Yo decía mucho eso: Ojala ya me mate, ya me lleve. No quiero despertar mañana. Y me enojaba mucho porque despertaba. Decía yo: ¿Cómo es posible que vuelva yo a despertar si ya no quiero estar vivía? Ya quiero desaparecer, porque le hago daño a la gente, porque me hago daño a mí y no sé qué hacer de mi vida. Solo me dedicaba a ver tele y ya. Eso era todo. Y pues eso era mi día y pues para no pasármela tan aburrida o parar de pensar. Y ya. ¿Qué pasa después de esa pelea? Llego al hospital y me dice la doctora: ¿Tú te quieres morir?, porque vas por el camino, estas a un paso de la tumba. Fue muy fuerte para mí. No sé si eso me ayudó, pero yo asumo que sí. Como a tratar de recuperarme, tratar de subir más de peso y estar bien.”

Después de aceptar la terapia, BE escarlata comenzó a mejorar; en este proceso, tener un plan de vida fue un elemento importante, pues gracias a que los psicólogos la ayudaron a entender muchas cosas de su condición, comenzó a cultivar un deseo de conocerse a sí misma que la llevó a hacer el examen de ingreso para la carrera de Psicología. A pesar de que BE se encontraba en recuperación y logró cambiar su manera de pensar sobre muchas cosas, dentro de la carrera, volvió a caer en viejas costumbres; no recayó en su trastorno alimenticio, pero si en relacionarse nuevamente con personas destructivas.

Al ingresar a la carrera, le tocó el horario de la tarde. No duró mucho tiempo, le incomodaba la idea de cambiar su rutina y decidió cambiarse a la mañana; insistió y al final le dieron permiso de cambiarse, lo cual le dio gusto y tranquilidad. Al llegar a su nuevo grupo, a diferencia de otras ocasiones, le costó menos trabajo hablar con las personas; lo que sí le costó fue adaptarse a sus clases. Además de lo anterior, comenzó a molestarle que los chavos del grupo fueran muy responsables y controlados; las chavas con quienes se juntaba eran muy exigentes y tuvo problemas con ellas por los trabajos la mayor parte del año; fueron raras las ocasiones en que llegó a salir con ellos. La incomodidad que sentía la llevó a cambiarse nuevamente a la tarde, pues algunas personas le comentaron que era más sencillo cambiar de turno, que de grupo.

En su nuevo grupo le costó trabajo adaptarse, pues la mayoría ya se conocían, los primeros días no pudo hablar con sus compañeros; sentía ansiedad y nerviosismo, temblores en el cuerpo, tics en piernas y brazos y sudoración en las manos. De entre las personas del grupo, eligió a las personas que a ella le parecieron más adecuadas y les hizo una pregunta sobre la clase para entablar conversación. Apenas comenzó a juntarse con ellos, se dio cuenta de que eran criticones y quejumbrosos respecto a las demás personas del salón, pero no le dio importancia; en lugar de ello, los escuchó, creyó todo lo que decían e incluso se puso de su lado. Con el tiempo, ella también se apropió de dichas ideas y comenzó a ver al resto del grupo como malas personas. A partir de entonces se quedó con ellos y no volvió a cambiar de compañeros; le agradó sentirse aceptada dentro del grupo y que la trataran bien; comenzó a salir con ellos y se dio cuenta que los chavos de la tarde tenían una mentalidad menos “rígida” y “estructurada” que los grupos de la mañana, esto la hizo sentir “libre”.

Además de lo anterior, comenzó a sentir un vínculo con las 2 mujeres de su grupo, S y F, pues ambas habían tenido trastornos alimenticios similares al de ella. A pesar de ésta empatía, escucharlas mientras hablaban de sus problemas alimenticios, y criticaban a otros, regresó a ella aquellos cuestionamientos sobre su imagen corporal, y reforzaron nuevamente su idea de buscar el cariño mediante el reconocimiento. Lo anterior, aumentó su preocupación y nerviosismo, pues no quería recaer en su condición; por lo que, en lugar de buscar el reconocimiento de sus amigas dejando de comer, comenzó a buscarlo haciendo cosas por ellas.

“El hecho de que ellas hicieran eso (criticar a otros y hablar de sus trastornos), me llevó a mí a sentirme mal, entonces como que otra vez empecé a pensar en querer bajar de peso y en estar delgada; porque S y F criticaban mucho a lo feo y pues yo no quería que por estar fea pues me dejaran de hablar a mí. Paradoja de la vida, en cierta forma tenía que competir como para tener su cariño. ¡Otra vez! La famosa competencia en mí. Me acuerdo muy bien que me empecé a preocupar, pues yo no quería recaer. Ya estaba consciente que yo no quería recaer, pero no podía evitar que las ideas me llegaran a mí cabeza y más si ellas hablaban todo el tiempo de eso. Entonces me sentía muy mal (...) El complejo que tiene mi mamá es de querer ayudar a medio mundo, y yo también lo tengo, como de: Yo te ayudo, yo te resuelvo. Pues lo que vengo trayendo desde chica, como de: Agradar. De: Te doy todo, te ayudo a todo lo que tú quieras. Yo le digo complejo de Superman, de salvadora.”

El sentimiento de agrado al estar con ellas cambió pronto, pues después de un tiempo comenzaron a dejarle todo el trabajo de equipo, a molestarla y a criticarla a ella también; los ataques fueron cada vez más fuertes, sobre todo de, su hasta entonces amiga S, la líder de su grupo de amigos. A pesar de lo anterior, y de las advertencias que tuvo, decidió quedarse por su miedo a estar sola.

“Algo teníamos que tener mal nosotros para juntarnos con S, porque nos podía decir de cosas, nos podía decir que éramos unos tontos, unos inútiles o hablar mal de nuestros amigos o de nosotros mismos, o de cómo veníamos vestidos, lo que quieras, y ahí seguíamos, ahí seguíamos con ella (...) No sé qué cosas haya sufrido ella en su vida, pero me dijo que a ella le gustaba destruir a las personas. No me acuerdo porque salió la plática, que ella me dijo: Yo aprendí y a mí me gusta pisotear a la gente para salir yo. Lo malo es que me lo decía a mí, técnicamente me lo decía a mí como advertencia: Prepárate porque vas tú. Creo que no me di cuenta o no me quise dar cuenta en ese momento que iba por mí, pues por la misma carencia afectiva y falta de amigos; o más bien, porque yo creía que sí era capaz de hacer amigos. En esos momentos como que los maltratos no eran tan fuertes.”

La decisión de quedarse, implicó para ella aún más ataques; no solo de S, sino del grupo entero de amigos. Irónicamente, su miedo a estar sola, generó un sentimiento de soledad aún más grande en ella, pues perdió gradualmente a aquellos que consideraba sus amigos. A pesar de estar en sus manos la decisión de irse, no lo hizo, y comenzó a culpar a S por sus problemas. Su enojo, se volvió frustración, y su frustración en odio; una alergia se hizo presente en su cuerpo, como llamado de auxilio ante una situación que BE no quería afrontar por miedo.

“Ella quería que estuviera sola y que la única amiga que tuviera yo fuera ella, nada más. Le molestaba mucho que yo tuviera otras amistades; luego, luego, ponía cara de enojo y de furia; más que de enojo, era de furia, de ira, porque se ponía toda roja y ponía unos ojos rojos horribles. Ya sabía que me iba a decir algo o que me iba a decir que mis amigos eran feos. O sea, quería verme sola; ella me lo dijo, quería verme aplastada. ¿Cómo me empieza a quitar a mis amigos? No sé qué pasó, has de cuenta que J empezó a hacerle segunda; si S me molestaba, hasta porque se me cayó el cuaderno, J también le entraba a decirme. Yo empecé preguntarme qué era lo que pasaba, si J era mi amiga. Dije: Bueno, no sé, no pasa nada, lo ignoro. Como siempre (risas): Lo ignoro. Pero los ataques de S fueron todavía más duros. Ya no la soportaba, ya era mucho para mí, pero ahí estaba; te digo, me podía decir de cosas, que era fea, que era inútil, que por mi culpa los trabajos no salían bien, y por más extraño que parezca, yo me lo creía. No voy a decir que yo hacía los mejores trabajos, pero los hacía lo mejor posible; pero si tenían alguna falla, S me echaba la culpa a mí, y yo le

daba la razón. Normalmente el que hacía mal los trabajos era A, porque era mucho de copiar y pegar; pero se enojaban conmigo. Incluso A, a sabiendas que él había hecho mal el trabajo se enojaba conmigo. Entonces empecé a sentirme atacada por todos; y yo también que no me defendía ni ponía límites, peor aún. Así fue como empezó el maltrato (...) Yo no quería alejarme de J, dije: Es que es mi amiga, mi única amiga. Y de A tampoco: Es mi hermano del alma, no quiero alejarme de él. ¿Qué voy a hacer? Ya sabes, miedo a la soledad; a afrontar que no pasa nada. Y ahí estaba yo, ya quería separarme de S, ya no la aguantaba. Estaba tan frustrada que llegando a casa lloraba y lloraba de la ira que sentía; creo que es la única persona con la que sinceramente yo conocí lo que era tener odio, porque ya no era enojo, ya no era ira, ya no era rabia, ya no era frustración, era el odio total. Recuerdo que en mis manos sentía la sangre caliente, como si la sangre corriera por mis venas hirviendo, sentía que me quemaba por dentro, como fuego, fuego dentro de mis venas y después de eso me empezaban a salir ronchas, me empezó a salir alergia, me salía alergia en los brazos, en el abdomen, en las piernas, en la parte de atrás de las rodillas, me empezó a salir mucha alergia en las partes ocultas y a veces en el cuello. Mal, totalmente mal.”

Su tristeza y su ansiedad también se incrementaron, se sentía acosada, nerviosa, con culpa, frustrada y deprimida; a pesar de que sus emociones estaban desbordadas, y de que el malestar ya estaba haciéndose carne en su cuerpo, ella decidió permanecer con ellos, se “aguanto”, es decir, sometió su cuerpo a permanecer en dicha condición. Ella sabía del daño que se estaba haciendo, pero acalló esas voces, el miedo la paralizó; indudablemente, culpar a S por su condición, en lugar de responsabilizarse por ella, fue una acción más sencilla de realizar, pues hacer algo diferente implicaba afrontar sus más grandes temores.

“Sé que yo tuve culpa, buena responsabilidad; por no defender, por no hablar, por no explicar, por no enfrentar. Pero, ella les decía cosas de mí, en el fondo yo creo que ellos sabían que no era cierto; no sé si por miedo, por su amistad, pero le creían a ella y a mí me decían de cosas. Por todo me culpaban, por todo. Hasta S me culpaba porque se iba a morir, casi, casi. Recuerdo que ya la situación era tan insoportable porque yo me sentía acosada, con culpa, nerviosa, ansiosa, enojada; ya estaba en el ataque ahí yo de la histeria y más porque yo no decía nada. Frustración por aguantarme. Pero todos querían a S. Y eso era también lo que me molestaba. Ella me quitó cosas, me quitó alegría, me quitó energía porque yo me empezaba como a decaer, como deprimida, mi cara así toda triste todo el tiempo; como dicen, un vampiro emocional, técnicamente. Pues me quitó tranquilidad, porque ella me criticaba de todo. Hasta porque se me caía el lápiz por accidente ya me empezaba a decir: Que tonta, porque no recoges esto; no sé qué y no sé cuánto. Y pues yo no me defendí, dije: Si es cierto, soy una tonta porque se me cayó el lápiz. Por eso me quitó como la tranquilidad, porque yo sentía que ya cualquier cosa que hiciera me iba a decir algo; o sea, ya vivía



yo espantada, prácticamente. Todos vivíamos espantados de una forma u otra, todos los que nos juntábamos con ella, pero conmigo era todavía más personal.”

Ante su miedo, ante su enojo, comenzó a buscar nuevos escapes; además de la televisión, comenzó a beber de manera más frecuente, pues fue una manera que ella encontró de sacar sus emociones.

“En esa frustración empecé a tomar todavía más; ya no nos íbamos los viernes, a veces nos íbamos lunes, martes, jueves, viernes a tomar. ¿Por qué me iba con ellos? No sé. J no tanto porque pues ella todavía seguía siendo como muy nerd. A veces si nos saltábamos clases para irnos a tomar... Yo de plano porque no aguantaba la frustración y no sabía cómo afrontarlo, entonces debo decir que sí me excedí mucho en el alcohol, porque si salía bastante mareada, yo creo no sabía ni como me llamaba la verdad, pero pues fue mi forma de afrontar o al menos de desquitar. Que no fue muy funcional porque el alcohol me hacía hablar. A mí el alcohol me hace hablar, y hablar, y hablar, y como a sacar, a sacar todo lo que traigo, entonces tomaba.”

Similar a lo que ocurrió con su madre, la frustración de BE por no salir de dicha situación, comenzó a generar en ella sentimientos de rivalidad, competencia y venganza; con el tiempo, y la ayuda de la terapia, se dio cuenta de que ambas eran muy similares, dependientes una de la otra, y por eso no se separaban.

“Y los problemas con S crecían por eso, porque yo ya no la aguantaba, pero pues yo no quería perder su amistad, de ellos, o si es que algún día la hubo. Algo que hizo S es que dijo que ella me quería ver muerta. Bueno, no me lo dijo directamente pero si lo dijo y yo me enteré. Me dijeron. Pero, me quería muerta. Yo nunca supe porque, yo sé que no soy un ángel, pero no creo ser una persona que haya hecho cosas para provocar un sentimiento así de feo en alguien. Pero para S si lo provocaba. Entonces yo le provocaba un sentimiento de odio a S y S me lo provocaba a mí. Entonces éramos las dos, pero ahí estábamos; de una forma u otra las dos estábamos juntas. Como sea ahí estábamos, mal, pero juntas (...) Con el tiempo he entendido que S y yo éramos iguales, como dos caras de la misma moneda. Que por eso nos juntamos. Porque yo mucho tiempo me vi como: Pobre de mí, todos me atacan y yo soy una santa, ¿Quién sabe de dónde me lo saqué? Quizá por la historia de la religión que venía también arrastrando. Y con el tiempo dije: No, creo que S y yo éramos dos caras de la misma moneda; las dos con soledad, las dos con baja autoestima, con poco cariño hacía nosotras mismas, que soportábamos todo, solamente que la coraza de S era destruir a otros, cualquier persona que ella viera contenta, feliz, ella la quería aniquilar. ¿Para qué? Pues para que compartieran la tristeza que ella sentía. Y yo era la cara como de la víctima, pero que a pesar de ser la víctima, nunca quiso ser como S. En algún momento llegué a admirar su carácter y que no se dejaba de nadie; pero en realidad no era eso, sino era una forma de ella de defenderse, destruir a otros, su forma, no. Y dije: No, yo no quiero ser como ella. Por eso, en eso creo que nunca me

venció, en convertirme como ella, amargada, querer destruir a otros, molestar, burlarme, en eso nunca ganó. Y creo que ese era su mayor enojo conmigo porque ella siempre hacía, hacía y hacía.”

Esta situación se mantuvo hasta el final de la carrera, casi al finalizar, comenzó a recibir terapia corporal; trabajar con sus emociones le permitió ser firme en su decisión de separarse de ellos por completo y juntarse con nuevas personas. Poco a poco, comenzó a recuperar la alegría que había perdido.

“Ella quería que me pasara algo malo a mí, ella quería que yo tuviera su vida, una vida fea como la de ella, pues para que fuera tan amargada como ella. Pues no lo logró del todo, si me quitó alegría pero no logró destruirme como tal o que yo me volviera como ella. Yo estaba tan mal que terminé buscando terapia. Al separarme de ella me di cuenta de que eso que me decía sobre ellos (sus compañeros de grupo) no era verdad, eran humanos y cometían errores, podían criticar, pero no eran unos monstruos como me los pintaba S, para mí el monstruo era ella (...) Ir a la terapia, conocer a otras personas... Ellos me ayudaron mucho; su otra forma de amistad: Más limpia. Me ayudó mucho.”

Al verla feliz, hubieron ocasiones en las que S quiso atacarla, pero trabajar con sus emociones le permitió no engancharse y defenderse hasta el último día de escuela. El día que salió, para ella fue el más feliz de su vida, pues a lo largo de su vida escolar, entre su miedo a relacionarse y su búsqueda de agradar a los demás, nunca se sintió a gusto. A pesar de que la buscaron, gracias a la terapia y a sus nuevas amistades, no volvió a juntarse con ellos.

“Afortunadamente salimos de la escuela y fue el día más feliz de mi vida. Mientras todos lloraban, tristes porque ya no se verían como antes, yo estaba hecha felicidad. Fue el mejor día de toda mi vida cuando me dijeron: Es el último día de clases. Dije: Por fin, no voy a tener que volver a ver a S en toda mi vida. Una mala forma de escapar: Esperar a que terminara el ciclo escolar. Pero ya estaba empezando a enfrentar a S y a defenderme un poquito más con ayuda de la terapia (...) Ya no me sentía mal, porque estaba en terapia. Decía: Es que están locos todos, ¿Cómo yo me voy a parar ahí, a hacer quien sabe qué, si ya no tenemos nada en común? Entonces nunca respondí ningún mensaje. Creo que nunca se vieron, no sé. Jamás, jamás respondí ningún mensaje. Dije: ¡Hasta aquí!, ¡Hasta aquí se dio la amistad!, ¡Hasta ahí se acabó! A veces yo quiero asumir que me tuvieron cariño; quizás como forma de afrontar, para que no me fuera tan doloroso y decir: Nunca fueron mis amigos, simplemente me usaban y yo me dejé usar. Te digo, mucho tiempo yo estuve enojada de ellos, lloraba, y lloraba, y lloraba. Me ha costado trabajo poder superarlo, pero siento que con ellos aprendí que tengo que escoger mejor a mis amistades, o la gente

con la que me junto. Que no tengo que ir y decir: ¡Hola! ¿Cómo estás? Y ya quedarme y ser su amiga, sino aprender a conocer más a la gente. Todavía me cuesta, pero yo siento que sí me ayudó la experiencia (...) Para mí la escuela nunca fue divertida. Porque yo siempre escondida en los libros, o en la televisión, o en la computadora. Fue una pesadilla para mí, porque siempre permití a mucha gente, muchas cosas; que me molestaran, que me hicieran bullying, en el deporte, en lo que sea. Creo que por eso, no puedo decir que mi etapa escolar haya sido la más feliz de mi vida, ni la más divertida. Trato de recordar buenos momentos, pero me cuesta aún. Por eso, cuando mi mamá me dice: ¿Volverías a la escuela? Le digo: ¡No! No, jamás. Jamás volvería, para mí la escuela se acabó; o por lo menos ésta etapa se acabó totalmente. Aun así siento que puse una coraza, que todavía tengo en cuanto a las amistades; no soy de fácil acceso, como decir: ¡Ay! Te quiero conocer cómo eres. Como que tengo miedo. Quizás porque no quiero repetir lo que me pasó y lo que me ha venido pasando durante toda mi historia de vida. Tengo miedo a abrirme, a contar, a aceptar la amistad de la gente y aún no sé cómo enfrentar eso. He ido trabajándolo con la terapia, pero aún tengo mis barreras (Risas). ¿Por qué? Porque yo sé que todavía no tengo la autoestima más fuerte del mundo y no sé, no me siento segura, en ese sentido.”

### **Amir (AR)**

En el caso de Amir, similar a los que ocurrió con Bruja Escarlata, la apropiación de ideas familiares sobre la educación, el dinero y el trabajo, hicieron desde muy temprana edad se interesara por ir a la escuela.

“No me acuerdo de mucho de mi infancia, solamente que, desde que yo era chiquito, esto me lo contó mi mamá... Tenía 3 años y ya quería ir a la escuela. 3 años y siempre quise ir a la escuela; como que la escuela fue una idea muy prendida en mi cabeza: ¡Quiero ir a la escuela, quiero ir a la escuela! Me metieron, y dicen que no aguanté ni medio año. Me volvieron a meter hasta los 5. De los 5 años para atrás no me acuerdo de mucho.”

Las situaciones que Amir vivió en casa con su madre y la elección que hizo de refugiarse en la televisión, hicieron que con el tiempo, desarrollara un miedo a establecer relaciones sociales, sobre todo cuando entró en la etapa escolar. Así como a Bruja Escarlata, a Amir, también se le dificultó mucho tener amigos y comenzó a buscar el cariño a través del reconocimiento escolar.

“Yo entré al kínder a los 5 años. En el kínder yo era una persona muy tímida, un niño muy tímido, no me gustaba hablar, no me gustaba tal. Pero siempre era muy inteligente; siempre llevaba calificaciones altas (...) Mi papá no quería que me sacaran de ese kínder, porque ya nos íbamos a regresar (Su papá encontró trabajo en Hidalgo y se lo llevó con él), creo que me dejaron 2 meses, no me quería sacar porque era muy

inteligente. Entonces ahí fue de donde yo me agarré, como era muy tímido, no hablaba y no hablaba, pues me agarré de las calificaciones, siempre fue de las calificaciones, siempre, siempre, siempre. Si andaba con amigos; era tímido, pero tenía uno o dos amigos. Siempre estábamos juntos, pero ellos ya no se inscribieron conmigo en la primaria. Nunca fui de amigos, no como ahora, actualmente sí... ¡Abundan los amigos! Pero antes no, antes era muy tímido. Fue hasta la secundaria que dejé de ser tímido. ¡No! Como por 5º de primaria o 6º dejé de ser tímido. Pero siempre fue eso, era calificaciones de 10, de 10, de 10, de 10, de 10, de 10...

Amir, así como Bruja Escarlata, no solo encontró cariño de sus padres a través del reconocimiento escolar, también lo hizo de sus maestras. Durante el primer año de primaria sacó buenas calificaciones; sin embargo, en segundo año cambiaron a su maestra y comenzó a bajar sus calificaciones pues la nueva maestra no lo trataba tan bien como la primera. Puede notarse la importancia del cariño en el tema escolar, pues la tristeza que le generó el no sentirse querido por la nueva maestra, bajó su desempeño académico. Amir comenzó a relacionar este sentimiento con la precaria situación económica vivida en su casa; pues el hecho de no tener dinero para comprar útiles escolares, también influyó para que él bajara sus calificaciones.

“En 1º de primaria hasta me enamoré de mi maestra (risas). Ni me acuerdo de ella, solamente sé que me enamoré. ¿Cómo sé que me enamoré? Porque se embarazó, la cambiaron y me puse triste. Llegó una maestra que estaba mal de la cintura y caminaba renga. Era muy mala maestra, en mi percepción era mala, porque yo hacía bien las operaciones y ella me las tachaba. Yo me acuerdo que a veces no teníamos para comprar varias cosas; yo siempre he sido mucho de que si no hay dinero me callo, entonces no pedía. Cuando veía que no tenían dinero, aunque no tuviera las cosas, no lo pedía, me lo guardaba. Entonces por un error, por no querer pedir goma, siempre amontonaba los números; lo hacía bien, pero siempre me lo tachaba por el amontone. Pero la otra maestra no, la otra maestra siempre se fijaba. Entonces cuando entró ella yo bajé mucho de calificaciones. Aparte de que andaba triste.”

La situación económica por la que atravesaba, hizo que comenzara a hacer diferenciaciones entre él y sus compañeros, pues a ellos sí les alcanzaba para comprar cosas que a él no; al no hablar sobre ello, similar a lo ocurrido con BE, sus emociones de coraje y tristeza comenzaron a acumularse en él. En conjunto, éstas dos situaciones generaron una apropiación más notoria del rechazo de sus padres hacia su situación económica y un deseo de salir o escapar de la misma.

“Regularmente siempre era eso, siempre andaba triste en la primaria, por el dinero, porque nunca nos alcanzaba para comprar cosas. Me daban \$1 para gastar y siempre veía que los demás llevaban más dinero. Siempre veía. Siempre era eso: Tener tristeza porque no alcanzaba el dinero. Es por eso que yo odié la sopa con frijol, porque siempre nos daban; odio la sopa con frijol, porque me recuerda esos días.”

Escapar de la tristeza a través de la televisión y el reconocimiento escolar, por la situación económica que vivía su familia y las situaciones de soledad que vivió en su escuela y con sus hermanos, comenzó a ser una constante en su vida. Conforme creció, estas ideas se reforzaron, y mientras más se refugió más creció su miedo y su incapacidad para establecer relaciones con otros. Al distanciarse de los demás, su enojo y su envidia, al ver que otros podían hacer lo que el no, también lo hicieron; y con sus sentimientos, un deseo por ser mejor que los demás y superarlos, comenzó a gestarse en su interior.

A partir de 5º año, su condición de vida cambió drásticamente, su familia se mudó de casa, comenzaron a tener una mejor situación económica y, por sus buenas calificaciones, comenzaron a darle una beca escolar que reforzó aún más su idea de obtener dinero y reconocimiento a través del estudio. A pesar de lo anterior, el coraje y envidia, por las situaciones que vivió con sus hermanos y compañeros de escuela, seguían guardados. El rechazo que hacía de la precaria condición económica que había vivido en el pasado, la apropiación de los valores competitivos de sus padres y la envidia que sentía, hicieron que al tener una mejor calidad de vida y ganar dinero por sus calificaciones se volviera presuntuoso y competitivo en el tema económico y escolar; hacerlo le permitía sacar su coraje, pero su miedo y tristeza permanecían ahí, por lo que siempre regresaba con su madre y con la televisión, para refugiarse en ellos.

“En quinto me empezaron a dar la beca. Entonces yo era muy presuntuoso con ella. Todo lo presumía, mis logros, mis dieces; si en 1º, 3º y 2º, era de 9 u 8, en quinto aumenté a 10, todo parejo 10. Era de los más inteligentes, era el más inteligente de mi grupo. Y siempre era por algo, porque siempre tenía que estar yo ahí. Tenía que estar en ese primer lugar, no me debía de superar nadie. Siempre fue mi idea, tener dieces era dinero, entonces por eso mi idea era sacar 10. ¡Era muy contradictorio fíjate! Porque tenía que sacar 10 por dinero y por ser mejor, pero no quería sacar 10 porque no me querían. Entonces como que me valía, yo sacaba 10 y era chingarme a la gente. Y en 5º era eso, ser el mejor. Como casi no me juntaba con nadie, yo me sentía

solo, entonces yo sentía que no me querían. A partir de 4º ya fue muy diferente, entonces ya fui cambiando mi idea. Pero, me acuerdo de un amigo en 5º que él también tenía la misma idea que yo: Ser el mejor. Pero me juntaba con él y una vez me dijo: Yo quería participar en el concurso de Olimpiada. Y le digo: No, pero voy a ir yo. Pero así bien presuntuoso: Porque yo soy el mejor. Entonces pues como que a partir de ahí ya no me habló (risas). Ni modo. Me mandaron a la competencia de conocimientos y yo no quedé en ningún lugar. Me sentí inferior a los demás. Mi idea es de, si compito, por lo menos no quedar debajo de alguien: De último. Él último siempre es el perdedor, es el inútil, siempre me hicieron ver eso. Por eso siempre que competía decía: ¡No! Yo tengo que ser aunque sea el 2º o 3º lugar, no me importa, pero no quiero ser el último; el último no, el último es el perdedor. Siempre mí mamá me metió esa idea. Entonces cuando me dieron mi beca, es porque yo ya tenía calificaciones perfectas, dieces, entregaba todo; yo era el bueno; en la casa, el mejor estudiante era yo. Y siempre fue así, me metieron a la escolta, porque era de las mejores calificaciones. Era, todo yo. Todo giraba en torno a mí (risas). Cuando entré a 4º, 5º y 6º ya no me sentía tan solo, ya no sentía que me abrieran, ahora era diferente, ahora yo abría. Es decir, como yo tenía dieces, yo te podía abrir. Esa es la diferencia de cómo me sentí en 1º, 2º y 3º. Pero seguía sintiendo mucha tristeza, porque no me podía juntar con los demás chicos y mi idea de ser siempre el mejor nunca cambió entonces, como que me enojaba por el simple hecho de que no podía estar con nadie, no podía estar con amigos, no podía jugar, entonces me frustraba mucho por no poder jugar futbol, no poder jugar trompo, no poder jugar tazos, no poder jugar canicas. Me frustraba mucho, me enojaba, entonces pues me iba con mi mamá, siempre era mi mamá. Es decir: Vamos a ver la tele.”

Similar a lo ocurrido con BE, su idea de perfección escolar y su ansiedad, aumentaron con los años; comenzó a ser más estricto consigo mismo para realizar sus trabajos; se alejó de los demás niños, se acercó más a la televisión y se volvió más tímido. A partir de la secundaria, comenzó a tener más amigos y a realizar otro tipo de actividades además de las escolares, esto le permitió liberarse un poco de la responsabilidad escolar; sin embargo, la mantuvo, pues a través de ella podía liberarse del trabajo con su papá, encontrar el cariño de su madre y maestras, obtener privilegios escolares, dinero y presunción.

“Yo nunca cambié, yo seguía con la idea del 10. Secundaria me llevaba muy bien con la maestra; hasta me dejaba poner las calificaciones. Yo decía quien sacaba 10 y quién no. Pero en primero yo me llevaba muy bien con esa maestra, yo y otros 2 compañeros éramos de dieces. Entonces nos quería mucho. Como que era el centro de atención, yo era el perfecto, el de dieces. Eso fue 1º, 2º y 3º de secundaria. Pero ahí también me liberé mucho porque, en primero nos íbamos a jugar futbol, nos escapábamos del las clases (...) Me acuerdo que mi mamá siempre fue de la idea de: Tú tienes que trabajar para traer dinero a la casa, tú tienes que trabajar para traer

dinero a la casa, tú tienes... Entonces como que la idea de trabajar de mi mamá siempre fue: Tienes que trabajar. Entonces yo como evitaba trabajar a comparación de mis hermanos. ¿Cómo evitas trabajar? ¡Ponte a estudiar! Es lo que hacen mis hermanas. Es como que la idea de estudiar y trabajar. Si vas a estudiar no trabajes. Yo siempre evitaba el trabajo por medio de eso.”

Como se mencionó en la categoría de familia, ser tímido, no trabajar manualmente y estar apegado a su madre, le trajeron problemas con su papá y sus hermanos; pues comenzaron a calificarlo como el “débil” de la familia. Estas características no eran bien vistas por su padre, quien pensaba que un hombre debía ser fuerte, trabajar y llevar dinero a la casa. Al apropiarse de de estas ideas, Amir comenzó buscar, a través de las calificaciones escolares, no solo una forma de obtener cariño de su madre, sino también de ser reconocido como “hombre” por su padre. Además de ello, tanto en la escuela, como en su casa, para evitar las burlas de sus compañeros y hermanos, comenzó a utilizar las calificaciones para presumir de ellas. Es por todo lo anterior, que la obsesión por la escuela, se volvió más acentuada en la etapa de la secundaria; más adelante, en la categoría de televisión, se hablará a profundidad de cómo Amir, a través de los programas de televisión, encontró no solo una manera de liberar sus emociones, sino también, una manera de reestructurar su pensamiento, que le dio sentido a su realidad, exaltando a la escuela como una forma de obtener reconocimiento.

Así como ocurrió con BE, ambas, televisión y escuela, se convirtieron en los dos principales refugios de Amir.

“Era muy normal en mi vida (ver todo tipo de programas en la tele), entonces como que vivía de la televisión y siempre estaba viendo la tele y haciendo cosas. Porque puedo leer y ver la tele al mismo tiempo, hacer la tarea y verla tele. Entonces como que la idea de la tele nunca se desapegó de mí. (...) La idea de la televisión se agrandó más en la secundaria. Me seguían viendo como el débil, porque en la secundaria también era muy flaquito, me tomaban como el débil. Pero la idea de la televisión y las calificaciones me exaltó, al grado tal que pues seguía siendo bien presumido. Todos en realidad siempre me habían visto débil, el débil, el pobrecito. Y me gustaba, pues no hacía nada, como que desde la secundaria fui el único que estudié la carrera, de todo mi grupo nadie. Ya están embarazadas, tienen hijos. Entonces ahí se ve mi obsesión por la televisión. Si me obsesionaba por la televisión ahí me obsesione también por la idea de meterme ritmos. Entonces yo me ponía: 10 minutos tengo que hacer para acabar este resumen. Y me contaba el tiempo. Y así en

10 minutos acababa aunque me doliera la mano. Pero la tele estaba prendida. Entonces siempre fue de tener el reloj a mano, pero también viendo la televisión. Era como que mi estrés. Haciendo cosas pero con la televisión. Tenía horarios. Quería ver Digimon y me ponía a hacer la tarea rápido para poder ver Digimon.”

Al priorizar la televisión y la escuela, así como Bruja Escarlata, Amir también dejó en segundo término otros aspectos de su vida que se sentía incapaz de afrontar; su miedo se quedó estancado, y al ser alimentado por tanto tiempo, su cuerpo comenzó a asimilar las situaciones que lo generaban como peligrosas. Una alegría comenzó a hacerse presente y, a pesar de que en un inicio se hizo caso de ella y trató de buscarse la causa, con el tiempo ésta se convirtió en una condición normal y una excusa más para no afrontar sus problemas.

“El sol siempre fue el causante de que yo no pudiera, ni salir a jugar. Los vecinos siempre iban a jugar con nosotros, pero pues decían: él no puede salir a jugar porque está enfermo, no puede salir a jugar porque está enfermo. Por esto o por lo otro, yo no podía. Entonces siempre me terminaba encerrando viendo tele. Siempre me terminaba encerrando por motivos de estar enfermo. Era muy común. Mi papá nos empezó a llevar a trabajar, en 4º año, entonces cuando nos llevaba a trabajar siempre había sol, siempre nos pegaba el sol. Pero era una excusa (risas), siempre ocupé la enfermedad como excusa para no ir con mi papá. Como no me gustaba trabajar, siempre decía: No, es que me voy a enfermar. Decía: ¡Ya quédate! Siempre se enojaba. Siempre andas enfermo. Las excusas para no ir a trabajar eran: Tenía tarea y estaba enfermo. Soy alérgico al sol entonces yo no puedo salir al sol (...) Hasta que mi mamá, en 2º (de secundaria), me llevó con un médico particular, porque ya era extraño que me salieran a cada rato. (Él médico) Me dijo que esto no era normal, no era orgánico, que era psicológico, que tenía que ir con el psicólogo, porque toda la sensación de picazón no era orgánica, que si no se me quitaba con el medicamento me tenían que llevar al psicólogo. Pero nunca fui, mi mamá nunca creyó en el psicólogo. No me llevaron y ya mi papá me decía: Está en tu cabeza, déjate de rascar. Entonces yo me rascaba, me rascaba y me rascaba.”

Hasta el final de la secundaria, a pesar de tener algunos amigos, nunca se sintió identificado con ellos; el distanciamiento que se generó entre ellos, hicieron que sintiera muy solitaria su época de secundaria. Similar a lo ocurrido con BE, Amir guardó un deseo por relacionarse con otros, pero al notar tantas diferencias entre él y sus compañeros, se resignó y acostumbró a su soledad; al tener la televisión, las amistades pasaron a segundo término y dejó de intentar establecer una relación con ellos. Vivió su salida de secundaria con desagrado y con un deseo de escapar; para



su siguiente etapa, eligió una preparatoria que estuviera alejada de su casa, de su familia y compañeros de secundaria. En este sentido, su competitividad con otras personas, en cuanto a reconocimiento escolar, continuó haciéndose presente; como un reto hacia su vecino, decidió irse a la mejor escuela de su zona.

“Yo en secundaria no me sentía muy a gusto. Porque yo era de los estudiosos, no me gustaba el futbol y por eso casi no me juntaba. Entonces cuando me dijeron: ¿Quieres una foto? Les digo: Sí. Y: ¿Con quién lo quieres? Y yo: Con nadie, yo solo. Porque no me sentía con ellos. Siempre fue de mi idea de: Yo solo. Mientras todos los demás se tomaron la foto con sus amigos, con todos. Yo no, porque yo me sentía más que mis compañeros, por el simple hecho de que yo podía entrar y muchos no podían estudiar a la prepa. Pero yo me sentía más que mis compañeros, entonces no me sentí identificado (...) En esa época quería ser médico. Entonces dije: Para ser médico voy a estudiar en un CBT y me voy a alejar de mi hermano. Yo no quiero estar con mi hermano el grande, no quería estar con él; nunca me ha gustado estar con mis hermanos en las escuelas. No sé por qué. Nunca me ha agradado que estén conmigo. Entonces dije: No me gusta, no voy a estar con mi hermano. Y me fui más lejos (...) Para entrar ahí nos dieron un curso propedéutico, para el examen. Entonces yo iba bien contento... Y ni tanto, porque no me gustaba. Porque iba a estar solo; yo no conocía a nadie. Pero era mi idea; yo quería irme. Alejarme de la telesecundaria (...) Había una persona, mi vecino, que siempre decía: Donde te vas a inscribir no te van a aceptar, porque ahí, de verdad son chingones, tal, tal, tal. Y yo: ¡Me vale madres! Siempre fue de reto. Él y yo siempre éramos de reto, como teníamos la misma edad. Entonces a mí sí me aceptaron normal y a él no.”

Al entrar a la preparatoria, en su primer semestre, le costó trabajo relacionarse con otros, pues era un grupo numeroso y le dio mucha tristeza tener pocos amigos; sin embargo, en los siguientes semestres, el grupo se redujo y comenzó a hacer amistad con muchos de ellos. Él considera a ésta como su mejor etapa, pues con sus amigos, pudo escapar de los problemas que vivía en su casa en el tema económico y por la exigencia de sus padres. La escuela dejó de ser una manera de encontrar el cariño de otros y pasó a segundo término; la televisión siguió presente, y similar a lo ocurrido con ella, encontró en sus amigos, la música, el grafiti, el alcohol y la marihuana, otras maneras de escapar de sus emociones.

“La prepa es la mejor etapa en la que he estado; ahí conocí a mis mejores amigos. Era mi época de desmadre, me encantaba estar con ellos. En 3º, 4º, 5º y 6º semestres, prefería estar en la escuela, que estar en la casa, literal. Me decían vamos a tomar. Empecé a tomar en 2º semestre, cuando me invitaron a un partido. Pero en sí bien, bien, bien, ya fui tomando hasta como por 5º. Me encantaba más estar con ellos

(que en su casa); pero, siempre llegaba (a su casa) y de todos modos prendía la tele, era radical. En la mañana, ya sabes, la rutina, prendida la tele hasta que nos durmiéramos. Pero de todos modos me encantaba estar con ellos; prefería estar con ellos que con mi familia (...) En esa época fue mi etapa de volverme rockero, empecé con mi desmadre, empecé mi época hasta de grafitero; pero todo lo hacía por ansiedad; si me preguntas que sentía era mucha ansiedad, muchas ganas de alocarme. Cuando grafiteaba era la ansiedad, me entraba la ansiedad. Mi idea de rebelión: La iglesia no existe, Dios no existe. Mi mamá se enojaba, se entristecía. Yo me enojaba. En esa época de la prepa, con mi familia, siempre anduve enojado, siempre era enojado, enojado, enojado, enojado con mi familia. Pero con mis amigos era otra persona, con ellos la música, nos encantaba estar juntos. Por eso te digo que fue la mejor etapa, la prepa. Con el P, me identifiqué mucho porque su papá era peor que mi papá. Mi mamá ya había corrido a mi hermano el chico. Yo aunque tuviera mi desmadre, nunca baje de calificaciones, 8 o 9, ya no sacaba 10 perfecto, porque ya no me interesaba. Ya cuando encontré a mis amigos, que los considero grandes amigos, cuando los conocí ya no me sentía solo, ya no sentí esa soledad que antes sentía. Entonces empecé a dejar a mi familia, porque no me sentía a gusto con ella. Ya no sentía ganas de estar ahí, ya no quería estar con ellos, ya me sentía libre, ya me quería ir. Agarrar mis cosas e irme. Mi mamá siempre se estaba peleando con mi hermano el chico. Era siempre de broncas. Yo empecé a probar la marihuana, también tuve mi época de drogadicto en la escuela. Como te lo explico. La prepa, fue todo. Fue mi época de rockero, mi época del grafiti, la de marihuana y del desmadre a más no poder. En casa era un núcleo, llegaba y llegaba enojado, siempre estaba peleando. Prendía la tele para hacer mi tarea y ver todo. Pero yo seguía con mi Dragon Ball.”

Además, también les gustaba ver la televisión juntos; esa fue otra manera que Amir encontró de vincularse con su padre y sus amigos de preparatoria.

“Era mucho de estar con amigos, siempre era amigos, amigos, amigos. Los de la secundaria ya no los veía, ya no me importaba no verlos. Me desligué completamente de ellos para estar completamente en la prepa, 100% en la prepa. Y como teníamos una tele en la prepa, cuando no teníamos clase, la poníamos. Le poníamos una antena y nos poníamos a ver Goku. Nos poníamos a ver todo en la mañana. Pero viendo la tele. Cuando no teníamos clase, un chavo llevaba su DVD y nos poníamos a ver que la lucha libre, las películas. En serio, ahí fue también mi etapa de obsesionarme con la WWE. En serio, es literal, en esa época hasta me iba a trabajar con mi papá, no me importaba, para comprar películas pirata de la lucha libre, de la WWE, era mi etapa de la WWE. Como a mi papá le encantaba la lucha también, le encantaba ver conmigo, comprábamos la WWE para ver las luchas. Cuando no teníamos que ver (en la preparatoria, con sus amigos), nos poníamos a ver Disney; la Cenicienta, todo eso, nos valía madre, veíamos tele, películas, llevaban videojuegos, escuchábamos música. El grupo era igual, por eso me sentía tan bien con ellos. Nos íbamos de briagos cuando teníamos dinero. Cada semana nos íbamos a tomar. Ya en esa época fumaba, porque en esa época fumaba también.”

En ambos casos, tanto en el de BE, como en el de Amir, las obligaciones escolares dejaron de ser importantes en la preparatoria, pues a través de los amigos encontraron el cariño y la compañía que habían buscado desde pequeños, y que solo habían encontrado a través de sus calificaciones. A pesar de que la idea de responsabilidad escolar no se separó de ellos, la socialización se volvió el aspecto más importante de sus vidas; sus calificaciones bajaron, se alejaron de la familia y encontraron otro tipo de escapes, además de la televisión, para sacar sus emociones. A pesar de lo anterior, en ambos casos se nota una exaltación de emociones, pues al utilizar otros medios para sacarlas, éstas comenzaron a crecer y desequilibrarse.

Así como BE, Amir también comenzó a identificarse con personas parecidas a él, que habían vivido en el pasado situaciones familiares similares a las suyas. A pesar de que hubo una identificación con todos ellos, también tuvieron problemas, pues les gustaba hacerse burlas, insultarse y humillarse al grado de hacerse llorar. Igual que con BE, Amir también pasó por un proceso de rechazo a las personas que compartían características semejantes a las suyas; además de una búsqueda por competir y sobresalir del resto de sus compañeros. Era preferible estar con ellos, a sentirse solo, eran su escape; su coraje aumentó y su alergia también lo hizo.

“Con el P me identificaba porque su papá era más culero que el mío; un día me contó que le quemó sus papeles y empezó a llorar. Éramos amigos, en extremo amigos, éramos muy unidos (...) Conociéndolo, si yo era pobre, él era más pobre que yo, entonces siempre se vio acomplejado por eso, no sé (...) Esa fue mi mejor etapa, en el sentido de mis mejores amigos, porque por otro lado era marihuana, grafiti, desmadre, peleas con mi familia; enojos en la familia, enojos en la familia, enojos en la familia. En la escuela era enojos por la carrilla, eran bien carrilludos. En primero a mí me hacían carrilla, es decir yo era el burlado (...) Mi idea era: ¿Cómo evitas que te hagan carrilla a ti? ¿Cómo evitas que te hagan burla? ¿Cómo evitas lo que llaman ahorita bullying? Únete con ellos y agárrate otro pendejo, entonces fue la idea, yo cambie eso, y empecé a echarle carrilla al J. Todo contra él. Cuando a mí me hacían sentía feo, tristeza, enojo, entonces la forma más sencilla era evitar eso (...) Nos agarrábamos al J de bajada, cada día se sacaba 3 apodos nuevos; tenía una cara de echarle carrilla, no sé por qué. Me encantaba echarle carrilla. Era de humillarlo, de varias veces hacerlo llorar; cuando llegábamos al grado de hacerlo llorar, yo siempre le paraba, pero otros dos compañeros no. Había un límite, pero siempre nos pasamos con 2 personas, siempre (...) Yo nunca sentí satisfacción por burlarme de él. A veces

sí sentía las ganas de decir: ¡Ya bájenle! Pero no lo decía. A veces si sentía la empatía, si sentía culero por él; tristeza, porque en 1º a mí era a quien le echaban carrilla. No me sentía solo, porque tenía amigos que echaban desmadre; pero era ir de un lado al otro lado (emocionalmente). Ese día me sentí mal, pero no lo podía decir (...) Pero era a él, era a todos (...) Cada quien tenía vela en el entierro, su cruz. El Ch, pues no estaba económicamente mal y tampoco su familia era tan mala, pero por su color de piel más oscuro que el nuestro, siempre era la burla. El G tampoco estaba económicamente mal, pero por su pelo, yo por mi nariz, el J por sus pendejadas... Eran todos contra todos. Hasta las mujeres; no discriminábamos, era parejo. Era también como que un contraste, los que tenían (dinero) y los que no tenían (...) El P era como yo, se pelaba mucho con su papá, un día estaba enojado porque le habían amarrado con cinta canela su mochila en la banca; igual la mía, yo nada más la corté con mis tijeras y ya; pero él no, él arrancó la paleta y la aventó en el muro. Todos estábamos risa y risa, fue muy gracioso (risas). Yo era bien culero, no lo voy a negar, era bien culero y bien carrilludo. Ese día llega el P conmigo, todos llevaban tortas y unas compañeras se las robaron; se robaron mi torta, se robaron la torta de varios, solamente dejaron la torta de frijol del P. Y yo dije: ¡Miren!, al P no le robaron su torta porque es de frijol (risas). Un día, terminado la prepa, me invitó el P a su casa y su mamá me platicó: El P llegaba a llorar porque se sintió mal por las tortas de frijol; yo no tenía dinero y lo único que le podía mandar era una torta de frijol. El P nunca supo que fui yo el culero que inició todo eso; ella (la mamá del P) nunca supo que fui yo, porque si no me hubiera corrido. Así, radical, me contó: Él llegaba llorando, ya no se comía lo que le mandaba, le decía que no teníamos dinero y que no le podía mandar más, entonces ocultaba las tortas, porque todos los del grupo se enteraron y le decían el Tortas de frijol; se enteraron las maestras porque yo fui y le dije, se enteraron todos, todos le decían el Tortas de frijol; le metían en su mochila centavos nada más para burlarse de él. Cuando me enteré de eso, pues sí me sentí mal, me desmadró; pero, para mí era diversión, yo era culero en esa época, era culero, no me importaba. Era como el Ch, como el G, no me importaba, era culero, éramos culeros los 5. Entonces, en esa etapa el P se alejó mucho de mí y yo me quedé con ellos. Hacíamos llorar, poníamos apodos, jugábamos futbol; aunque yo no jugara futbol me ponía de portero. La alergia me aumentó más, ya no simplemente eran ronchas, se ponía completamente roja mi piel por el sol. Pero no me importaba, yo quería jugar futbol con ellos, aunque mi piel se desmadrara. Una vez se cayó un compañero en el lodo y nos burlábamos. Me volví bien culero en esa época. Lo que ahorita soy de burlarme de la gente lo aprendí en la prepa con ellos. Decíamos: No hay que separarnos, siempre hay que estar viéndonos.”

Como se vio anteriormente, la apropiación de ideas que hizo Amir sobre la condición que vivió en el pasado con su familia, hicieron que comenzara a vivir la misma con rechazo. En este proceso, no solamente comenzó a desear escapar de su condición, sino también a rechazar a otras personas que atravesaron por

situaciones similares a las suyas; un proceso simultáneo de identificación y rechazo, además de competitividad por ser el mejor.

Durante la preparatoria, muy parecido a lo ocurrido con BE, el miedo a estar solo, generó en Amir un enojo aún más grande, pues en lugar de separarse de sus amigos, prefirió quedarse con ellos, recibir burlas y participar de ellas; de manera secundaria, a través de su relación, él podía escapar de los problemas en su casa. Debido a esta relación de competitividad que estableció con ellos, su tristeza por su condición económica se hizo más grande y su ansiedad por escapar de ella también lo hizo. Meses antes de salir de la preparatoria, nuevamente comenzó a estudiar obsesivamente, para pasar su examen de carrera y entrar a la Universidad. Cuando recibió sus resultados, y se enteró de que sí se había quedado, comenzó a presumir de ello.

“Yo no me quería separar, porque para mí fue la mejor etapa. Ahorita la considero como una de las mejores etapas de mi vida. El haber estado ahí. El primer semestre que entré a la carrera si me daba nostalgia de haberme ido y separado de ellos. Me daba tristeza el no poder verlos. Nos armábamos nuestras pijamadas, tomábamos, veíamos películas, era todo lo mismo. El refresco, la ansiedad aumentó, porque para entrar a la universidad, yo siempre mi idea era estudiar una carrera, entonces para estudiar dije: Ahora sí voy a ponerme a estudiar. Pero para ponerme a estudiar siempre tenía que estar prendida la tele y me obsesioné más por el estudio. Estar, estudie, y estudie, y estudie, y estudie, y estudie... Para poder entrar a la universidad, al grado tal que las ganas de tomar refresco nunca bajaban. Las ganas de comer dulce nunca bajaban. El picante, me volví obsesivo con el picante. Es decir comía ya todo con picante, ya no me sabía nada sin picante. No me gustaba el agrio, no me gustaba el salado. Entonces era ya, comer completamente dulce, dulce, dulce (...) Hice el examen de colocación de la universidad 2 veces, no me quedé a la primera, pues sí, me dio un chingo de tristeza. Pero dije: Pues voy a hacer el segundo examen. Cuando hice el segundo examen, ya había terminado yo la prepa y me quede en la segunda vuelta. ¡Era bien presumido! Cuando me enteré lo tuve que presumir. ¡Claro, no (risas)! Eso nunca se me va a quitar creo, lo presumido. Pero era bien presumido, presume, presume, entonces... El más inteligente, era JE, el que siempre sacaba 10, pero el que le ganó fui yo, porque: Yo me quedé en la Universidad y tú te quedaste con tu prepa fea. Él entró a la universidad, pero a una técnica universitaria, entonces yo: No, pero yo estoy acá, acá, acá (En la UNAM). Ya obteniendo la carrera, ya estudiando la universidad, siempre traté de denigrar a mis compañeros; con excepción del P, el Ch y el G, los que no me caían tan bien. JE era igual de presumido que yo, el A y el Y, también. El A tenía dinero entonces con eso lo denigraba. Cuando entré a la Universidad, era de denigrar a Y, A y JE. Siempre fue así, changármelos,

changármelos (...) Cuando entré a la Universidad, esa noche ni dormí por la ansiedad. Además de que fue gusto, fue importante entrar a la Universidad, porque mi mamá siempre había querido tener hijos Licenciados. Yo fui el primero que pude entrar a Universidad, que se titula y se vuelve Licenciado, de toda mi familia. El primero y el único.”

A pesar de su gusto, los primeros días de la Universidad y en general, de todo el primer semestre fue difícil para él adaptarse.

“Pasar de la prepa donde era muy niño, porque tenía compañeros que seguían viendo caricaturas y lucha libre, a la Universidad, donde eso ya les valía madres. Es decir, no podías platicar de lo que yo podía platicar en la prepa, porque eso para ellos ya no era lo correcto. Realmente, el primer semestre fue de mucho acomodarme, porque yo la verdad no me sentía a gusto, no conocía a nadie, no me sentía a gusto, no entendía muchas clases y la verdad, como me tenía que parar a las 5am para llegar aquí a las 7am, me ganaba el sueño. Una vez me cachó el profe y me despertó porque me estaba quedando dormido en su clase. Pero, en primer semestre fue así.”

Durante un tiempo, se juntó con varias personas, pero nunca se sintió completamente a gusto y se separó de ellos; entre la insatisfacción que le generaban sus clases y el hecho de no sentirse identificado con sus compañeros de grupo, encontró a RO, en el momento en que se sentía más solo.

“Me encuentro a RO abandonado, yo abandonado, SE abandonada, es decir, los 3 abandonados. Juntamos el primer grupo, es decir, el grupo más unido que hubo en tercer semestre fue el nuestro. Complementamos, los que podría decirse, un grupo muy bueno para trabajar. Muy bueno. El tercer semestre fue muy bueno porque RO mandaba, es decir: ¡Tú, haz esto!, ¡Tú, haz esto! , ¡Tú, haz esto! Entonces yo hacía esto, SE hacía lo otro.”

En un inicio la relación que formó con ellos le agradó, pues se convirtieron en el mejor de los equipos del grupo, académicamente hablando. Después de un tiempo, un chavo llamado EF comenzó a juntarse con ellos y comenzó a generar problemas dentro del grupo. A pesar de que no le agradaba estar con él, Amir no quiso salirse del grupo de trabajo, pues era más importante la cuestión académica y la amistad con RO, que los insultos de EF. Entre discusiones y conflictos, el equipo comenzó a separarse.

“RO aceptó a EF plenamente en 4º semestre, gracias a que nos cambiamos de grupo. ¿Por qué? Porque nosotros teníamos algo en común, siempre fue algo en común. Es decir, RO y yo éramos los que sacábamos el trabajo, pero las burlas eran

EF y RO, es decir, nos complementábamos los 3. Pero el jefe siempre fue RO, supongo que siempre lo fue hasta 7º semestre cuando decidí separarme; siempre mandaba, siempre organizaba, siempre él decía. Me acuerdo una vez que hice mal mi mapa teórico y me hablo emputado. Como que él mandaba. Yo no pensé que fuera a terminar con EF, como que en 4º semestre nos unimos más. Él era bien culero, insultaba bien cabrón; pero cuando quería cosas te lo iba a pedir. Como que era bien tierno, muy dejado, yo no me quejaba, yo no me separaba de ellos. Aunque sentía que me maltrataban, no te lo voy a negar, sentía que me maltrataban, más EF, pero yo no me separé de ellos porque decía: Si me separo de ellos, ¿Con quién voy a trabajar? Aumentó mi promedio de 8, 8.5 a 9 y algo. Dije: ¡A huevo! Entonces RO no era culero conmigo, era nada más EF, dije: No me voy a separar. (...) EF me insultaba, me decía de cosas, hablaba mal de mí a mis espaldas, y yo no me enteraba hasta el final. Pero con RO no, íbamos juntos, estábamos siempre juntos, entonces por eso no me separaba. EF solo buscaba la conveniencia de nuestros equipos; la verdad, supongo que no me consideró ni amigo, y yo nunca lo consideré amigo. A RO si lo consideraba mi amigo, pero en 4º EF me fue relegando; de 3º que me llevaba súper bien con RO, EF fue a relegarme. Entonces yo empecé a juntarme más con SE, pero RO tampoco quería deshacerse de mí porque yo era el único que le podía sacar trabajo, el único que le competía en la lectura. Es decir, la de nosotros era una amistad competitiva. Competíamos por lectura. Yo leía esto y luego ya estábamos leyendo lo otro, hacíamos debates bien chidos, pero era siempre competencia, una amistad de siempre competir.”

Lo que en un inicio había sido competencia con el resto del grupo, se convirtió en una competencia entre ellos; cuando esto sucedió, las emociones de Amir, nuevamente se exaltaron. Además de los problemas escolares, comenzó a tener problemas en casa; la responsabilidad escolar que sentía le generaba tanta tristeza que en ciertos momentos pensó en dejarlo todo. Sus emociones comenzaron a hacerse presentes en forma de dolor articular, tanto en sus brazos, como en sus piernas.

“En primer año fue el síndrome de abandono, el estar triste porque no me sentía acoplado, no me sentía a gusto, no me sentía contento, porque no conocía mucho. En segundo semestre fue encontrarme con BR y RE, entonces me alegró mucho, pero a la vez me entristeció cuando me aleje de ellos. Cuando encontré a RO, fue como salirnos del abandono en que estábamos bien cabrón los 3, porque éramos 3. Y a partir de ahí empezamos a dar golpes de alegría porque los 3 juntos en tercer semestre éramos buenos. En 4º semestre con EF éramos buenos; sí me emputaba, siempre me emputaba pero pues estaba con él, siempre me echaba mierda y estaba con él. Pero se movía entre varias emociones, entre tristeza, enojo, mucho enojo, en especial mucho enojo. A partir del tercer semestre me empieza a dar mi primer gran achaque, el de la rodilla, me empiezan a doler mis dos rodillas, me empiezan a tronar más las

articulaciones. Seguía con mi alergia al sol. Me da mi primer gran achaque, pero también aparece el segundo gran achaque, que es el dolor en brazo derecho. Cuando me entristecía me acrecentaba el dolor del brazo. Cuando me enojaba me acrecentaba el dolor en la rodilla. Brazo derecho, pierna derecha. Todos los días era dolor, dolor, dolor. Y en 5º, en la escuela llegaba, SE no trabajaba, yo me enojaba cada vez más, yo tenía que hacer esto, tenía que hacer lo otro. Habían un chingo de broncas, mi papá se enojaba cada vez más; yo me metí en mi rol de papá cada vez más, yo era el que decía: Es que, mi hermano tiene que entrar aquí, mi hermano tiene que hacer esto. Mi mamá me secundaba. Empezaban ya las broncas por ocupar un lugar que no me correspondía con mi papá. Mi hermano mayor se enojaba cada vez más; ya no nos mirábamos ni a los ojos, nos queríamos golpear. A partir del 5º semestre yo me entristecía cada vez más, cada vez era más tristeza. Siempre me pegaba eso, de que: Ya, pues dejo la carrera, de todos modos, ya la estoy regando, ya que hago aquí, ya no me interesa.”

En la preparatoria, sus amigos habían sido el escape emocional al que recurría cuando enfrentaba situaciones complicadas; sin embargo, en la Universidad, además de la televisión, no tenía otra forma de escape. Ante los problemas con RO, encontró en el Alcohol, un refugio más a sus problemas. En una ocasión que cumplió años, su grupo de inglés lo invitó a tomar; a partir de entonces comenzó a salir con ellos cada semana.

“Me acuerdo que me alegraron mucho porque en mi casa no es mucho de festejar, entonces nadie se acordó de mi cumpleaños y fueron los únicos que se acordaron. Dijeron: ¡Vamos a echar chela para festejar tu cumpleaños! Y yo: Va, va, va. Entonces nos fuimos a festejar mi cumpleaños, estábamos pedos. Me acuerdo que en esa ocasión nos gastamos como 1000 y algo de dinero, por estar de briagos. Me fui a mi casa bien tomado. Ahí fue cuando me uní completamente a OS, KA y AN (sus amigos de la clase de inglés), porque ya cada rato queríamos ir a tomar. Cuando conocí a OS me separe de RO; no completamente porque seguía en la carrera, pero me separé lo necesario para poder estar con otras personas. OS me ayudó en muchos aspectos, estaba conmigo, platicaba conmigo, yo iba a chupar con OS (...) Éramos ya un grupo muy unido, íbamos a tomar cada sábado. Era de sábado, tras sábado, sábado, tras sábado; peda, tras peda, tras peda. Es decir, esta que tengo con PO (Amigo actual del trabajo), no es la primera etapa de briaga, tras briaga, tras briaga. Yo ya tenía una con OS. Me los encontraba entre semana y nos íbamos a tomar. Cualquier momento en que me los encontraba era: Vámonos por una caguama. Es como ahorita con PO. Entonces me junte mucho, me encantaba estar con ellos, me alegraba mucho el día; mientras me peleaba más con mi familia y tenía más problemas, encontraba más a OS.”



En el momento en que peor se sentía decidió empezar a tomar terapia corporal, bajo la propuesta del Dr. Sergio López Ramos; fue hasta ese momento que comenzó a trabajar con sus emociones y empezó a sentirse mejor.

“Terminando el 6º semestre entre a terapia. La primera vez me pusieron acupuntura y me empezó doler donde mis achaques, mi brazo fue el primero. Antes del primer masaje que me dieron yo no había llorado, pero cuando me dieron masaje completo de pantorrillas hasta estomago, fue cuando realmente saque lo que realmente quería sacar. Es decir, la envidia que le tenía a mi hermano menor, por ser como yo siempre he querido ser; él era desmadre, él era aventado, él era todo. Él era al revés, él era el desmadre, yo era el estudiante, el bueno, el que siempre sacaba 10. Entonces por eso tenía mucho conflicto con él. Entonces cuando entro a terapia mi vida cambia. Cambia mi alimentación, cambia tal, tal y tal. Mi vida empieza a cambiar, mis papás empiezan a relajarse, yo empiezo a dejar el lugar que ocupé, con mi papá no tenía tantas broncas. Le platicué que mi papá me quería hacer trabajar en la casa de mi hermano y a mí la verdad se me hacía injusto porque era la casa de mi hermano, me dijo: Es que tú lo estás viendo así, porque no lo ves como aprendizaje. Fue cuando me quebró, a partir de ahí ya no me quejé cuando mi papá me decía vamos a trabajar. A veces me quejo, pero digo: Recuérdalo, aprendizaje. Y ya no me molestaba. Me empecé a alejar de mi mamá. Con mi hermano mayor me llevé mejor.”

En el momento en que ingresó a terapia, su amigo RO, regresó con él y empezaron a tener planes juntos de nueva cuenta, esto alegró mucho a Amir; sin embargo, al poco tiempo, RO se alejó nuevamente de él, esta vez definitivamente, pues los problemas con él se hicieron más fuertes.

“Era muy padre volver a encontrarme al amigo que había perdido; ya no estaba SE, se había peleado con RO y yo me uní más con él. Yo lo consideraba mi mejor amigo; era momento, tras momento, tras momento, tras momento; siempre juntos, no lo voy a negar, siempre juntos. Íbamos juntos a la terapia; era hacer todo, juntos (...) No sé qué pasó con RO porque él nunca me quiso decir, se empezó a alejar de la teoría y de la consulta. Desde el 7º semestre empezaron los conflictos con RO, cuando yo ya estaba arreglando mi vida. (...) EF y RO se unieron y viboreaban a mis espaldas. Me lo contaban, y yo no lo creía porque lo seguía considerando mi amigo. Al final de noviembre les digo: Ya no quiero trabajar con ustedes, voy a buscar otros equipos. Llega el inicio del último semestre y les digo: Ya les dije que no voy a trabajar. Empecé a buscar otros equipos, yo ya no quería trabajar con él. Pero RO y EF, se emputaron; me dejaron de hablar, me criticaban, cada vez aumentó más. Cuando me enteré que ya no quería estar conmigo, me corrió de su carro, ese día me pego bien cabrón, me dolió un chingo. La verdad si me portaba bien payaso con ellos, porque ya no me sentía a gusto, no te lo voy a negar. RO y EF ya no eran mis amigos, ya no. Ellos hablaban de esto y de lo otro, pero ya no me sentía a gusto platicando con ellos. Me

sentía bien con JO, con IV (Sus nuevos amigos y compañeros de equipo). Pero la verdad, me dolió que RO me haya dicho que ya no quería llevarme en su carro. Tal vez era motivo o no era motivo, pero me dolió. Ese día me dijo: Ya no quiero llevarte, no sé qué te pasa, pero ya no quieres hablar conmigo, nada más en el carro pones tus caras. Y le digo: Pues sí, no hay bronca. Entonces fue separarme completamente de él, eso fue lo que más me dolió. Ahorita ya no me duele, porque durante un mes, RO y yo estábamos entre dimes y diretes, entre que nos peleábamos, que no nos peleábamos, entre eres mi amigo, no eres mi amigo. De: Yo quiero componer algo. Y me decían en la terapia: Componlo, pero ya sabes lo que va a pasar. Ya no había solución, pero hasta ese momento fue cuando quebró; a partir de ahí me alejé de ellos (...) Me dieron masaje en pecho y ¡Me quebró! Lloré como Dios manda y me liberé de RO. Me sentí muy alegre. Llegué al salón esa misma semana y ya no tenía resentimiento; porque antes si lo tenía, tenía resentimiento, rencor, enojo contra RO. Llegué esa semana y nada. Yo ya me sentía muy a gusto. Trataba de regresar con RO, no quedar mal con él porque yo no lo consideraba ni enemigo, ni nada. Yo lo veía como un amigo. Tal vez no recuperábamos la amistad, pero mínimo ser compañeros. Pero nunca quiso. Para él era: Si ya no estás en mis equipos, ya no eres nada mío. Literal, me abrió. Pero al final del masaje ya no me metí con él."

A partir de entonces y hasta el final del semestre Amir comenzó a buscar nuevas amistades; gracias a la terapia comenzó a trabajar con situaciones que no trabajaba desde que era niño. Las condiciones tanto en su casa como en la escuela mejoraron. La etapa en que realizó su tesis, la vivió con ansiedad, pues en su casa continuó haciéndose presente la exigencia de sus padres. Sin embargo, al terminarla y encontrar trabajo, sus padres dejaron de presionarlo tanto.

"En el aspecto de la tesis a mi me entró más ansiedad, más ansiedad, más ansiedad. Porque no la podía terminar, yo ya tenía la presión de la beca, la presión del trabajo, tenía consulta, en enero ganaba casi 800 en consulta porque tenía muchos pacientes, entonces como que fue una buena época. En esa época me obsesioné por la televisión, me obsesioné más con la televisión y la tesis. Me dormía 3 de la mañana. Me quedaba viéndola tele grandes tiempos. Tenía consulta, iba desvelado a las consultas. Entonces esa época fue la que mayor ansiedad tuve. La obsesión por el refresco regresó, porque necesitaba refresco para poder estar tranquilo. Seguía viendo la tele hasta altas horas de la noche. Entonces poco a poco se fue dando terminar la tesis. Mi papá como me chingaba para que consiguiera trabajo, mi mamá también, todos que consiguiera trabajo. Y yo: Hasta que me titule, hasta que me titule. Me acuerdo que cuando me titulé mi papá no quería ir, dijo: No, yo no voy a esos lados, menos con camisas formales. Digo: Ah, pues no vallas, no me importa. Mi mamá lo convenció. Me titulé, mi mamá estuvo bien feliz. Entonces cuando me titulo, vuelvo a la realidad: ¿Ahora? Ya eres licenciado, ¿Ahora qué? Pues buscar trabajo (...) Esa fue la parte más importante de ese año, cuando conseguí trabajo, porque ya llegué con mi

mamá y le dije: ya me dieron el trabajo. Y ella: ¿Cuánto te van a pagar? Lo primero, literal, mi papá me dijo: ¿Cuánto te van a pagar? Y yo: Pues me van a pagar \$3000. Y ellos: Ah está bien, ¿Cuándo entras? Dentro de una semana (...) Mi papá ya estaba contento, es decir, ya ni me mencionaba nada. Exactamente cuando le dije que tenía trabajo y cuanto iba a ganar, mi papá literal dejó de molestarme respecto a lo del trabajo, literal, mi mamá y mi papá callados, ya no me dijeron nada. Ni me mencionan ahorita nada. Solamente que soy un borracho, pero eso es normal.”

A pesar de haber mejorado en muchos aspectos emocionales de su vida, al ingresar al trabajo comenzó una etapa de su vida, que trajo consigo una nueva crisis; hasta el momento de salir de la escuela, su mayor objetivo había sido mejorar su condición económica y encontrar el reconocimiento de sus padres. Al encontrar trabajo y comenzar a ganar dinero, sus padres dejaron de exigirle y al no tener otros objetivos, comenzó a gastar su dinero en salidas con sus amigos y bebidas alcohólicas. Al no contar ya con el recurso de la escuela, el alcohol se convirtió en el medio para hacer amistades y expresar sus emociones.

“Voy a empezar con mi época de ser briago. Llega un profe, el profe JS, me dice: Oye, ¿Tomas? Y yo: ¡Sí! Y él: ¡Vamos! Me dice: Allá arriba hay una tienda en la que nos permite tomar el Don. Y yo: Vamos (...) La última vez que había tomado fue en mayo, de mayo a Septiembre ya no había tomado, un lapso de tiempo enorme; entonces cuando tomamos si me sentí mareado. Al siguiente día le digo: Oye, ¿Te acuerdas del profe PO? Me dice: Sí. Y le digo: Hay que invitarlo, se ve que también es bien pedo. Entonces al próximo miércoles fuimos. Y literal, yo fui, porque yo fui el motivador para empezar el desmadre con él. Le digo: Oye, profe PO, ¿Tomas? (risas) Me dice: ¡Sí! Y yo: Vamos aquí arriba con el profe JS por unas frías. Y me dice: Va, va, va. Y ahí nos ves caminando los tres juntos como viles borrachos. Y ahí empezó la bella historia con PO. Ese mismo día me dice: Ya no me digas profe, dime PO. Nos compramos varias. ¡Ese día hasta empeñe el reloj! El reloj que me regalaron cuando me titulé. Ahí empezó la travesía. Cuando trabajas ya es muy diferente, porque en la universidad no tenías dinero y te decían: ¡Vete!, no te necesitamos. En el trabajo no; en el trabajo, llega la quincena y no dices que no, porque saben que te pagaron. Aparte si eres soltero, no tienes tantos gastos; entonces los que pagábamos éramos los solteros, PO y yo. Las primeras veces era de 13 caguamas, cada viernes, cada miércoles, no nos importaba el día, nos íbamos de borrachos. Pero era muy divertido, era muy agradable estar con ellos. Una vez nada más fuimos por una porque no nos alcanzaba el dinero y me dice PO: Como nos va a alcanzar si nos estamos poniendo pedos cada 10 minutos. Pero era literal, buscar cualquier excusa para ir a tomar. (...) Nos empezamos a volver súper amigos, literal muy, muy unidos. Una vez, bien pedos me dice: Eres mi mejor amigo. Le digo: Sí, pero no lo andes diciendo. Dice: Sí, te quiero mucho. Le digo: No mames, eso suena gay.”

Hasta el momento de salir de la escuela, la única manera para relacionarse con otros, similar a lo ocurrido con BE, era mediante el tema escolar; para ambos, la expresión de emociones siempre fue un tema muy complicado. Casi al concluir la carrera, ambos encontraron en el alcohol, una manera de superar su miedo para expresar sus emociones a otras personas; sobre todo, como se verá más adelante, con respecto a las relaciones de pareja.

Sólo con PO, ingiriendo alcohol, Amir pudo sacar esas emociones que habían permanecido guardadas por tanto tiempo; platicando con él, se dio cuenta que sus vidas eran similares en muchos aspectos y se identificó con él. PO se convirtió en su escape, pues tomar con él le permitía sentirse mejor; pero era momentáneo, pues al poco tiempo regresaban sus emociones aún más fuertes y tenía que ingerir más alcohol para lograr el mismo resultado. Similar a lo ocurrido con otros escapes, Amir priorizó las salidas con PO y comenzó a alejar a otras personas. Escapar por tanto tiempo, estancó su tristeza y ésta comenzó a hacerse presente en forma de padecimientos respiratorios recurrentes, como gripas, tos y, casi, una bronquitis.

“Después de tanto tiempo, encontrar al súper amigo, encontrar a alguien que tuviera la misma historia. Si escucharas su historia de vida, la historia de vida que te estoy contando se parece muchísimo a la de él. Literal, todo lo que te estoy contando la ha vivido él. Es igual, tenemos las mismas enfermedades de infante, los mismos miedos de secundaria, también nos hacían bullying, Nos volvimos los culeros del Bullying, porque éramos los que hacíamos el bullying en prepa. Literal cada momento de nuestras vidas era igual. Gripas, tos, alergia al sol y lo más importante, quizá lo más relevante, orinábamos la cama los 2 él lo dejó después que yo, pero los 2 orinábamos la cama. No me gusta recordarlo. Él así me lo soltó, es que tenemos mucha confianza, tenemos la confianza plena de contarnos todo lo que hacemos, todo lo que yo pienso se lo cuento. Todo lo que te he contado el ya lo sabía, yo también ya conozco parte de la suya. Es por eso que con PO te digo que es la confianza plena. Superando a cualquier otra persona (...) Todo lo hacíamos juntos. Literal, cancelaba yo todo. Cortaba a todas las personas, porque PO era el único que me sacaba, porque era platicar, platicar, platicar y tomar, y tomar, y tomar. Como que buscaba eso, mientras más tomaba, más me sentía mejor, mejor, mejor. Pero solo era un vacío. Me sentía mejor, llegaba a mi casa y me dormía. Me dormía porque estaba bien borracho. Yo agarré el alcohol para escaparme mucho de la depresión, para liberarme. Me acuerdo que en diciembre casi me estaba muriendo de una bronquitis. Llegué al médico y me dice: Es que tú tienes ya mucha flema. Si tú hubieras llegado después te hubiera dado una bronquitis. El médico me dio una regañada: es que tú no te cuidas, tal, tal y tal. Y es que no me interesaba, no me interesaba nada en diciembre.”

Como se vio anteriormente, los padres de Amir lo educaron bajo una ideología machista y siempre considero la expresión de emociones, como algo impropio de un hombre. Ante su dificultad, la única manera que encontró para sacarlas, además de la televisión, fue el alcohol. Hasta el momento en que salió de la carrera, el trabajo intelectual, había servido como un medio para obtener reconocimiento y cariño; es por ello que, al concluir la escuela, el reconocimiento obtenido trajo consigo solo una felicidad momentánea.

De manera más profunda quedaron su miedo a relacionarse, la búsqueda del cariño de otros, sobre todo el de una pareja, y su deseo de ser reconocido como hombre. Al cultivarse otras emociones como la ansiedad, la tristeza o el miedo, fueron éstas las que se hicieron presentes al finalizar la carrera, y no la alegría. Actualmente aun sigue recurriendo al alcohol, pues al igual que la televisión, es un refugio para esas emociones que aún se encuentran estancadas en su interior y de las que busca escapar constantemente.

Además enfermedades respiratorias, la tristeza en su interior también comenzó a hacerse presente en momentos que recordaba hechos de su pasado que fueron significativos para él. Escapar de la tristeza, a través del alcohol y de la televisión, es una actitud que aún a la fecha sigue cultivando. De ahí la importancia de trabajar con sus emociones, pues esto le permitirá afrontar de manera diferente éste tipo de situaciones y abrir nuevos caminos en su vida.

“Entré al congreso y me dio una depresión cabrona, la peor que me ha dado en la vida; cuando escuche la historia de una persona, fue cuando me quebró. Estaba bien espantado, estaba bien miedoso, estaba bien ansioso, estaba triste, estaba todo. Literal de todo, menos alegre. Ese día me quería aventar del camión, porque ya no quería vivir, iba llorando en el camión, iba llorando en todas partes. Fue 31 de Octubre, me acuerdo porque el 1º de noviembre me fui a echar unas frías con IV. Ese día me habían pagado y estaba bien triste. Me quería aventar del camión, la verdad yo ya no tenía ganas. Llegué a mi casa, me compré mi torta de siempre y llegué con un coraje hacia mi mamá bien cabrón. Como si ella tuviera la culpa. No te voy a decir por qué, porque ni yo me acuerdo. Es que hay un momento en la conferencia en la que le preguntaron a la que estaba hablando: Oye y ¿Qué pasa con los hombres? Porque era la construcción del acné y yo antes tenía más acné que ahorita. Y dice: Entrevistando a tal, tal y tal, encontré que en su historia de vida ellos tuvieron tal, tal y tal. Pero cuando escuche eso me quebró, yo sentí como si se me hubiera abierto el pecho (...) No sé

que es. No sé si es que me hayan abandonado, un evento traumático, no sé. De chiquito siempre me dejaban con mis abuelos, siempre me dejaban. Solo sé que era miedoso desde pequeño. Simplemente era miedoso. Triste. Ahorita estoy bien. Pero así súper alegre no tanto. Entonces en esa época también era una tristeza horrible, era tristeza, tras tristeza, tras tristeza. Enojo, tristeza, enojo, tristeza, enojo, tristeza, enojo. Coraje. Odio. Hubo una época en que me enojé mucho con mi mamá. No la odiaba, pero si me enojé mucho. Pero odio así contra ella, como si me hubiera hecho alguien daño, odio contra ese alguien. No sabía quién era, pero solo por buscar culpables (...) Ya de ahí no recuerdo nada, solo que me quería aventar, no tenía ganas de nada, ni de vivir, ni estar aquí. El 1º estaba peor, estaba bien triste. 31, 1 y 2 fueron los peores días que tuve el año pasado, porque estaba quebrado. Ya poco a poco me fui sintiendo mejor. Mientras más me entraba la depresión, más encontraba a PO y más encontraba el alcohol. Entonces me dice: ¿Estás mal? Y yo: Sí. Y él: Vamos por una fría. Pero literal, para PO todo se arreglaba con una caguama. Entonces pues íbamos. Me ponía peda, tras peda, tras peda. Entonces ahí si literal fue la peor época. Era casi diario estar tomando. No sentía ya nada, tomaba, tomaba, tomaba, me valía, en esa época me valía todo.”

### **Jack Hodgins (JH)**

En el caso de JH, él también manifiesta una exigencia escolar por parte de su madre; como se vio anteriormente, a él y a sus hermanas, los metieron a la escuela desde pequeños. Similar a lo ocurrido en casos anteriores, JH también vivió situaciones de burlas y ataques por parte de otros niños. Hasta el momento de su fallecimiento, su tío había representado para él una figura de protección y cuidado; a partir de entonces, tristeza, miedo, incontinencia urinaria, sentimientos de soledad e indefensión, por éste tipo de situaciones escolares comenzaron a hacerse presentes en su interior.

Ante esta situación, la madre de JH le aconsejó defenderse y hacer frente a sus agresores. A pesar de ello, los problemas con los niños, no cesaron; comenzó a alejarse de las personas, su enojo creció, y con él, reacciones más agresivas y deseos de venganza se hicieron presentes. Justo antes de entrar a la primaria contrajo hepatitis; que lo alejó por un tiempo de la escuela. Ya en la primaria, comenzaron a catalogarlo como un niño problemático y él, por su cuenta, comenzó a considerarse como un niño “anti-social”.

“Siempre he sido medio enojón (...) Me molestaban mucho en la guardería (...) Yo los estuve acusando con la maestra y la maestra nunca me hizo caso (...) Le avisé

a mi mamá y mi mamá me dijo: Pues ¡Agárratelos, suénatelos! (...) Llegó un momento en el que le pegué a los niños, esa vez a uno de los niños casi le saco un ojo, porque le pegué con un lápiz en la cara (...) A mí me suspendieron dos semanas (...) Se hicieron sus arreglos y ya ni mi mamá fue demandada, ni la guardería fue demandada. Pero le dijeron, que me empezara a llevar con el psicólogo. Eso fue después de que falleció mi tío, porque, de hecho, falleció mi tío y yo empecé con problemas, me hacía del baño en la cama y cosas así; porque te digo, éramos tan unidos que, cuando se enfermó (...) y falleció (...) pues yo me sentí así todo bien... Bien mal, bien triste, bien deprimido, porque se había ido la persona con la que más comunicación tenía (...) Entonces, yo creo que de ahí también fue una etapa donde me empezó a dar más así que me enojaba más rápido (...) Me peleaba con los niños, porque me pegaban y me empezaban a hacer burla, me decían tonto y varias cosas. (...) Llegaban y me quitaban la silla. De hecho a uno de los niños, le quite así la silla bien feo y se dio el sentón bien fuerte; fue parte como de la venganza (...) Empezó a llorar, me acusó con la maestra y toda la cosa. Y al otro, te digo, le reventé el lápiz en la cara. Luego en el "inter" fue que me dio hepatitis (...) Seguía yendo a la guardería cuando me dieron de alta. Después de eso entré a la primaria (...) El primer año, como no quería hacer tareas y muchas cosas (...) la maestra me reprobó y ya repetí el año. Pero seguía así medio, medio anti-social. Yo me acuerdo que era yo solito, no me juntaba casi con nadie, a casi nadie le hablaba; le hablaba a todos los del salón (risas), pero no me llevaba bien con todos."

Así como en casos anteriores, JH también tuvo un temor y un sentimiento de dificultad para relacionarse con sus compañeros de la primaria, que lo llevó pasar la mayor parte del tiempo solo; hasta el momento en que salió, nunca consideró a sus compañeros de salón como amigos, pues tuvo problemas con muchos de ellos en diversas ocasiones.

"Entré con uno de los profesores que más me han gustado, el profesor AR; él era el profesor de 5º y 6º. Él era muy estricto (...) a fuerzas tenias que ir con el uniforme bien, porque si no, te sacaba de la clase. A pesar de ser muy estricto, enseñaba muy bien. Pero, la situación fue que, también me molestaban en el salón; te digo que, como era un tanto retraído, era muy típico que me molestaran (...) Fueron los dos años que más tuve problemas en la escuela. De hecho, una vez un niño (...) me quería golpear en el patio (...) en eso llega un amiguito de él (...) y que me pateo por atrás pero bien fuerte, entonces me enojé, lo agarré y que lo estrellé contra la pared (...) Dicen los profesores que sonó en toda la escuela, salieron luego, luego (...) vieron que nos estábamos peleando y a mí me suspendieron; al niño creo que también (...) Una vez, un chavo que era de 6º, que era muy molestón (...) le quiso hacer algo a mi hermana y yo la defendí (...) En la salida me quería pegar, había una barda y me acuerdo que me estaba subiendo ahí para que no me pegara, él también se subió. Me quería bajar a golpes. En eso llegó mi hermana y lo jaló. Le dijo (risas): Deja en paz a mi hermano. Y le empezó a pegar. Entonces, se fue, porque no le iba a pegar a una

niña de 2º. A parte cuando le empezó a decir mi hermana, pues salió uno de los maestros (...) Pues ya, de la primaria salí con unos compañeritos medio peleado.”

Al ingresar a la secundaria, ésta situación se mantuvo; él siguió considerándose a sí mismo “anti-social” y, a pesar de hablarle a todo su grupo, siguió teniendo problemas y enojos con la mayoría de ellos por las burlas que le hacían. Fue hasta tiempo después que empezó a juntarse con dos chavos de su grupo; con el tiempo, empezaron a llevarse bien y se hicieron sus mejores, y únicos, amigos de la secundaria.

“Entré a la secundaria, y bueno, lo que sí siguió constante fue que me enojaba bien rápido (...) Seguía siendo medio anti-social; si hablaba con todos los chavos del salón, pero no me llevaba bien con ellos (...) Tenía como 4 meses que habíamos empezado y (...) me empecé a juntar mucho con DC y con un chavo (...) que se llamaba BZ. Nos juntábamos mucho los 3 (...) Nos empezamos a llevar muy bien, éramos muy buenos amigos. Para mí, eran mis únicos amigos de la secundaria; con los únicos que me juntaba y todo eso. A BZ le hacían burlas por su apellido, o por otras cosas, pero siempre nos andaban agarrando a los 2 de bajada, por eso nos empezamos a juntar mucho.”

A pesar de lo anterior, al final de su primer año, JH comenzó a tener problemas con su amigo DC.

“Pero llego un tiempo en el que me peleé con DC, porque a pesar de que éramos amigos, él siempre tuvo ciertos celos de mí, o por lo menos es lo que nosotros pensamos, porque (...) me trataba bien su familia; me quería mucho su mamá y me quería mucho su papá, porque me portaba bien (...) Como que él empezó a portarse más tosco conmigo. Se portaba más grosero, no era mucha la diferencia, pero se portaba, más grosero conmigo. Llegan las vacaciones y me dice: Vente una semana a mi casa. Y yo dije: Bueno, me voy a tu casa. Total, preparé la mochila y toda la cosa (...) El primer día no hubo problemas, el segundo día (...) me empecé a pelear con él y el tercer día me salí de su casa (...) No sé bien que pasó, según él, su hermana agarró y vació toda mi pasta de dientes en la mochila y todas mis cosas quedaron llenas de pasta, toda mi ropa. Luego él agarró y aventó mi mochila por la ventana, entonces yo me sentí muy mal porque lo hizo con esa intención de herirme, de agredir. Me enojé mucho (...) Hablé con mi mamá (...) agarré y me salí (...) Él se enoja muchísimo (...) A partir de ese día, nos enojamos y nos empezamos a distanciar mucho; él me empezó a agredir mucho y yo me empecé a portar a la defensiva con él. (...) Todo mundo sabía que me enojaba muy rápido (...) entonces, siempre me molestaba, siempre me molestaba y me molestaba, me empezaba a aventar papelitos o a hacer cosas (...) Todo ese año estuvimos yendo a la dirección porque, él me molestaba, yo me defendía, y él iba chillando porque le había pegado (...) Y me acusaba a mí, me



mandaban llamar a mí, me regañaban a mí, mandaban llamar a mi mamá. Yo le decía a mi mamá y me decía: ¡Es que tú, ya no le digas nada!, ¡Es que tú...! Y yo: Pero es que ya no le estoy haciendo nada, él empieza a provocarme. Creo que a mí me suspendieron un rato.”

Además de DC, había otros chavos que también lo molestaban, lo insultaban y le hacían burla; sin embargo, en todas esas situaciones, él era quien terminaba castigado. Para evitar los castigos, JH comenzó acusar a los chavos, pero no le creían; esto le hacía sentir mucha impotencia, pues no podía defenderse, en muchas ocasiones incluso lo hicieron llorar.

“Cuando me enojaba no podía hacerles nada, pues si me daba impotencia y pues me hacían luego llorar (...) Me decían que era un tonto, me empezaban a hacer burla, me decían que era bien lento, se ponían a molestarme, a pegarme; me molestaba mucho. Les decía: ¡Ya déjame! Que no se qué (...) Y al que siempre acusaban de que había hecho algo malo era a mí. Me hacían, me molestaban, los golpeaba, iban a la dirección y el malo era yo. Terminé la secundaria siendo: El malo, más malo, de la secundaria.”

Casi al salir de la secundaria, su amigo DC se disculpó con él y volvieron a ser amigos.

“Terminé el segundo año, bien peleado con el que había considerado mi mejor amigo. Empieza el tercer año, llega éste chavo y me dice: Discúlpame, no es mala onda, es que si me daban celos, de que te llevabas bien con mi familia. De hecho si me alcanzó a decir, ahora que me acuerdo: Me molestaba, que mi mamá te quisiera más a ti que a mí. Que no se qué. Y fue cuando yo le dije: ¡Pues es que no es mal plan!, ni siquiera te voy a quitar a tu familia (risas), ni la voy a invadir, ni nada, es tu familia; yo que, yo voy de entrada por salida (...) Total, empezamos otra vez a ser amigos, pero así muy amigos en 3º. Volvimos a ser los súper amigos, nos juntábamos en el recreo, estábamos juntos, de vez en cuando me iba a quedar ahí en su casa, pero pues ya no me quedaba tanto tiempo, me quedaba a lo mucho un día, su familia me seguía queriendo. Mi mamá, andaba con sus reservas (...) Pero, pues ya, nos empezamos a juntar.”

En los 3 casos abordados, resalta la importancia de la amistad y el cariño de otras personas, al inicio de la adolescencia; tras vivir situaciones de soledad y agresión, JH, BE y AM, gestaron en su interior un deseo de cariño, que fue creciendo al paso de los años. En este sentido, para el tiempo en que ingresaron a preparatoria, tener amigos y conocer gente comenzó a priorizarse sobre el estudio y la escuela. La elección de preparatoria en el caso de JH, se hizo pensando en lo

anterior, más no en desempeñar un trabajo o una profesión a futuro. Sin un plan de vida, la tristeza y sentimientos de soledad de JH comenzaron a crecer en su interior; al poco tiempo, su deseo de compañía se hizo más grande que su deseo de estudiar, comenzó a reprobando materias y fue expulsado de su escuela; ésta, según sus palabras, fue la única manera que encontró de escapar de dicha situación, para regresar con su familia y dejar de sentirse solo.

“Terminamos la escuela, yo terminé muy bien con DC y toda la cosa. Todo mundo estaba estudiando para el examen de prepa. Le dije a mi mamá que me quería ir a Chapingo, para conocer gente. Mi objetivo era conocer gente extranjera, y nunca pensé en otra cosa (...) Entonces te digo, conocí a gente de muchos estados y pues dentro de lo que cabe, el primer mes todo iba así, de perlas (...) Llegué allá y no recibía nada de atención, mi tía llegaba y se dormía (...) Toda la comunicación que tenía con mi mamá se cortó bien gacho, casi ni hablaba con ella, sentí muy feo, me sentía todo solo y bien incomprendido (...) Se me empezó a hacer la estancia bien difícil, no podía hablar con nadie, estaba solo, me aburría, luego trataba de ver la televisión y me decían: ¡No!, ya apágale, nos queremos dormir. Y yo: ¡No puedo hacer nada aquí! (...) Dije: La única forma de salirme de aquí es reprobando materias (...) Ya después del segundo mes empecé a faltar a clases, empecé a reprobando exámenes: ¡Ya!, ¿Qué me importa?”

Tiempo después, repitió su examen de ingreso a preparatoria y entró a una escuela más cercana a su hogar. Durante el primer semestre, a JH le fue bien en sus calificaciones; sin embargo, para la segunda parte del año, por “aburrimiento”, se desentendió del estudio y reprobó muchas de sus materias. Entrando al segundo año, metió los recursamientos para pasar sus materias; sin embargo, en este año, conoció a muchos de sus mejores amigos, comenzó a saltarse clases y reprobó nuevamente la mayoría de ellas. Además de evadir el trabajo, la preocupación que sentía al haber reprobado sus materias, lo llevó a evadir también el tema con su madre, a quien comenzó a ocultarle lo ocurrido, para no recibir regaños de su parte. Así como en casos anteriores, es notable en JH una tristeza y un sentimiento de soledad cada vez mayores, la falta de un proyecto de vida, que le diera un propósito y un significado al acto de estudiar, y una actitud de escape, a través de la televisión y los amigos, de aquellos conflictos en su interior que seguían sin resolverse.

“Pase mi examen a la primera, me quede en mi primera opción, fue bien padre. Ya en la prepa, en la primera parte del semestre, estuve entrando bien; después, me

empecé a desentender de algunas materias, ya no entraba a todas mis clases, porque me aburrían. De todas las materias que llevábamos (...) reprobé 6. Metí mi recursamiento pero no le había dicho nada a mi mamá. Entré a segundo y empecé a conocer a varios de los que fueron mis mejores amigos de la prepa, y volví a reprobá, otra vez 6 materias (...) Yo los conocí a ellos por una amiga que me gustaba (...) conocí a gente que nunca pensé conocer (...) era bien padre, porque en ese entonces se consideraban una familia. En ese tiempo me dediqué al desmadre, me juntaba con mis amigos, me ponía a platicar, nos poníamos a jugar, a ver qué onda (...) En ese entonces empecé a meterme mucho a las cartas, a lo de Mitos y Leyendas y a Pokemon, porque un amigo me había empezado a regalar cartas; agarraba las mesas, sacaba mis cartas y me ponía disque a jugar conmigo mismo. Y en eso, llegó mi mejor amigo, para ese entonces (...) yo creía que él era bien payaso (...) entonces, un día me ve jugando Mitos y Leyendas y me dice: Oye, ¿Esas que cartas son? Y yo: Mitos y Leyendas. Entonces las cartas nos empezaron a unir y (...) nos empezamos a hacer amigos (...) nos juntábamos adentro de la prepa para jugar y ya cuando era la hora que empezaban a sacar de la prepa nos poníamos afuera a jugar (...) Andaba bien nervioso, porque mi mamá, suponía que yo ya iba a salir y no era así. (...) Hasta el segundo año, que reprobé la mitad de las materias por andarme saltando las clases por los amigos, le dije a mi mamá (...) No me arrepiento de haberlas reprobado porque me la pase bien con mis amigos (...) Mi mamá, pegó el grito en el cielo. En ese momento yo ya había quedado como la ovejita negra, porque (...) ya me había salido de Chapingo, ya había reprobado materias acá, había vuelto a reprobado materias, entonces mi mamá estaba muy enojada conmigo.”

A pesar de hacer el intento por pasar sus materias, 4 años después de que ingresó a la preparatoria, se venció su plazo para concluir sus estudios de bachillerato; ante esta situación, la madre de JH le ordenó buscar trabajo y estudiar por su cuenta para realizar el examen de acreditación de preparatoria y el examen de ingreso a la Universidad. Antes de que su mamá lo pusiera a estudiar, JH pasaba su tiempo jugando con sus amigos y viendo televisión; 3 meses antes de que realizara sus exámenes, su mamá le prohibió salir de su casa, para que se dedicara por completo al estudio; éste tiempo, en el que no pudo realizar otras actividades, y tuvo que dedicarse por completo al estudio, lo vivió con sentimientos de pesadumbre y encierro. Una vez que realizó sus exámenes, se sintió liberado.

“Total, hice el examen del CENEVAL, porque me dijo mi mamá que hiciera el examen del CENEVAL, pero se le ocurrió la brillante idea, mi madre y sus brillantes ideas, bueno no son malas, pero son ideas pesadas. Me dijo: ¡Vas a hacer los dos exámenes, el del CENEVAL y el de la Universidad! Y le digo: Mamá, ¿Para qué hago el de la Universidad, si no me van a dar los papeles del CENEVAL antes de la inscripción? Y me dice: Tú mete los exámenes, si los pasas, bien, si no, ni modo. Y yo:

Chin, pues, ¿Cómo le hago? Me puso desde tres meses antes a estudiar, pero fueron tres largos meses de estar estudie, y estudie, y estudie. Casi ni salía de mi casa (...) De hecho, lo que hacía era que veía a mis amigos en la tarde, como yo ya no podía entrar porque había quemando mis 4 años de estar en la prepa, pues no podía entrar, entonces los veía afuera y nos poníamos a jugar afuera. Y entonces pues ya en eso me meten, ya estaba empezando a conocer a otras personas, y me mete a estudiar mi mamá los 3 meses y perdí el contacto con algunas personitas y pues sí, como que si me afectó eso. Pero pues ya, estuve estudie, estudie y estudie todos los tres meses y llegó el examen del CENEVAL. Y dije: Libre al fin. Libre al fin. Porque sí era pesado.”

A pesar de haber pasado su examen de preparatoria con un promedio de 9.5, en el examen para entrar a la Universidad no obtuvo los aciertos necesarios para quedarse en su primera opción y tuvo que esperar un año para intentarlo nuevamente. Para el tiempo en que salió de la preparatoria, escapar al trabajo ya era una actitud muy arraigada en él; así como lo llevó a reprobar la mayoría de sus materias, también influyó en la elección que hizo de carrera. JH no quería escoger una carrera que se le dificultara, es por ello que eligió Biología, pues fue la materia que más se le facilitó en la preparatoria, y en la cual nunca tuvo que estudiar para sacar buenas calificaciones. Es notoria, así mismo, una competitividad cada vez más grande en él, con sus compañeros de escuela. El año en que no tuvo escuela, continuó visitando a sus amigos de la prepa y viendo televisión; esta fue una de sus mejores etapas, pues no tenía responsabilidades escolares.

“Pedí Biología. Es que si me puse a pensar así concienzudamente: Haber, ¿Qué quieres?, ¿Qué es lo que más se me da?, pues Biología. Es que biología y Química eran las dos únicas materias que saque súper bien sin estudiar ni un solo día. Y bueno, súper bien, más o menos, porque en biología saqué creo que 8.5 de promedio en 2º, y de Química también salí como con 8 de promedio en 2º (...) De hecho, fue chistoso, porque se dio una competencia con un compañero (...) Según él, era el cerebritito del salón (...) Entonces llega el primer examen y saque 8.5 y éste chavo saco 8. Y me dice mi amigo, porque mis amigos (...) reprobaron: Oye, ¿Cómo le hiciste para pasar? Y yo: Pues nada, presté atención a lo que decía la profesora; todo lo que nos dijo en clase, venía. Y me dice: ¿Leíste los cuadernos? Y yo: No, ni los leí; simplemente me acordé de todo lo que nos dijo en clase (...) El siguiente examen de Química, saqué otra vez más alto que él, pero cómo sabía que yo ni estudiaba, ni nada, y él se la pasaba todo el día y toda la noche estudiando, le daba coraje. Yo ni me metía a la biblioteca, ni tocaba los libros, ni nada, entonces le daba mucho coraje que se me facilitara mucho sacar calificaciones. Entonces, empezó así como que la guerrilla de poder. Y luego en biología te digo, yo me acuerdo que saqué mucho mejor calificación que él, ahí sí lo barrí (...) Entonces tuve problemas con ese chavo. Pero

fuera de eso, fueron las dos materias que saque mejor, la de Química y la de Biología, pero como química no me gustaba por muchos cálculos dije: Meto biología (Risas). Me gustan más los animales, no me gustan tanto los cálculos, meto biología.”

Como se mencionó anteriormente, en preparatoria, la mamá de JH le ordenó meterse a trabajar, como castigo por las materias reprobadas; en dicho lugar, conoció a una chava que se hizo su novia. Dicha relación, duró poco tiempo, pues coincidió con el tiempo en el que JH tuvo que dedicarse al estudio para realizar su examen de preparatoria y universidad; tiempo después, JH restableció el contacto con ella y volvieron a ser novios. El año en el que JH no tuvo escuela, pasó la mayor parte del tiempo, disfrutando de diversas actividades con ella y con sus amigos; sin embargo, al poco tiempo de haber iniciado su relación con ella, comenzaron a tener problemas de pareja y cortaron. El tiempo en el que los conflictos se hicieron más grandes, coincidió su ingreso a la carrera; y así como en otras ocasiones, en las que su tristeza se desbordó, dejó de lado el estudio y comenzó reprobando materias.

“Fue una época bien fea, porque me deprimí mucho, termine muy, muy deprimido. De hecho, a tal grado, que deje perder materias, o sea, deje de entrar a clase, deje de hacer los exámenes, deje de hacer un montón de cosas. Dice mi mamá, que hasta se preocupó de que yo estaba muy mal, porque si estaba así deprimido, casi no quería comer, así de que me sentía mal, lloraba todos los días y toda la cosa.”

Así como ocurrió en otros casos, la tristeza generada por dicha situación, acrecentó en JH su deseo de escapar, algo que logró a través de la televisión; más adelante, en siguientes categorías, se hablará más al respecto. Además de la televisión, sus amigos y su mamá, fueron de mucha ayuda para que JH se sintiera mejor y, según sus palabras, para no caer en una depresión más grande. Es notorio, a lo largo de sus años de escuela, una tristeza por las situaciones extraescolares y un posterior desinterés por las cuestiones académicas.

“Una de las cosas que si me favoreció, a pesar de que no me daba hambre, es que decía: Tengo que comer; no me tengo que dejar morir, porque tampoco es para tanto; sí me siento triste, pero si no como me voy a morir; tampoco se vale. Y entonces comía a la de a fuerzas. De hecho, las personas que me ayudaron mucho también, fueron mis amigos, porque me veían y me decían: ¡Tranquilo, todo está bien! Y estaban apoyándome, y apoyándome, y apoyándome, y apoyándome. La verdad, sin el apoyo de mi mamá y de mis amigos, no hubiera salido, ahí me quedaba; porque si fue una depresión bastante fuerte, fuerte, fuerte, fuerte. Deje todo, así de: ¡Ya no quiero

nada! Y me afectó todavía hasta 2º semestre de la carrera, en varias materias, porque estaba en la depresión y me sentía bien mal.”

A pesar de su mejoría, JH continuó teniendo problemas con sus compañeros de escuela y reprobando materias en diferentes semestres de su carrera; en la mayoría de los casos, JH sentía mucha tristeza, ansiedad e ira. Ante estas situaciones, su amiga NX, a quien había conocido desde la preparatoria, fue de mucha ayuda para escapar de sus sentimientos de soledad, enojo, frustración y desesperación. Con ella, y en ocasiones también con sus otros amigos de preparatoria, acostumbraban jugar cartas y platicar acerca de los programas que veían en la televisión.

En los 3 casos abordados, es notoria la importancia de las relaciones sociales vividas en la escuela, ya que en distintas ocasiones, los participantes vivieron situaciones que los llevaron a aislarse y gestar en su interior, deseos de escapar. En todos los casos, las situaciones escolares, fueron vividas con sentimientos de dificultad y conflicto; sin embargo, a diferencia de BE y AR, quienes encontraron el cariño de otros a través del reconocimiento escolar, JH nunca encontró en la cuestión académica ese tipo de escape para sus sentimientos. Por otro lado, al ser importante la cuestión afectiva, en todos los casos, la escuela, siempre pasó a segundo término al encontrarse los amigos, y nunca fue concebida como un proyecto de vida a futuro. Hasta el último día de escuela, JH se sintió solo, enojado y desesperado; con el tiempo, las emociones que permanecieron guardadas en él por tanto tiempo, comenzaron a presentarse en forma de gripas y dolores de estomago, cada vez más frecuentes.

“Fue feo porque empecé a confiar en gente que no debía (...) de ahí me agarré de guerra a casi todo el salón (...) Terminó segundo, y terminé peleado con todo mundo, pasé a tercero y dije: No pelo a nadie, a ver cómo me va. Terminé tercero y también debí materias, te digo que seguía en mi desastre, empecé a re-cursar las materias que me faltaban. Me juntaba con mi amiga (de la prepa) NX, que estaba acá en Medicina, ella fue mi apoyo (...) Entré a 4º y me tocó con otro grupo. Dije: Va a ser un nuevo comienzo (...) pero empecé a tener problemas con unas compañeras de equipo; me buscaron muchos problemas (...) Según ellas, hacían cosas, pero llegaban tarde y no hacían nada, se la pasaban chacoteando (...) hicieron todo mal el trabajo final, bien mal redactado, solo su parte estaba mal y decían que yo era el que no hacía

nada (...) Entonces, esa fue la batalla épica de 4º semestre. Por andar concentrado en otras cosas, reprobé una materia. Le dije a mi mamá que había reprobado una materia y (...) siguió reclamándome (...) Me inscribí a quinto y me cambié al grupo en que había estado antes (...) Pero también empecé a tener problemas, porque empezaron a inventar chismes (...) hacían chismes de todo lo que podían. A mí ya me habían caído muy mal eso, no guardaban ninguna lealtad, eran muy hipócritas. Terminé peor de peleado con ese grupo. Terminó el semestre y dije: ¡Ya, ya me voy! (...) Ya debía todavía más materias y dije: ¡Ya!, lo bueno es que no los veo el siguiente semestre; ellos se quedan en su grupo y yo paso mi materia. Total que metí mi materia, la pasé y ya llegamos a lo del año pasado (...) 6º año, también fue uno de los más pesados, porque todo el final de semestre no dormí (...) Empezó el internado de mi novia y fue bien difícil, porque casi no la veía. Todo el año pasado, fue pesado para los 2 en cuestión de la relación; entonces, si estuve medio decaído. Estábamos todos nerviosos (...) yo me estresé mucho, me atacó el estrés, me estuve enfermado mucho del estómago y, últimamente, me ha estado dando mucha gripa, también por toda la presión.”

Por último, es importante resaltar, así como sucedió en casos anteriores, la inculpación que hizo JH de otras personas, por los problemas que se daban en torno a su situación escolar.

“Terminando tercero le dije a mi mamá: Sabes que, traigo arrastrando Biomoléculas, no fue mi culpa, fue cosa del maestro, pues que se puso bien exigente. Y me dice: ¡Ay! ¿Por qué reprobaste? Y le dije: Mamá, el profesor es un hijo de su madre. Ah, porque en segundo llevamos Biomoléculas, Modelos Matemáticos, Historia de la biología y Laboratorio. Entonces Laboratorio lo pasé bien, Historia la panzé, pero ahí si me caía gordísima la profesora, enseñaba mal y aparte de todo era payasa, entonces, nunca me cayó bien la profesora, y casi ni entraba. Pero Biomoléculas y Matemáticas las reprobé, matemáticas porque también el profesor era súper estricto y yo casi no llegaba a la clase.”

Miedo a la soledad por el abandono que vivieron de niños y la búsqueda de un refugio, en su caso la televisión, para sentirse acompañados; la búsqueda de cariño a través de acciones, en su caso de las calificaciones, y la normalización de la agresión como expresión de cariño/castigo por no satisfacer las expectativas de los padres; la creación y apropiación de un auto-concepto negativo o de descalificación hacia sí mismos y la consecuente dependencia a la aprobación de otros; el aislamiento de la vida social, y de actividades que implicaran socialización, por el miedo a ser rechazados al no cumplir las expectativas del grupo; la elección de no enfrentar situaciones sociales al alimentar sus emociones y deseos de amistad a

través de la televisión; compararse con otras personas a quienes les era más fácil establecer relaciones de amistad; el aumento simultáneo del deseo de socializar y el sentimiento de incapacidad para hacerlo; un desequilibrio, exaltación y malestar emocional continuo generado por el conflicto con todo lo anterior, la búsqueda más frecuente de escapes y la inculpación a otros factores como los responsables de tal condición, en lugar de responsabilizarse de ella. Todas éstas actitudes en conjunto, cultivadas a través de los años, derivaron en la vida adulta en un establecimiento de relaciones de amistad destructivas, en donde se buscaba un escape emocional, a través del cariño de los miembros del grupo, por medio de acciones aprobadas por ellos y la permisión de maltratos y agresiones hacía su persona; y, al mismo tiempo, se sentía envidia, coraje y el deseo de perjudicar, competir y/o vengarse de ellos, al no poder separarse o alejarse de ellos, por miedo a la soledad y el rechazo.

A grandes rasgos, la escuela es un elemento importante en la vida de los participantes, pues fue un medio de socialización con otras personas; en unos casos, la responsabilidad escolar se utilizó para obtener afecto y, en otros casos, perdió el sentido cuando los amigos aparecieron en la vida. Es evidente a lo largo de las historias de vida, como el aprendizaje en sí no era un fin, sino un medio para lograr reconocimiento, dinero, aprobación o, en el último de los casos, una forma de venganza. Es evidente, como en todos los casos, el aprendizaje fue importante mientras se vio como un recurso para obtener cariño; cuando este dejó de ser un recurso, la escuela comenzó a dejarse de lado. Sobre todo en la etapa de la preparatoria, cuando la socialización ya no se daba únicamente mediante las tareas o trabajos escolares.

Hasta este punto, se ha visto de manera superficial el impacto de la televisión; sin embargo, hay aspectos más específicos que aún se deben analizar; ya que, en todo este proceso, la televisión no solo estuvo presente para alimentar las emociones y dar un sentimiento de compañía, o de escape a las problemáticas de la vida, también, entre la elección de no afrontar situaciones sociales y el deseo de socializar, la televisión, al ser una experiencia social, intervino en la creación de nuevas estructuras de pensamiento, que les dio más sentido a su accionar en la vida,



les permitió hacer más llevadera su condición y, en todo caso, los aprisionó aún más en la misma; al asumirse aún más en un papel de víctima o vivir esperanzados de que un día, sin hacer nada, su condición cambiaría.

Más adelante, en la categoría de televisión, se verá de manera más profunda la manera en que los participantes establecieron un vínculo más estrecho con la misma.

### **3.2.3.5 Relaciones de Pareja**

#### **Bruja Escarlata (BE)**

Las ideas familiares adquiridas por Bruja Escarlata, como se vio con anterioridad, la volvieron tímida para afrontar situaciones sociales desde pequeña, pues siempre notó en sus padres una dificultad para expresar emociones, tanto con personas ajenas a la familia, como en su propia relación de pareja. El miedo, y el posterior sentimiento de incapacidad para relacionarse, hicieron que BE comenzara a enfocarse únicamente al trabajo escolar, pues a través de él encontró el reconocimiento y cariño que deseaba, y que no podía encontrar de otra forma. Teniendo a la televisión como compañera, y a la tarea como un medio para relacionarse y obtener reconocimiento, el miedo que tenía fue creciendo poco a poco hasta llegar a un punto en el que prefirió estar sola a afrontar su miedo; cultivó por tanto tiempo esa actitud que incluso comenzó a crear barreras para alejar a los otros. A pesar de lo anterior, siempre guardó un deseo por hacer amistad y ser querida por otras personas. Ya en la adolescencia, este deseo no se limitó únicamente a hacer amigos, sino también a tener una relación de pareja.

Si para ella ya era difícil hacer amigos, con los hombres, fue más complicado aún. Con el tiempo, a pesar de guardar el deseo de tener novio, así como sucedió con el tema de los amigos, comenzó a utilizar a la escuela como escape, para no afrontar situaciones que involucraran a los hombres. Se asumió como incapaz de tener novio, se cerró las puertas a la posibilidad de tenerlo y se alejó de los hombres. Conforme se dio este proceso, el deseo de tener pareja, a pesar de ser importante para ella, se dejó en el último lugar de sus prioridades.

“Para mí como que hablar de las parejas es complicado. Muy extraño porque en mi familia si se maneja mucho eso de: No, no tengas novio, ya cuando tengas tú casa y tu carro, no sé qué tanto, puedes tenerlo. En serio, te lo juro. Y más porque está metida la idea de la religión: De lejitos. Casi, casi. Entonces así fui yo, siempre muy hermética: No se me acerque nadie. Y bueno, así hemos crecido en mi familia las mujeres. En los hombres ha sido diferente, pero en las mujeres de mi familia así como que: ¡Ay no! No, no, no. Persígnete. Primero ocúpate de tus cosas. Y así me dijeron a mí, no: Primero ocúpate de la escuela, tú la escuela, la escuela, la escuela. Y pues en este rollo como de complacer pues a los papás, pues a eso me dediqué. Siempre me dije: No tengo tiempo. Y sí, yo no voy a decir que no decía: Me gusta ese chavo o el otro. Porque pasa, pasa cuando vas creciendo y más cuando eres adolescente, la hormona, todo eso que anda ahí rondando. Pero, para mí siempre fue primero como la escuela, la escuela, la escuela. Porque era algo que ya tenía controlado. Ya ves que te decía yo, el control. Y las cuestiones de pareja e incluso hasta de amistad, pues están y no están en mi control, va a depender de cómo vallan fluyendo las cosas en la vida y eso me da mucho miedo. Miedo cuando las cosas se me van de la mano, no sé cómo hacerle, no sé cómo actuar.”

De su madre, BE aprendió a ser callada, a no expresar emociones y a relacionarse con los hombres por medio del trabajo, así fue como su madre conoció a su papá y ella lo replicó en su vida; sin embargo, a diferencia de su madre, BE vivió situaciones diferentes, que la confrontaron a una realidad en la que esas ideas no eran adecuadas para relacionarse con otros y que crearon conflicto en su interior. Si a través de la tarea aprendió a hacer amistades, lo mismo hizo con respecto a los hombres; al pasar el tiempo y no poder relacionarse con ellos, BE comenzó a esperar a que se dieran por sí solas las cosas, que los hombres se acercaran a ella y que en algún momento, si continuaba dedicándose al trabajo, encontraría pareja. Sin darse cuenta, comenzó a priorizar el trabajo y a crear barreras que la alejaron de las personas. Encontrar pareja quedó, aparentemente, en el olvido; algo que no se expresaba abiertamente, pero existía como un deseo. Trabajar para otros, esperar a que un hombre se fijara en ella y, de manera secundaria, encontrar el amor a pesar de alejar a los hombres, se convirtieron en actitudes que adoptó para su vida; más adelante, en la categoría de televisión, se verá como los programas de televisión le dieron a éstas ideas, y a su accionar, un significado diferente que reforzó aún más esa actitud en ella.

“Uno espera que su mamá le cuente cosas sobre: Fíjate, que este chavo, yo tuve novios... O cosas así, no, y que esperas más que tu mamá te lo cuente, que tu

papá, no. El papá es más como con los niños y la mamá como que les cuente sus experiencias a sus niñas. Y pues mi mamá no; es que yo siento que repetí esa vida de mi mamá. Mi mamá como que el trabajo, el trabajo, el trabajo, no hay nada más, hacer el quehacer, comer y ya, y el siguiente día lo mismo, no. Y de hecho ella me contó: En mi cabeza jamás pensé el asunto de las parejas, jamás, nunca. Digo, tampoco pensé que me iba a quedar sola, pero tampoco pensé que me iba a casar con alguien. O sea, era como olvidado. Entonces yo siento que ella me educó mucho así. Pero pues yo en otros tiempos, otras personas, la misma escuela, como que te enfrenta a: Chin, como que eso no puede ser tan cierto, verdad, no puede.”

Además de sus padres, también ha notado esa dificultad para relacionarse en otras mujeres de su familia, como sus tías y primas; esa situación ha alimentado el miedo de BE, pues no desea repetir la misma historia que ellas.

“O sea, las tres de mis primas están en el limbo. Entonces yo me veo mucho reflejada en ellas en esa parte de construir barreras para que no se acerque la gente. Me da miedo terminar como ellas, terminar con el primero que pasó por el camino, porque así les pasó a ellas. Como de: Para no quedarme sola, pues el que venga. Por eso te digo, una sin novio, otra con el novio gordito pero con dinero y la otra con el novio enfermo. Yo no quiero eso, eso me da miedo.”

En su búsqueda de respuestas acerca de cómo relacionarse con los hombres, al no hallarlas en su propia familia, recurrió a la televisión; en ella, además encontrar compañía, y un significado a su accionar en la vida, descubrió un ideal de ser hombre y de ser mujer, que adoptó para su propia vida. Actualmente, ya no busca ese ideal, pero en la etapa de la adolescencia esto le generó muchos conflictos.

“En cuanto a físico pues realmente no persigo como un ideal, ahorita ya no. Antes sí, antes en la idealización, cuando era más chavita, era: ¡Ay! Que sea el chavo súper guapo y alto, delgado y güero (risas). O sea, prácticamente. Ya lo habrás escuchado en algunas otras personas seguramente. Pero eso ahora ya no, por eso digo que ya no persigo como tal un físico estandarizado. Eso sí, lo único que sí, es que sea un poco más alto que yo, es lo único, no sé porque pero me gusta que sea más alto, o que sea más alto que yo. Ya no persigo a las personas güeras, ahora si me gusta más como que en el rango de moreno, moreno claro, ya no tan rubios, porque sí me gustaba eso cuando era más chavita, cuando iba como en la secundaria, 12 años. Sí le tiraba mucho a eso, ese ideal, pero no, no, no, era como un ideal más de televisión, pues de las cosas que uno ve, siempre te presentan así como al galán rubio, güero y alto, no. Ya no me gustan delgados, pero sí como más fornido, eso en cuanto al físico, eso me gusta.”

Estos ideales, contrastados con su propia vida, y la vida de su familia, le brindaron una respuesta a como relacionarse con los hombres, que al mismo, la llevaron a rechazarse a sí misma y a los hombres que no cumplían con dicho estándar. Su miedo a relacionarse con otros se hizo más fuerte, pero también lo hizo su miedo a quedarse sola; esto, como se vio anteriormente, la llevó gradualmente a hacer cosas por otros para relacionarse con ellos y a permitir abusos y maltratos de su parte. En su ideal de vida, ella pensaba que aguantando, y esperando lo suficiente, esos maltratos algún día cesarían, que los “malos” recibirían su castigo y que al final ella encontraría la felicidad al lado de la persona que amaba; más adelante, en la categoría de televisión se hablará más a profundidad al respecto.

Durante la primaria, BE no menciona haber tenido gusto por algún niño de su escuela, fue hasta su último año, al iniciar su adolescencia, que comenzó a gustarle uno de sus amigos; a pesar de no haber sido novios, su relación de amistad con él fue muy significativa para ella. Al respecto, BE menciona que muchas otras niñas, además de ella, también lo pretendían; sin embargo, él solo la veía a ella como una amiga. Éste hecho generó muchos cuestionamientos en ella sobre su persona, sobre todo en lo que respecta a su imagen corporal. Similar a lo ocurrido en el aspecto de la amistad, ella comenzó a descalificarse a sí misma y a alejarse, pues asumió que nunca tendría posibilidades con él.

“Él siempre me vio como su amiga y pues ahora yo con el tiempo también lo veo como un amigo (...) Pero pues, él era así, amigo de todas, bien buena onda, pero nada más. Digo, yo lo entendí con el tiempo, pero pues en aquel tiempo decía: ¡Ah! ¿Por qué ellas sí, y yo no? Como que me asumí como la amiga del novio. Y por eso es que yo era como amiga de sus novias. Pero bueno, las chavas me caían súper bien. No me sentía mal por eso, eran buenas conmigo (...) Por alguna extraña razón todas las que lo conocían querían con él; no había una que no conociera que no le gustara. Entonces como que por eso también dije: Yo no tengo posibilidades. O así lo asumí yo. Y me fui.”

Ya en la secundaria, al ver a otras niñas de su escuela, comenzó a compararse con ellas; los cuestionamientos y descalificaciones hacia su persona se hicieron más fuertes en ese tiempo. Asumir éstas ideas generó en ella un sentimiento de incapacidad, que la cerró aún más a la posibilidad de tener novio. Ver situaciones

en las que otras personas se demostraban cariño, comenzó a generar en ella sentimientos de coraje, envidia y rechazo; a pesar de haber tenido la oportunidad en ciertas ocasiones de relacionarse con los hombres, su miedo y su incredulidad de gustarle a alguien, hicieron que ella los alejara constantemente. A pesar de que el sentimiento de soledad le generaba tristeza, era preferible a afrontar su miedo; la responsabilidad escolar, al mismo tiempo que fue un medio para relacionarse con otros, también se convirtió en un refugio, un escape, una excusa que siempre ocupó para no hacerlo.

“Creo que la secundaria fue difícil para mí, porque fue cuando se casó mi hermano, fue la época que más sola me sentí; aunque estaban mis papás, nunca hubo gran plática con ellos, jamás en mi vida platique como me sentía. A parte, mi mamá siempre me dijo: Lo primero para ti es la escuela, la escuela, la escuela. Nunca me preocupé por tener novio; algunas de mis compañeras tenían novio en secreto, porque a los maestros no les gustaba (...) Cuando yo me empiezo a dar cuenta que las chavas del grupo tienen novios, para mí era como: ¿Por qué ellas sí, y por qué yo no? Yo desde pequeña había sido como muy delgadita, empecé a embarnecer ya saliendo de la primaria, entonces para la secundaria sí estaba gordita; pesaba 63 kg o un poquito más, el punto es que yo estaba pasada de peso unos 15 kg. Entonces, esas situaciones en que yo veía que los chavos les decían a las chavas: Eres mi amiga, vente. Ya ves que abrazan a las chavas y les dicen: Vamos a cotorrear. No sé. En mi caso no era así. En mi caso era: Yo no tengo el físico como para atraer a alguien (Risas). Casi, casi: No tengo el físico, como para atraer a alguien. Cuando yo me doy cuenta de esto, me cerré. Ahorita haciendo memoria, yo me cerré a tener amistades con los hombres; hice más amistad con las mujeres porque era más fácil para mí. Con todo y que me costaba hacer amigos, con las mujeres, de alguna forma u otra, fue más fácil. Con los hombres como que: ¿Qué les digo? ¿Qué les pregunto? ¿Qué hago? ¿Cómo interactúo con ellos? A eso me refiero con situaciones de cariño o de aprecio: ¡Que padre que un chavo llegue y le de rosas a su novia! Pero a mí no me pasaba eso, entonces, si debo de confesar que me llené como de: Odio el 14 de febrero (Risas). Así como de: ¡Ay! Detesto el 14, el día de los globos y todo mundo con su flor. En donde no falta la chava, el chavo que tenga el regalo o el globo o la flor, pero para mí no había eso. Ya sabes que luego están los chavos que molestan, que te dicen: Oye, que tú le gustas a fulanito y a zutanito. Yo nunca me la creí, jamás, jamás en la vida. Para mí, en cuanto me decían eso, salía mi agresividad. Me enojaba y entonces me volvía otra persona. Y decía: Están locos; sabes que, ya no me hablen. Y pues les decía de cosas. No groserías pero si les decía: ¡Déjenme en paz! (...) Me decían (sus compañeras): Oye, ¿no tienes novio? Y yo: Pues no. Y ellas: ¿Por qué? Y yo: Pues, yo me tengo que dedicar a la escuela, no tengo tiempo; para mí ahorita es más importante la escuela, tengo que concentrarme en ello. Y pues así me la pase.”

Al llegar a la preparatoria, los ideales acerca de ser hombre y ser mujer continuaron estando presentes en ella, las descalificaciones hacia sí misma se hicieron más fuertes y su miedo a relacionarse con los demás también lo hizo; en primer año se le dificultó relacionarse con su grupo, sobre todo con los hombres, y continuó poniendo barreras. En 2º año, comenzó a hacer amistad con sus nuevos compañeros, sin embargo, tanto a los chavos que no entraba en su ideal, como a los chavos más populares, continuó rechazándolos por igual; a los primeros por miedo al rechazo, y crítica, del resto del grupo y a los segundos por no considerarse atractiva para ellos; esto la cerró más a la posibilidad de tener novio.

“Y pues cuando llego a la prepa, pues es peor, cuando yo estaba en los grupos que te conté, el grupo que criticaba más. Entonces sí era como muy cerrado el aspecto de ver donde estaban los hombres, porque yo sentía igual el físico, igual el físico. Creo que a mí me limitó mucho eso, el no creer en mí y en mi físico. Yo me asumí como me lo decían en mi casa: No eres bonita y no eres femenina tampoco. Yo sentía que si le gustaba a alguien no era cierto, que era para burlarse de mí. A lo mejor no era cierto, pero yo lo asumí. Decía: No es cierto, es para hacerme bullying. Casi, casi. Decía: Es para burlarse, y como yo no quiero eso, no, mejor no. Puse barreras, porque dije: No tengo la posibilidad, a lo mejor no es real. Entonces con los chavos que llegaba a juntarme era con los chistositos del grupo, los graciosos, los que las chavas no pelan, los que no tienen novia ahí. Y pues estaba el grupo de los que sí, de los más guapos, los más creídos tal vez. Yo nunca creí que fuera capaz de acceder a ese grupo, por eso andaba con los chavos chistosos. Pero yo lo asumí por eso me cerré y que dije: Los novios no, porque va a ser para burlarse de mí.”

Más adelante, comenzó a gustarle un chavo de su grupo de amigos, pues tenía gustos similares al de ella. Se hicieron novios, sin embargo, duró poco tiempo pues la incredulidad que tenía de gustarle a alguien y la opinión del grupo, quienes lo consideraban muy infantil, fue de mayor importancia para ella. Desde mucho tiempo atrás, por miedo, ella ya se había cerrado las puertas a la posibilidad de tener un novio, es por eso que cuando lo tuvo, a pesar de gustarle, tomó nuevamente la decisión de escapar y alejarse.

“Sí tuve un novio. Bueno, no era novio, creo que nada más fue como... Bueno, quien sabe que era; o sea, realmente no era novio oficial, la verdad. Fue así como un rato, no te puedo decir cuánto fue, porque ni siquiera me di cuenta de cuánto tiempo pasó. Sí me gustaba, pero ni siquiera sé que me gustaba de él, la verdad. Si hago memoria... ¡Ah! Es que, benditos comics... Como me encantan los hombres que les

gustan los comics, las películas y todas esas cosas; porque a mí me encantan, la verdad. A ese chavo le gustaba mucho Yu-Gi-Oh y eso me encantaba; pero era un inmaduro de lo peor, horrible, parecía que tenía 5 años. A mí me gustaban en ese tiempo los hombres difíciles de acceder, los hombres con los que yo sabía que nunca iba a pasar nada (...) En el fondo sabía que iba a ser para pasar el rato. Es como esta parte que te decía: Busco a una pareja, pero a la vez no. Como esta parte de: Si quiero al alguien, pero así inmaduros como tú, me caen gordos. Terminan cayéndome gordos, pero era lo que buscaba; como protección al fin y al cabo, porque sabía que no iba a durar. Bien ambivalente. Si me caía gordo, la verdad. Podría decirse que no era lo que yo esperaba. A parte siempre tuve la duda: ¿En verdad le gustaré o nada más fue de broma? Por eso te digo que no era nada serio; por eso no estoy muy segura si le puedo decir novio. Pero le pondría ese título, por decirlo así. Pero me aburrí, me aburrí y me fui. Me aburrí porque sus pláticas eran nada más de eso, de las tarjetas de Yu-Gi-Oh! y todas las series de Mazinger Z; sí me gusta, pero quería algo más. Por eso te digo, si le gustan cosas de comics y películas, lo acepto, pero que las pláticas no sean nada más de eso, porque hay otras cosas. Así me paso con ese chavo, como que todo era eso. Y me aburrí, creo que ya ni le hablé al pobre chavo. La verdad es que él era un niño, era el niño de todos; todos lo veían así, como niño. Aparte porque yo traía esta historia de: ¡No! A lo mejor es para burlarse de mí. Pero en ese sentido como del bullying: ¡Ay! Que tonta. Entonces como que esas ideas volvieron y así como de: ¡Ay, no! Por eso a veces cuando me gusta alguien yo también digo: ¡No! No te debe de gustar. La verdad. Mi cabeza me gana. Así como que: ¡No te debe de gustar!, ¡No te debe de gustar!; para que no hagas el ridículo. Casi, casi. Así como que: ¡Tú, aléjate! Y pongo mis barreras y no me doy la oportunidad. Por eso te digo, bien ambivalente, como decir: ¿Por qué estoy sola? Pero yo también provocho mi soledad. Y pues sí, así son las mujeres de mi familia paterna: Quiero a alguien. Pero: Adiós, ¡Aléjate!”

Como se vio en las categorías anteriores, éste conflicto en su interior influyó para que ella tomara la decisión, al salir de la prepa, de hacer cambios en su alimentación y en su forma de vestir que la llevaron a crear una condición de anorexia. Tras recibir terapia, BE logró trabajar con algunas de esas ideas, sin embargo, otras permanecieron en ella, aún tiempo después de haber ingresado a la universidad.

Cursando el tercer semestre de la carrera, similar a lo ocurrido en la prepa, se hizo novia de un chavo con aficiones parecidas a las de ella; a pesar de que en ésta ocasión el chavo no le gustaba del todo, aceptó estar con él, pues en ese momento su necesidad de afecto era mayor.

Después de un tiempo, al igual que en la prepa, comenzó a rechazarlo, pues además de lo anterior, la opinión de sus de amigas comenzó a tomar importancia. Un

semestre después de haber iniciado su relación, su novio comenzó a faltar a la escuela y BE utilizó eso como excusa para cortar con él. Hasta el momento en que terminaron, BE vivió su relación con desagrado, enojo y deseos de escapar; para ese momento, al cultivar tanto tiempo su soledad, alejar a los hombres ya era una actitud normal en ella. A pesar del deseo que tenía por terminar con él, las descalificaciones hacia sí misma, hicieron que nuevamente viviera esta situación con dudas hacia su persona, por lo que decidió reclamarle; similar a lo ocurrido con su madre, con quien tenía recurrentes luchas de poder, ella expresa que al momento de reclamarle buscó tener una pelea con él.

“El que tuve aquí en la universidad, fue cuando entré a tercer semestre. ¡Ay! Otro inmaduro. ¡No, no, no! Creo que a él le gustaba Yu-Gi-Oh y otras cosas. Este sí era más raro, pero raro, porque era como emo. Alguna vez hasta me trajo su álbum de tarjetas de Yu-Gi-Oh! Y yo: Sí, si me gustan pero no tan así. No como lo planteaba él: Toma, te debe de gustar. Y yo: Espérate. Y aparte era acosador, en el sentido de: Como muégano. No había día que no pudiera llegar a la escuela o ir al baño, porque ya estaba afuera del baño, o estaba pegado (...) De repente empezó a faltar. Ya no estaba, ya no iba. Pero como era un tipo muy emo, cualquier problemita que tenía se perdía, casi decía: Me asesino con galletas Marías. Y yo: Ya supéralo. Siento como que me hice más ruda. Como que: ¡Ay, ya! Sí se empezó a alejar. Y yo dije: Mejor para mí, porque así no está ahí pegado. Pero me entró el ego: ¿Cómo es posible que antes estaba ahí pegado y ahora no? (Risitas) Ya sabes. A veces estamos bien locas las mujeres (...) Estaba así de frente y le digo: Sabes que, ya me hartaste, ya me tienes harta, ya no quiero nada contigo. Y me enfureció más que no dijera nada, que se quedara callado y se me quedara viendo con ojos de borrego, así como perrito abandonado. Y dije: Sabes que, ¡Ya no!, ¡Quita esa cara, porque ya! Casi, casi: Estoy enfurecida, no te valla yo a pegar. Porque sí me salió la furia de adentro, no (risas).”

A partir de ese momento ella no volvió a tener novio; a pesar de su miedo, ella expresa un deseo por romper esas barreras que aún la limitan para relacionarse con los hombres.

“Desde entonces ya no he tenido novio. ¿Ya cuantos años han pasado? Pues como 4 años, cuatro años y medio. Porque me volví a encerrar como en mi mundo como de: ¡Ay! ¿Para qué me meto en problemas? Y aparte porque se me va el control, mí control, según yo. Por eso he pasado como 4 años y medio. Pero en estos cuatro años y medio en el aspecto de pareja si me he sentido muy sola, mucha soledad, por eso odio las películas de romance, las detesto. Demasiado cursis para mí. Porque siento que yo ya no soy así. A lo mejor cuando iba en la primaria, que en el 14 de febrero hacíamos intercambios de cartitas, que te tocaba alguien y le tenías que



escribir cartas de cariño, pero ya no. Nunca fui como la chava que daba cartitas, así como yo veía a muchos aquí en la universidad. Decía: ¡Dios me salve de eso! Pues de andar haciendo eso, porque para mí se abre esa memoria de: Comportarme como mensa, como tonta y que para mí comportarme como tonta es perder el control y eso va a prestarse a que otros se burlen de ti. Eso es lo que está en mi memoria y es algo que me cuesta mucho trabajo separar. No quiero parecer tonta. Por eso sí reconozco que me cuesta mucho trabajo ser afectuosa. A veces abrazar. Si lo hago, pero me costó mucho trabajo hacerlo hasta con mis papás, porque yo así lo asumí. Mis papás se quieren pero no son los más cariñosos del mundo, mi mamá menos. Mi papá me ha dicho que mi mamá es un tempano de hielo; no sé si sea correcto que un padre te diga cómo es su mujer, como es tu mamá, pero pues yo lo agradezco, porque eso me ayuda a entender un poco como soy. Porque siento que en esta parte de la pareja o de lo afectivo, estoy viviendo como la vida de mi mamá, entonces por eso me siento sola. Y pues no sé muy bien como quitarme esas barreras que he ido construyendo. Sé que quiero hacerlo pero todavía, en el asunto de pareja, sí me siento como desprotegida; siento que es una parte donde no puedo traer la armadura que siempre traigo de protección, de: ¡Aléjense de mí! Casi, casi. Por eso me da miedo, me da mucho miedo. Pero si se que ese miedo me ha limitado; cuando empiezo a ver romance, cuando llega el 14 de febrero, mejor me quedo en mi casa. Y necesito mucho picante, como picante, porque sí me siento sola y para no ver a la gente con flores, globos o cosas así, mejor estoy encerradita en mi casa, viendo otra cosa diferente, si se puede terror, porque lo necesito, necesito crear esa emoción para crear la otra. Por eso no me gusta mucho hablar de la pareja (Risas), porque me recuerda ese miedo.”

### **Amir (AR)**

En el caso de Amir (AR), como se mencionó anteriormente, similar a lo ocurrido con BE, el tipo de educación que recibió, lo hizo tímido para relacionarse con sus compañeros de escuela, sobre todo con las mujeres. Desde temprana edad, Amir mostró interés por diferentes niñas en sus grupos de la primaria; a pesar de su gusto, no menciona haberse relacionado con alguna de ellas. Él piensa que este gusto por las mujeres desde que era niño, influyó en su desempeño escolar, pues, así como pasó con BE, el cariño de las maestras fue importante para él.

“Cuando iba en 1º de primaria, seguía siendo chamaco tímido, pero desde que tenía 6 años me empezaron a gustar las chicas, las mujeres. Me acuerdo que iba en 2º de primaria y ya me gustaba una niña... Y era muy raro, siempre me pregunté por qué, si regularmente es hasta los 10 u 11 años (risas). En 1º de primaria hasta me enamoré de mi maestra (risas).”

La maestra de 2º año, a diferencia de la de 1º, lo trataba mal; en ocasiones incluso llegó a hacer comentarios sobre su apariencia, que generaron en él tristeza e

influyeron en la formación del concepto que tenía sobre sí mismo. Similar a lo ocurrido con BE, apropiarse de esas descalificaciones hizo que su miedo a relacionarse aumentara.

“A mi mamá no le gustaba usar gel, entonces como no usaba gel, siempre me llevaba con el cabello medio largo y me tapaba la frente. La maestra me dijo: Eres un niño feo. Me acuerdo que cuando me dijo eso yo me fui a deprimir a una esquina, decía: Sí, soy feo, por eso nadie me quiere. Entonces siempre me quedaba pensando en eso. Era la maestra que andaba rengueando.”

Ya en 6º año, así como pasó en el caso de BE, la sexualidad se liberó más; sin embargo, así como le pasó a ella, las descalificaciones que Amir hacía sobre sí mismo también le dificultaron relacionarse con la niña que le gustaba.

“En 6º la sexualidad se liberó. ¡Se liberó pero cabrón! Los chavos ya te hablaban de las chavas: ¡No!, ¡Que está bien buena!, ¡Que acá! (risas). Platicaba con mis amigos. Eso nunca lo había hecho. Yo ya lo tenía desde la primaria. Aparte de que veía novelas, todo eso lo veía. Pero ya en 6º lo pude sacar. Antes no me gustaba (...) En 6º había una chica que me gustaba. ¡Pero me gustaba! (risas). Me gustaba desde 5º. En 6º estuvo con nosotros, pero yo era muy tímido. Nunca en mi vida me ha gustado declararme, a menos que sea 100% seguro, si no, no. Entonces con ella no. La conocí y me gustaba un chingo. Pero ya sabes que están los chicos guapos, entonces se juntaba más con ellos. Yo me juntaba de un lado y ella del otro. Como que nunca congeniamos, en realidad nunca platicamos más allá de eso.”

Cursando la secundaria, la sexualidad se liberó más; le gustaba una niña, pero nunca le dijo lo que sentía. Ahí tuvo a su primera novia; fueron sus amigos, y no él, quienes, entre juegos, los motivaron a ser novios; hasta antes de ser novios no menciona un gusto por ella. Como se mencionó anteriormente, las descalificaciones que hacía Amir de sí mismo, le complicaban expresar sus emociones y declararse a una niña a menos que fuera seguro; en ambos casos, tanto en el de Amir, como en el de BE, esperaban a que fueran otras personas las que se acercaran a ellos y dejaban que las cosas se dieran por sí mismas. Debido a su miedo, Amir se enfocó más a sus estudios y vivió ésta etapa con soledad.

“Si en la primaria se soltaron, en la secundaria todavía más. Ya te gustaba tal o tal persona. En la secundaria me empezó a gustar otra chica llamada R. Yo no tuve novia en secundaria hasta segundo, pero en primero, conocí a más gente. Los mismos de la primaria se fueron conmigo (...) Ahí tuve mi primera novia. Empezó, pues así nada más: ¿Por qué no se besan? Ya sabes, los chamacos calientes. Entonces pues

nos besamos. Duramos creo que 2 meses, 3 meses. Ya íbamos en segundo. Terminó segundo y ella se fue.”

En preparatoria continuó siendo tímido y también se le dificultó expresar sus emociones a las mujeres. Tuvo novias, pero menciona que, similar a lo ocurrido en secundaria, se acercaba a las chavas que le gustaban sólo hasta que se enteraba que él les gustaba a ellas. Bi fue una de sus novias, y a pesar de que duró poco tiempo, es una de las personas que más ha querido y con quien más le dolió terminar en la preparatoria.

“Ahí conocía a una de las personas, que fue una novia, y que más he querido. Sí me dolió que termináramos, no sé por qué; duramos un tiempo como 4 o 5 meses, porque éramos adolescentes, ya sabes no. Entonces sí me dolió. Era mayor que yo, como por 2 años. Yo iba en 2º semestre, ella en 4º. Ella estaba haciendo servicio social, entonces la conocí ahí y nos hicimos novios. Empezamos a andar en Noviembre y terminamos hasta por Mayo. Pero ya habíamos tenido muchos problemas desde enero. No me acuerdo como empezamos a andar. Yo era muy tímido, no me gustaba hablar. De repente la chica le dijo a mis amigas y a mis compañeros: A mí me gusta Amir. Y me dijeron: Le gustas a tal persona. Les digo: ¿En serio? Yo siempre la veía; a mí me gustaba, no lo voy a negar, pero no sabía que le gustaba. Platicamos, le dije y empezamos a andar. Empecé a andar con Bi. Estaba medio loquilla. Siempre me decía: Me dicen Bi porque soy como bipolar. Entonces anduvimos, terminamos en Mayo. Terminamos y me dolió. Ya entrando a 3º semestre ella empezó a juntarse mucho con los de mi grupo, decía: ¿Qué le pasa?, si terminamos que se aleje de mí. Yo iba en 3º ella iba en 5º. Decía: ¿Qué le pasa? Se juntaba con un compañero que le decíamos G. Y le decía: ¡Pinche G! Y él me decía: No me importa.”

En tercer semestre, al terminar con Bi, conoció a una chava que comenzó a gustarle mucho, a pesar de no haber sido novios, fue representativa para él, pues nunca pudo decirle lo que sentía; en contraste, saliendo de fiesta con sus amigos, comenzó a notar que ingiriendo alcohol se le facilitaba relacionarse con las mujeres. Ante su miedo para acercarse a las mujeres y relacionarse con ellas, el alcohol comenzó a convertirse en un medio para lograrlo. Así mismo, la actitud que tenía, de preferir relaciones con chavas que no eran de su agrado que con chavas que sí lo eran, se reforzó más, pues representaban un riesgo menor para él. Así como sucedió con BE, las descalificaciones que hizo Amir sobre sí mismo durante tanto tiempo, hicieron que comenzara a crear barreras con las chavas que le gustaban y a sentir insatisfacción con las chavas con las que se relacionaba. Al ser un escape, las

relaciones que tenía con las chavas gracias al alcohol, le daban un sentimiento de agrado momentáneo, pero su miedo permanecía guardado.

“En tercero, terminé con Bi y me enamore de una... Terminamos y me encontré a una chava flaquita, flaquita, flaquita (...) Iba en 1º, vivía cerca de mi casa, siempre me la encontraba en la combi. Una vez, me acuerdo que se subió, siempre la veía triste, y decía: ¿Qué le pasa? Hasta que un día, uno de mis amigos les empezó a hablar a los de su salón. Era una carrera técnica, era un CBT, yo estudiaba técnico laboratorista químico y ella también. Yo antes ya había platicado con otras compañeras de su salón (...) Yo la veía normal, pero me la encontraba cada vez más, era muy bonita, muy, muy bonita, entonces como que me empezó a gustar, a gustar, a gustar, a gustar. Te puedo decir que ella fue una de las personas que más me gustaron. Representativa, una de las personas representativa; que nunca fueron nada, pero como que siempre fue el gusto por ella. En el servicio social la conocí. Pero nunca le dije nada, quien sabe por qué, la verdad. No te voy a decir que no tuve nada con otras chavas, porque sí. Había otra chava, no me gustaba a mí, pero ya sabes que la pinche briaga... No era fea, era de las que más le gustaba a las personas, súper bonita, flaquita, buen cuerpo... Entonces en una fiesta nos invitaron y ya hasta estábamos agarraditos de la mano, nos besamos y todo. Pero yo no sé porque nunca le dije a la chavita o nunca lo intenté con ella, no sé por qué, mientras que con otras sí podía. O sea, era mucho la diferencia, mucho, mucho la diferencia. No sé, tal vez estaba muy enamorado de ella. Nunca supe si estaba enamorado, porque pues nunca le hable. Si le hablaba, nos saludábamos y todo, porque nos conocíamos pero yo nunca le dije nada, nunca, nada, nada, nada. Mi timidez me ganaba (risas). Ya sabes que en la briaga cosas suceden.”

En la universidad, Amir vivió con tristeza sus primeros semestres, pues se le dificultó hacer amistades y acostumbrarse al ambiente de su nueva escuela. Dedicó la mayor parte del tiempo a adaptarse al trabajo escolar; no fue sino hasta más adelante, cuando entró a una clase de idioma, que comenzó a relacionarse con más personas, además de su grupo de la carrera. Ahí, conoció a una chava que comenzó a gustarle, pero así como en el pasado, con ella también se le dificultó confesar sus sentimientos; ésta dificultad que sentía, comenzó a generarle un conflicto más grande, por lo que las descalificaciones hacia sí mismo y su sentimiento de incapacidad, así como en BE, se incrementaron también.

“Sentía la tristeza de que yo no podía ser valiente, sacar el coraje, ser machito y decirle a NZ que me gustaba, porque me gustaba desde el 6º semestre, nivel 9. Yo no podía, decía: Es que no puedo decirle, me va a rechazar. Pero me encantaba NZ.”

Con ese miedo y esa tristeza en su interior, guardó su deseo de expresarle a NZ lo que sentía por ella y dejó que el tiempo pasara. Un semestre más tarde ingresó a un nuevo nivel y ahí conoció a una chica llamada MO; más allá de las pláticas que a veces se daban entre ellos, Amir no tenía otro tipo de sentimientos por ella. Tiempo después, tras acercarse a él en diversas ocasiones, MO logró tener más contacto con él; un día, al salir con sus amigos a tomar, se hicieron novios.

“Entro a nivel 10, conozco a MO. Pero yo con MO era pues: Me caes bien (...) Me encontraba a veces a MO, pero era así de: Creo que te conozco, te hago un hola y ya. Literal, era de: Hola (...) Una vez llegó MO y me dijo: ¿Ya me vas a prestar los libros? Le digo: ¿Cuales libros? Me dice: Los del maestro, porque la maestra nos pide tal cosa. Y le digo: Ah, sí; luego. Pero yo le seguía dando el avión. Después de un rato, como al mes, me vuelve a atrapar MO, yo iba caminando y me dice: Oye, ¿Los libros? Entonces como que le daba largas: Ya, la próxima semana. Entonces como que así, poco a poco, empezamos a hablar. Ya fue como en Mayo, fuimos a tomar OS, su novia, MO y yo; éramos los 4. Ahí fue donde me le declaré a MO, me dijo que sí. Fue como por Mayo o en Abril, no me acuerdo. La verdad no me acuerdo ya porque le dije. Es que no me acuerdo como la traté más. No sé porque nos volvimos novios. Pero yo le dije. Anduve con MO, creo que 3 meses. Yo la quería mucho la verdad (...) Duramos juntos un buen rato, me quedaba hasta las 9 estando con ella, siempre estaba con ella, siempre estaba con ella. No podía hacer otra cosa. Como que me sentía muy bien, me acuerdo que fuimos a la quema juntos.”

Amir no muestra un sentimiento de gusto o interés por MO hasta antes de iniciar su relación; fue hasta que se hicieron novios, que el cariño que sentía Amir por MO se dio y comenzó a crecer. Hasta ese momento, Amir, siempre había tenido dificultad para sacar sus emociones; más tarde en su relación, esto influyó para que ellos terminaran, pues MO comenzó a tener reclamos en ese sentido.

“Ella era muy seca. Y yo no soy romántico, en ningún momento me ha gustado regalar flores. Y ella es lo que me pedía. Yo no podía. Yo me sentía muy empalagado con todo eso. Entonces por eso terminamos. No me acuerdo porque terminamos, nada más me acuerdo que me dijo eso (...) Ella siempre me reclamó que yo nunca fui romántico, nunca pude expresar más allá de eso. Pero nunca supo lo que yo sentía por ella. Es decir, yo sentía mucho por ella, pero ella nunca entendió que yo no podía expresarlo. Yo no puedo expresarlo. Es muy raro que yo diga que yo amo a una persona. Es muy raro, en realidad yo nunca le he dicho a una persona que la amo. Solamente una vez que una pareja me dijo: Te amo. Y yo: Yo también. Pero en realidad yo nunca he sentido amor, por las parejas que he tenido y yo por eso no puedo expresarlo. Es protegerte, porque no quieres ser lastimado. Ya has sufrido demasiado para seguir siendo lastimado. Siempre he sido de la idea, que si encuentras

a alguien es amor para siempre, si no, no queda (...) No me acuerdo ni que día terminamos. Me acuerdo que MO decía que porque me gustaba mi amiga AD. Es que AD me caía muy bien, era una de mis grandes amigas. La verdad al principio no, porque estaba con MO. Pero no tenía mucho error (risas), sí me gustaba, a quien no le iba a gustar, era una niña muy bonita, muy inteligente, chaparrita, era perfecta.”

En ese tiempo, Amir comenzó a salir más seguido a tomar con sus amigos, pues era un refugio, un recurso, para expresar sus emociones guardadas; es por eso que al terminar con MO, buscó escapar de su tristeza saliendo a tomar con ellos. Solo así pudo olvidarse de su dolor, aparentemente.

“Conocí un amigazo que es IV. Me acuerdo que cuando terminé con MO me puse una peda. Esa fue la peda por la que no recuerdo nada. Es la única peda, la única; que MO hasta debe sentirse orgullosa, porque yo nunca me había puesto así. Yo ya había tenido novia en prepa, en la universidad fue hasta encontrarme a ella; pero nunca, nunca, nunca, me había puesto una briaga por una mujer. ¡Pero cabrón! Dice JO, dice IV que lloré. Pero te digo, no me acuerdo de nada. Crucé vodka, crucé tequila, crucé un buen de cosas. Yo iba bien pedo, no me acuerdo de nada. Actualmente yo he tomado un chingo de veces, me he puesto pedas como Dios manda, pero nunca se me ha olvidado nada, solamente ese día y por MO. Fue el único día que me puse una peda por alguien. Ahí estaba JO, ahí estaba IV, por eso los quiero un chingo, porque estaban conmigo, cuando realmente necesitaba que estuvieran conmigo. Fue una peda masiva, grandiosa, chingona. Dicen que lloré, dicen que canté a madres, dicen que hasta saqué las dolorosas, las canciones de Chente. Como una de esas pedas, nunca más, nunca quiero volver a olvidar lo que hice y menos por una mujer, o quién sabe, con el tiempo, pero la verdad no creo repetir una peda así eh, la verdad no. Me costaba mucho expresar emociones y ese día, ¡Las saque cabrón!”

Así como BE, Amir también comenzó a crear barreras con las personas, como una protección, pues era preferible escapar de situaciones en las que se involucraran sentimientos, que afrontar su miedo a ser lastimado; a pesar de lo anterior, guardaba el deseo de tener pareja, de encontrar el cariño de una persona y no estar solo. Tiempo después de terminar con MO, regresó con ella, ya no como novios, pero sí con expresiones de cariño entre ellos; permanecer en ese punto medio, entre involucrarse y no hacerlo, le permitía sentirse seguro, muy similar a lo ocurrido con BE.

“Ya después de ahí, fue el reencuentro con MO. Por eso te digo, duré mucho con ella, porque terminamos, pero nos seguíamos viendo. Cada que nos veíamos

teníamos que besarnos y todo. Duramos como 6 meses así. Nos veíamos, nos besábamos, nos veíamos, nos besábamos... Como hasta por enero del siguiente año.”

En ese lapso de tiempo, comenzó a gustarle su amiga AD; pero el hecho de no haber cerrado su ciclo con MO, le impidió acercarse por completo a ella. Entre el cariño que tenía por MO y el gusto que tenía por AD, comenzó a crecer en él un sentimiento de conflicto. Salieron juntos a tomar, y platicaron, pero no sucedió nada entre ellos. Días después, una de sus amigas los invitó a su fiesta de cumpleaños; ese día, terminó definitivamente su relación con MO y a partir de entonces, se abrió para él la posibilidad de estar con AD.

“No te lo voy a negar, ya me empezaba a gustar AD (...) Yo seguía teniendo los mismos sentimientos por MO, pero con AD era igual, entonces quería estar con AD, pero también con MO y dije: ¡Chale! Estaba hecho bolas (...) En diciembre, ya habíamos salido a platicar, fuimos los 2 solos, nunca paso nada, pero me platicó que estaba muy mal con su novio, que quería terminar, entonces como que pasó lo que tenía que pasar (...) Pero eso fue todo (...) NZ nos invito a su fiesta de cumpleaños. No sé qué pasó. Ese día me quede platicando con MO. En ese momento AD como que quería, pero no quería, entonces por estar con su novio decidió alejarse. Así que yo me quedé con MO. Ese fue el día que yo rompí todo sentimiento por MO. A partir de ese día se liberó mi corazoncito. La bloquee perfectamente, ya no quería saber nada de ella. Todo sentimiento hacia ella se perdió. (...) Cuando dijimos: ¡Ya!, terminemos esto. Yo me sentí muy a gusto. Entonces, cuando terminé realmente con MO, literal, cerramos ciclos, me empezó a gustar mucho AD.”

Ese mismo día, después de terminar con MO, se fue en camión con AD y hasta ese momento pudo confesarle lo que sentía por ella.

“No sé qué pasó porque en el camión, ella ya se estaba durmiendo, le digo: No te duermas. Le di dos besos en la mejilla, nos bajamos del camión, nos subimos en otro camión, nos fuimos para atrás y de repente nos besamos, todo el camino, como 20 minutos, beso, tras beso, tras beso. Sepa que pasó, tal vez estábamos bien pedos los 2, no sé. A partir de ahí me empezó a gustar mucho AD, ya me gustaba, pero no tanto (...) Yo nunca le había dicho a AD que me gustaba, le dije: AD, es que tú realmente me gustas. Y durante un lapso de una hora nos la pasamos juntos, abrazo, abrazo, beso, beso, entonces con AD fue muy diferente, porque nunca pensé que iba a suceder con ella. Yo la quería mucho, pero le marqué y le dije: ¿Qué pasó? Me dice: Vamos a hablar por Facebook. Nos conectamos y le digo: Discúlpame. Y ella me dijo: Hay que seguir siendo amigos. Cuando dijo eso, me quebró. Pero dije: Pues ni modo. Porque ella tenía novio (...) Si te dijera cuando terminó el sentimiento por AD, fue como por Junio, cuando me enteré que ya no estaba en México, ni me avisó. Dije: Ah, sí ya no quieres ni mencionarme, bueno, entonces ya no te quiero ver, ni nada. Y de mayo,

hasta diciembre no le hable. Solamente me enteraba por una amiga en común que ya tenía novio nuevo. Y yo: Está bien, ya no me interesa.”

Después de terminar con MO y con NZ, comenzó a obsesionarse con su trabajo de tesis para titularse de la carrera; en ese tiempo su ansiedad creció y comenzó a refugiarse nuevamente en la televisión.

“En el aspecto de la tesis a mi me entró más ansiedad, más ansiedad, más ansiedad; porque no la podía terminar. Tenía la presión de la beca, la presión del trabajo, tenía consulta, terminé con MO, me encontré con AD (...) Me obsesioné; en esa época me obsesioné por la televisión, me obsesioné más con la televisión y la tesis. Me dormía 3 de la mañana; me quedaba viendo la tele hasta altas horas de la noche. Tenía consulta; iba desvelado a las consultas. En esa época fue la que mayor ansiedad tuve. La obsesión por el refresco regresó, porque necesitaba refresco para poder estar tranquilo. A mí no me importaba ya nada, terminando todo sentimiento por AD y con MO, me dediqué 100% a la tesis. Tesis, tesis, tesis, tesis, todo se centró en la tesis. Todo en la tesis, todo. Eso fue todo. De enero a mayo, no me interesaba nada que no fuera la tesis, nada. Solamente dinero, para pagar y ya. Mi papá como me chingaba para que consiguiera trabajo, mi mamá también, todos que consiguiera trabajo. Entonces cuando me titulo, vuelvo a la realidad: ¿Ahora? Ya eres licenciado, ¿Ahora qué? Pues a buscar trabajo.”

Más adelante en la categoría de televisión, se hablará de cómo los programas de televisión influyeron para que Amir, alimentara más su miedo, guardara cada vez más sus sentimientos, se enfocara más en la escuela, creara barreras, se alejara de las mujeres y se apropiara de la idea de que el amor es lo último a lo que se accede después de una vida de sacrificios.

### **Jack Hodgins (JH)**

Por su parte, Jack Hodgins no menciona un interés, o gusto, por las niñas, durante su niñez. En la primaria, solo hace mención de una niña que, por ser hija de una amiga de su mamá, decían que era su novia. Ya en su adolescencia, JH menciona a una chava, que fue su novia en la secundaria. Dicha persona, fue novia de su amigo DC, tiempo antes de que él lo fuera; sin embargo, a pesar de haber terminado con su amigo, JH se enteró en diversas ocasiones que lo estaban engañando. A pesar de ello, ésta situación no generó conflicto entre ellos, pues JH decidió no darle importancia; terminaron su relación al finalizar la secundaria. JH no menciona un gusto por ella, hasta antes de ser su novia, así mismo, su relación se



dio hasta el momento en que ella se lo propuso y por circunstancias ajenas a él; esto, es similar a casos anteriores, en donde BE y AR, establecieron relaciones con personas que no eran de su agrado y solo hasta que ellas se los proponían.

“DC terminó con una chava y, entre él y ella, me agarraron de mensajero (...) En eso de que me traían de mensajero, me dice la chava: ¿Quieres ser mi novio? Y le dije: Déjame hablar con él, si él dice que puedo andar contigo pues andamos. Llegué con él y le dije (...) Él me dijo: Ya no quiero nada con ella; ya quedamos que éramos amigos. Entonces, le dije a ésta chava que sí, se dio la relación y toda la cosa. Resulta que empecé a andar con ella (...) y sus amigas llegaron a decirme: Oye, sabes qué, la vimos besándose con tu amigo (...) Pero, sin decirle nada a DC, él me dijo: Me besé con tu novia, pero no lo vuelvo a hacer. Y yo así de: ¡Sí! Ándale (...) Ella también me dijo: Te van a decir que besé a DC, pero él me dijo, que lo besara. Y yo así de: ¡Ay, sí!, ándale (...) Yo creo que, más que nada, lo que querían sus amigas era meter pleito, a lo mejor sí tuvieron cierta intención de advertirme, pero al final de cuentas dije: ¡Ya!, a mí no me importa (...) Total, íbamos a terminar 3º y le digo: Tenemos que hablar; ya nos vamos a la preparatoria, nos vamos a separar y ya no vamos a estar en contacto. Y ella me dice: Pues sí, pero vamos a tronar; ya no vamos a andar terminando la secundaria. Y dije: ¿Por qué? Y dice: Es que debo unas materias, tengo que estudiar para los extraordinarios. Y yo así de: Bueno.”

Más adelante, ya en la preparatoria, JH comenzó a manifestar un gusto más marcado hacia las mujeres. En esta etapa las relaciones de pareja se hicieron más importantes y comenzaron a generarle mayor conflicto. Durante su primer año, JH menciona un sentimiento de soledad y aburrimiento que lo llevó a reprobado algunas de sus materias; más tarde, ya en 2º año, JH encontró un grupo de amigos que le permitieron escapar de dichos sentimientos. Además de amigos, JH conoció a muchas de las mujeres que se harían sus novias en diferentes momentos de la preparatoria; en muchos de los casos, JH atravesó por situaciones tristes, que lo llevaron a buscar un escape, a través de los juegos de cartas y de la televisión.

“En nuestro grupo de amigos, cada quien iba en el salón que quería, ninguno de nosotros estaba en el mismo salón. Yo los conocí por una amiga que se llama MN; a mí me gustaba mucho. Fue bien chistoso, porque conocí a gente que nunca pensé conocer. Chavas guapas, las clásicas que te sacan en las películas gringas, bien arregladitas, bien vestiditas, todas fresas y payasas (...) Ahí empecé a tener química con una de ellas, íbamos juntos a todos lados (...) nos buscábamos mucho (...) Ella me dijo que nada más quería que fuéramos amigos; fue feo (...) la razón fue que yo le gustaba a su amiga (...) Su amiga me llegó y yo así de: No me gusta, pero bueno, vamos a ver, a lo mejor es más buena onda de lo que yo creo. Duramos dos semanas

(...) porque era una persona bien fría y payasa (...) Corté con ella, fui con mi amiga y le digo: Sabes qué, ya cortamos. Y ella: Apoco. Y le digo: Si, pero hay que esperarnos una semana, para que no digan que le bajaste el novio a tu amiga. Nos esperamos un rato, pero ella dice que no, que ni un día duramos y al otro día ya andábamos (...) Duramos 2 semanas y a las 2 semanas me truena (...) Pero fue de esas veces, que todo te sale mal; me fue mal en el trabajo, me fue mal en las primeras clases y dije: Lo único que me falta es que me truene AN. Llegué, abracé a AN y me dice: Necesito hablar contigo. Y yo así de: Tenía que hablar. Me dice: Ya no podemos ser novios (...) Ese día me sentí bien mal, todo me salió mal, mi novia me cortó y hasta llegué a pensar: Solo falta que un perro me orine; ¡No!, mejor ni lo digo, capaz de que ahorita me orina el perro, mejor me callo. Llegué bien depre a la casa. Pasó el tiempo, y gracias a ellos conocí a CR (...) y a varias de sus amigas, me empecé a relacionar con ellos, hablábamos y toda la cosa. Ahí fue cuando empezó a salir la revista de Cartas de Combate y el juego Mitos y Leyendas, entonces agarraba y me compraba cartas con mi dinero (...) En ese tiempo me dediqué al desmadre, me juntaba con mis amigos, me ponía a platicar, nos poníamos a jugar, a ver qué onda. Te digo, anduve con AN (...) duramos como dos semanas y me tronó. Y entonces, ya a finales de Octubre, conocí a otra de mis ex-novias. Era medio bipolar, quien sabe que traía en la cabeza (...) Duré dos meses con ella, terminamos por Noviembre. Pero, fue así de que nos conocimos, empezamos a jugar y al siguiente día, mientras estábamos jugando, me dice otra amiga: ¿Qué si quieres andar con ella? Total que nos enredó y empezamos a andar; le pedí su teléfono, le marcaba y toda la cosa. Pasaron los 2 meses, y otra vez lo mismo; me había ido mal en el trabajo (...) no tenía dinero, me metí a clases y me regañaron los profesores, todo me salió mal, ya estaba bien cansado y otra vez se me ocurrió decir: ¡Solo falta que mi novia me truene! Llegué con mi novia y me dice: Ya no podemos andar, la verdad, te prefiero como amigo. Y yo le dije: ¿Por qué me mientes?, si de amigos no nos conocimos mucho tiempo, teníamos 5 horas de conocernos cuando empezamos a andar (...) Me agarró en un mal momento (...) me enojé mucho (...) Ahí empezó a friccionarse mucho la relación (...) yo estaba súper enamorado de ella (...) Y dije: No se vale que te corten nada más porque sí. Total, pasó el tiempo, pero empezamos a pelearnos mucho. Entonces, terminó 2º y dije: Ya tengo ganas de tener relaciones; pero, ¿Con quién?; pues con CL, ya sé que es bien cachonda. Empecé a salir con ella, se dieron las cosas y empezábamos a tener relaciones (...) Según yo, a partir de ahí, ya habíamos empezado a andar (...) Empecé a salir con ella (...) y se supone que andábamos en plan de novios (...) Según yo, llevamos un mes. Pero, un día le pregunté: Oye, ¿Cuánto llevamos? Y me dijo: Pues de novios, nada, de amigos, mucho. ¡No! Ahí sentí que mi corazoncito me hizo: ¡Crack! Me quede bien sacado de onda y bien depre, porque dije: ¿Cómo que no llevamos nada de novios, que nada más somos amigos?, ¿No que éramos novios? (...) Me acuerdo que, saliendo de la prepa, me puse a llorar, porque sí sentí bien feo (...) Entonces, andaba mal por eso, porque ésta chava me había dicho mentiras. Luego, también traía problemas con mi mamá, porque no le había dicho que iba a re-cursar. Se juntó todo, andaba súper mal (...) Dije: Bueno, la parte buena de esto, es que empieza un nuevo ciclo, empiezo nuevas materias y se supone que ella no debe de ir a la escuela, porque

ya cumplió sus 4 años, ya perdió su oportunidad. Ya, no la voy a ver (...) Entonces, tronamos (...) después, ella ya no iba tan seguido a la escuela. Pero, es en ese entonces cuando empecé a meterme mucho a las cartas, a lo de Mitos y Leyendas y a Pokemon, porque un amigo me había empezado a regalar cartas de Pokemon. Entonces agarraba las mesas, sacaba mis cartas y me ponía a jugar conmigo mismo.”

Al salir de la preparatoria, JH tuvo una nueva relación, sin embargo, así como sucedió en noviazgos anteriores, al terminar con ella, atravesó una etapa de tristeza, que lo llevó a escapar nuevamente; para ese momento, la tristeza en su interior ya era muy grande, por situaciones similares vividas en el pasado, por lo que el desborde emocional fue aún mayor. Su mamá, al verlo tan triste, lo mandó de vacaciones lejos de casa para pasar; sin embargo, JH no disfrutó de ellas, pues permaneció encerrado en su cuarto, viendo la televisión o en su computadora, la mayor parte del tiempo.

“Entonces ya en Diciembre, le digo a mi mamá: No, ya no quiero estar aquí, quiero irme a algún lado que no esté ella (su ex-novia). Y me dice mi mamá: Pues vete con mi amiga DR (...) Entonces, una semana antes de de Navidad (...) me fui a Ciudad Victoria. Ella me recibió muy linda, toda su familia, fue un recibimiento muy padre; ahora digo, que mal que yo seguía así, en la depre, porque me perdí de cosas y no disfruté como hubiera querido. Porque te digo, andaba en la depresión total; me llevé mi computadora y, en vez de salir, me quedaba encerrado en mi cuarto. No quería nada, comía bien poquito; generalmente soy de comer muy bien, pero en ese entonces me servían el plato y comía menos de la mitad de la sopa, de hecho me servía poquito, comía lo poquito que me daban.”

Ya en la carrera, JH comenzó a crear barreras con las mujeres; sin embargo, justo cuando peor se sentía, encontró a su novia actual. Es evidente, así como en los casos de BE y AR, un incremento en el miedo y la tristeza de JH, por situaciones del pasado que, al no resolver, generaron en él deseos de escapar a través de la televisión. Más adelante se hablará a fondo de ello.

“Llegó un momento en el que dije: No, ya no quiero saber nada de mujeres, ya no quiero tener novia, me voy a dedicar a la soltería eterna. En esos pensamientos estaba, cuando conocí a mi novia. La primera vez que conocí a mi novia (...) iba entrando a la escuela y (...) vi a 2 chavas que estaban paradas en las escaleras. Dije: Éstas, algo se traen; que raro que estén ahí paradas y no se muevan. Seguí caminado, di vuelta donde estaban ellas, y en eso, saltó mi novia y me dice: ¿Cómo te llamas? Y yo así (Con cara de susto): ¡Eh! JH. Y ella: Ah, mucho gusto, adiós. Pum, se fue y

desapareció; ya no la volví a ver (...) Cuando la vi, dije: ¡Que chava tan guapa! Me dejó todo pasmado (...) Dije: Se me hace que le gusto. Luego dije: No, como le voy a gustar a una chava tan guapa. Porque una chava de mis gustos, nunca me había pelado en serio, como para andar; habíamos sido amigos, pero no más allá de eso. Entonces dije: No, más bien, a la que le he de gustar es a su amiga. (...) Total, pasó el tiempo y decía: ¡Ay! Me gustaría verla (...) Pasó como un mes, eso ha de haber sido en septiembre (...) subí las escaleras, saltó mi novia y me dice: Oye, ¿Te acuerdas de mí? Otra vez me quede en shock. Y yo (Poniendo cara de espantado): Si, si te recuerdo. Y me dice: Soy DN, y me preguntaba si podíamos ser amigos y conocernos. Le dije: ¡Sí! (...) Entonces, empezamos a platicar (...) Me emocione un montón, porque si me gustaba mucho. Y dije: Tengo que hacer algo para no perder el contacto con ella. Le pasé mi correo (...) Una de las cosas que más me gustó, es que podía platicar ampliamente con ella (...) El siguiente viernes, nos vimos y también íbamos platicando (...) nos íbamos a despedir y me dice: Estoy nerviosa. Le digo: ¿Por qué? Y me dice: Es que te quiero dar un beso, pero me da pena. Y yo: Yo también, pero también me da pena. Estábamos en eso, me voltea a ver y pum, me jala y me pega un beso en la boca, pero bien plantado. Nunca me habían hecho eso de darme un beso tan espontáneamente (...) Me planto el beso, se metió a la combi, arrancó la combi, y se fue. Ya caminando a mi casa, yo iba con toda la sonrisa en la cara (...) El lunes, cuando llegó, le planté el beso también a ella, y también se quedó sacada de onda. Le dije: ¿Quieres ser mi novia? Y ella me dijo: Mira, otro chavo quiere andar conmigo y tengo que ver que le digo, pero en la noche te digo, tengo que platicar con él. Y yo: Si no te preocupes. Total, me fui y me quedé así de: ¡Chin!, me la van a hacer otra vez, me van a decir que no. Llegué a mi casa en la noche y le dije: ¿Qué onda, qué pensaste?, ¿Si quieres andar conmigo? Y me dice: Sí, sí quiero andar contigo. Entonces, empezamos a andar (...) a partir de ahí se dio bien padre la relación.”

### **3.2.3.6 Televisión. Refugio y prisión.**

#### **Bruja Escarlata (BE)**

En sus primeros años, Bruja Escarlata (BE) se acercó a la televisión por las situaciones de abandono que vivió en casa; tiempo después, descubrió en ésta actividad un medio para sacar sus emociones cuando se sentía enojada con su madre; la timidez que adoptó de su familia, hizo que encontrara en ella, una forma de amistad que satisfizo por un tiempo su deseo de relacionarse con las demás personas. Ésta condición, al cultivarse por tanto tiempo, alimentó el miedo en su interior y la alejó cada vez más de las personas; entre más se refugió en ella, más creció su miedo. Llegó un punto en el que priorizó la televisión, sobre las relaciones sociales; perderse algún programa de televisión dejó de ser una opción, pues,

además del reconocimiento escolar, BE convirtió a ésta actividad en su único alimento emocional. Salir de su refugio comenzó a generarle coraje.

“No tenía con quien jugar, ni de la familia materna, ni de la paterna. Y dije: Pues ni modo, con la tele. Era la tele y yo. Y ya. Ese era mi mundo, mi mundo divertido. Siempre sentí que ahí era libre, me sentía viva, porque afuera no lo hacía (...) Hiciera lo que hiciera, siempre veía la televisión. Siempre, siempre, siempre. Obviamente, jugaba menos; no jugaba con niños o niñas, estaba viendo televisión. Toda la primaria siempre fui muy callada, muy sentada, muy seria. Así me conocían mis compañeros: Tú eres muy seria. En mis boletas siempre ponían: Muy bien, excelente alumna, pero muy tímida. Así me conocían (...) Hiciera lo que hiciera, estaba viendo tele, así estuviera haciendo tarea: Tele, tele, tele. Me gustaba ver los Power Rangers, que también es de guerra y de lucha. Quería verlo, pero tenía que estudiar, entonces cerraba mi puerta y me enojaba mucho si alguien me molestaba. Reclamaba y decía: Déjame oír. Hasta le subía más al volumen de la tele (...) Toda mi energía siempre fue para ver la televisión, hacer la tarea, o ambas cosas (...) Si no veía algún programa que me gustara mucho, lloraba; lloraba, me quejaba, berreaba y pataleaba, porque sentía que se había acabado el mundo, que yo no iba a volver a ver ese programa. Decía: ¿Ahora qué voy a hacer?, ya no sé qué pasó, es importante para mi saber que sigue. Así fue como crecí y empecé a ver la televisión, sobre todo cuando mi hermano ya no me acompañaba tanto por el coro. (...) Siempre que estaba haciendo algo, ya estuviera en la iglesia o haciendo mi tarea, me imaginaba como si los personajes de la televisión estuvieran conmigo. Yo sentía que estaba adentro de la televisión. Cuando ellos hablaban, imaginaba que yo estaba hablando con ellos y que ellos hablaban conmigo. Eran mi compañía, mis amigos. Todas las caricaturas eran mis amigos. Y hasta los de las telenovelas, que en cierta forma son más reales... Bueno, más que reales, de carne y hueso. Sentía que me hablaban a través de la televisión, sentía como si ya los conociera, sentía que si los veía en la calle me iban a saludar, que ya nos conocíamos, eran mis amigos. En mi cabeza así era.”

A pesar de que ésta actividad le daba un sentimiento de compañía, era momentáneo, ya que su tristeza, su sentimiento de soledad y aburrimiento, regresaban con más fuerza después de un tiempo. No ir a la escuela era muy pesado para ella, sobre todo en época de vacaciones, pues significaba más tiempo de encierro en su casa. Aislarse de las personas, hizo que un sentimiento de vacío, creciera en su interior; sintiéndose sin ganas, comenzó a encontrar en programas como los Power Rangers, Dragon Ball y la Pantera Rosa, la exaltación de emociones que necesitaba.

“Cuando no iba a la escuela para mí era muy pesado, porque era estar en casa todo el día. Yo siempre me sentía como triste; no sabía que era tristeza, pero siempre

sentía que algo me hacía falta. Yo veía por la ventana a muchos niños jugando, muy alegres. Y yo, como que nunca sentí eso. No sé, como emoción, no sé. Como aburrida, como aburrimiento. Entonces los fines de semana y vacaciones para mí eran horribles. Porque era sentir aburrimiento. Entonces siempre fue como de levantarme, desayunar y ver tele todo el día. Y pues para mí era divertido, para no pensar que estaba aburrida. Ni siquiera sabía que existía la palabra aburrida pero yo me sentía así, como sin ganas, con ganas de estar acostada todo el tiempo. Pero pues no podía hacerlo. Entonces cuando llegaba la hora de las caricaturas veía televisión. Power Rangers, Pantera Rosa, Dragon Ball. Veía telenovelas, porque mi mamá veía telenovelas (risas), así que sí las veía.”

Además de los programas de acción, también comenzaron a gustarle los programas y películas de terror y suspenso, pues le generaban adrenalina cuando se sentía triste; en general, en ellos hablaban de monstruos, de ladrones, de casos criminales, asesinatos, fraudes y gente desaparecida. A pesar de gustarle, éste tipo de programas y películas, alimentaron su miedo a salir de casa, pues pensaba que algún día se encontraría en la calle a los criminales o monstruos que veía en la televisión.

“Yo lo veía y me encantaba, yo no veía la tele como una pantalla y yo afuera. Cuando yo veía la tele, me gustaba. Me gusta, porque siento como que estoy adentro. Como que soy parte de ese programa. Por ejemplo, cuando veía Misterios Sin Resolver, yo sentía que era como alguien que estaba ahí viviendo eso y que quería averiguar qué pasaba. Pero me daba miedo a la vez, alimentaba mucho el miedo en mí de que me fuera a encontrar a alguno de esos rateros o asesinos en la calle; yo sentía que los iba a ver y me iban a hacer algo. Le empecé agarrar más miedo a salir a la calle. Yo sentía que me iban a hacer algo. Sentía que la gente me veía mucho. Eso fue desde muy niña, no sé porque, pero yo decía: Me está viendo. Ha de estar diciendo algo de mí. ¿Se estará riendo? ¿Por qué me vera?”

El momento en que comenzó a ver programas de terror, coincidió con el tiempo en que sus compañeros de escuela la molestaban y se burlaban de ella; como se mencionó anteriormente, debido a las enseñanzas que recibió de su familia, BE nunca se defendió por sí misma, ni reclamó, o le dijo algo a sus padres, o maestras, para que hicieran algo al respecto. Similar a lo ocurrido con Dragon Ball, este tipo de programas también le permitieron sacar su enojo. Al mismo tiempo, las ideas adquiridas por ella a partir de su experiencia televisiva, gestaron en su interior, un deseo de ser defendida por los personajes de sus programas de televisión favoritos. Esperar a que otros la defendieran, en lugar de actuar por sí misma, se

convirtió en una actitud que tomó a partir de entonces; con el tiempo, al ver que su deseo no se cumplía, su enojo creció más, hasta convertirse en frustración.

“Me molestaban mucho. Me decían cosas que me lastimaban. Empecé a desarrollar un tic nervioso y más se burlaban. Yo no decía nada, pero eso provocaba en mi mucha rabia, mucho enojo. Y lo único que pensaba era porque no venía Freddy Krueger o el payaso Eso, o porque no venía ningún monstruo a defenderme. Yo quería decirles que vinieran y lastimaran a todos esos que me molestaban. Yo no me defendía, pero quería que ellos vinieran a defenderme. Obvio no venían y más mal me sentía.”

Ante su frustración, conceptos como la maldad y la bondad, comenzaron a formar parte de su pensamiento; como resultado, una comparación entre ella y los personajes de la televisión, se dio también en éste proceso. Un rechazo de su persona y un deseo de hacer suyas las características de un villano, o en su defecto, de hacerse amiga de personas con características similares, influyeron posteriormente en su elección de amistades. Durante toda su etapa escolar, hasta salir de la universidad, BE hizo amistad con personas que la maltrataron y que no fue capaz de dejar por su deseo de ser como ellos y formar parte de un grupo.

“De las películas de terror me gustaba la maldad, me gustaba como esos villanos eran capaces de hacer muchas cosas y no pasaba nada, nadie les hacía nada, a ellos les tenían miedo, ellos no tenían miedo de aquellos a quienes lastimaban. Entonces a mi no me gustaba la gente que corría o las heroínas, todos esos que salían en las películas de terror, a mi me gustaban los malos. Entonces yo sentía que cuando se burlaban de mí, ellos también iban a venir a defenderme. O yo quería ser como ellos, tan mala que nadie me hiciera nada. O que pudiera hacer muchas cosas malas y lastimar y que me tuvieran miedo como a ellos. Nunca pude (risas), porque pesó más la educación de ser niña bien portada.”

Debido al conflicto que le generaba el “ser mala”, por la educación recibida en su casa; BE comenzó a buscar otra forma de agradarle a sus compañeros, para que dejaran de molestarla. En éste tiempo, los programas de magia y súper héroes comenzaron a gustarle y coinciden con el periodo en el que ella comenzó a pasarles la tarea a sus compañeros para hacer amistad con ellos. Al no tener súper poderes, ni alguien que la defendiera, ante su incapacidad de comunicar a otros las burlas que le hacían, y de acercarse a los demás para platicar con ellos, la tarea comenzó a ser

un medio, no solo para ser reconocida por sus padres, sino también para encontrar la amistad de sus compañeros.

“Llegaba a casa (de la escuela) y me sentía triste (por las burlas), pero apurada. Apurada porque quería hacer mi tarea, para poder pasársela a quien no la hubiera hecho. Hasta yo preguntaba si habían hecho la tarea, sino, para pasárselas. Me apuraba y veía televisión mientras hacía la tarea. Me empezó a gustar mucho un programa que hablaba sobre brujería, pero en el terreno de brujería para salvar a la gente y todas esas cosas de magia. Pues yo decía: ¿Por qué yo no tengo poderes?, para hacer cosas, igual y así estaría mejor, más feliz. Entonces yo quería tener los poderes de los personajes de ese programa, creo se llamaba Hechiceras; yo quería tener esos poderes. Me empezó a gustar el de los X-men, que salía en caricaturas; ahí también yo quería tener los poderes. Ahí sí no me importaba quien fuera, pero yo me sentía parte de esa caricatura, como si yo también... Pues ¿Qué son los X-men?, son mutantes. Pues yo decía: Yo también quiero ser una mutante como ellos y estar con ellos. Y yo me imaginaba durante ese programa, que yo estaba dentro de la tele. No sé si me explique. Como si fuera un personaje más. Así me pasaban las horas. Cada programa que viera, me sentía un personaje más de ahí. Y pues eso me daba emoción, no sé si alegría, pero si euforia; mi vida tenía algo de interesante para divertirme. Obviamente no le contaba a nadie, porque no hablaba con nadie, pero era mi mundo. Siempre fue mi mundo.”

Escapar de la tristeza, sacar su coraje, y refugiarse de sus miedos, a través de la televisión, fueron actitudes que BE cultivó durante gran parte de su niñez. Durante la adolescencia, recurrir a la televisión cada vez que atravesaba por situaciones de dificultad, ya era una actitud recurrente en ella. Además de los escolares, que ya se han mencionado anteriormente, hubo distintos momentos en los que BE, dentro de su propia familia, tuvo que enfrentar situaciones de soledad. En primer lugar, puede identificarse el momento que su hermano comenzó a asistir al coro de la iglesia y se alejó de ella; posteriormente, una vez que se casó su hermano, los momentos en que los familiares de su cuñada se iban de su casa y ella se quedaba sola con su mamá; en último lugar, ya en la etapa de la adolescencia, el momento en que su mamá la separó de su sobrino.

“Cuando él se casó fue muy duro para mí, yo tenía 12 años, en algún momento le tuve coraje a mi cuñada porque sentía que me lo había quitado. ¿Con quién iba a jugar yo? Y pues no tenía a nadie, el único que estaba era mi hermano, él se casó a los 18. Entonces fue muy duro para mí, me sentía muy triste, muy sola. Lo que hacía era ver la televisión, solo así se me quitaba cualquier emoción como la tristeza, la soledad. Comía y veía televisión (...) Aunque mi hermano vivía con nosotros,



empezamos a tener muchos problemas, porque la familia de mi cuñada es de las que les gusta estar ahí diario, viviendo ahí casi, casi. Entonces mi mamá se enojaba. Pero a mí sí me gustaba porque había ruido, había gente y aparte la familia de mi cuñada siempre fue amable conmigo, siempre me han querido mucho. Mi cuñada tuvo a mi sobrino y yo jugaba con mi sobrino, pero mi mamá se enojaba (...) Yo no era la típica tía, que te cuida; yo era la tía que jugaba, que se volvía niña con él. Pues como yo no tenía nadie con quien jugar (...) Entonces ahí estaba con él. Pero no me gustaban los fines de semana porque mi cuñada se iba con su familia, entonces pues no estaba; pues otra vez estaba yo con mi mamá nada más. Y con mi papá cuando llegaba de trabajar. Estaba solita. Entonces no me gustaban los fines de semana, dije: Bueno, mientras veo televisión, aprovecho. (...) A mi mamá no le gustaba que estuviera con mi sobrino, me llevaron al psicólogo, porque decían que estaba obsesionada con él y que quería jugar mucho con él. Yo le dije eso (a la psicóloga): A mí me gusta jugar con él, yo no sé por qué me dejaron aquí. Yo empecé a pensar que a lo mejor si estaba obsesionada con mi sobrino y mis papás me dijeron que ya no lo buscara tanto. Y para que no se enojara mi mamá, me fui alejando un poco. Y refugiando más en ver televisión. Y en hacer mi tarea. En la escuela, en la escuela.”

Es importante señalar que, en muchos de los casos, a pesar de que BE menciona frustración y tristeza al estar sola, también tuvo la oportunidad de hacer elecciones diferentes; ejemplo de ello, son las ocasiones en que le propusieron salir de su casa y ella prefirió no hacerlo. Como se mencionó anteriormente, su hermano entró a cantar en el coro de la iglesia; no solo su hermano cantaba en él, también sus primos lo hacían. Ocasionalmente, le propusieron a BE ir a cantar; sin embargo, siempre rechazaba las invitaciones, pues su timidez era más grande. En diversas ocasiones, durante la entrevista, BE mencionó un gusto por cantar y un deseo por aprender música. Como se mencionó en categorías anteriores, las descalificaciones que hacía de sí misma, comenzaron a cobrar más importancia en esta etapa; éste sentimiento de incapacidad, le impidió realizar muchas actividades; pues era preferible refugiarse en casa, que afrontar sus miedos y hacer aquello que deseaba.

“Ahí también iban mis primos (al coro), alguna vez me dijeron que ¿Por qué yo no? Pero pues a mí nunca me gustó. Como yo era muy tímida, yo no quería que nadie me viera. Yo siempre me creí muy tonta para todo, para todo; porque así me decían si se me caía algo. También mi papá me decía eso, que era muy tonta. Y a parte yo al creérmelo, pues todo se me caía, siempre se me caía todo, la leche, la comida, ¡Todo se me caía! Entonces como que les daba razones para que me dijeran eso: Se te cae todo, eres muy tonta. Entonces dije: Pues si es cierto. Entonces, mi hermano se iba y yo me quedaba con mis papás, o con mi mamá.”

Para ese momento, su soledad ya era una elección propia; a pesar de que estaba en su poder esa decisión, su miedo la llevó a vivir una condición de aislamiento. Ante su incapacidad de afrontar su miedo, escapar de su sentimiento de tristeza, la llevó a refugiarse más en la televisión cuando se alejó su hermano. Pronto, las películas que veía, dejaron de exaltar sus emociones y comenzó a necesitar programas que le generaran emociones más fuertes.

“Creo que así fue como escapaba de esa tristeza. Ver televisión. Aunque no fuera un programa alegre, porque ni siquiera veía programas alegres. Siempre veía caricaturas o programas que implicaran monstruos. Por ejemplo, películas como las de Jurassic Park o Godzilla, porque yo me sentía poderosa, sentía que si esos monstruos eran mis amigos me iban a cuidar y pues nadie me iba a molestar, ni nada. Entonces así lo asumí yo, como que eran mis amigos (...) En ese entonces fue cuando empecé a agarrar más gusto por el cine de terror; si antes me gustaba por encima, ahí me empezó a gustar más. Me empezó a gustar que generara esa ansiedad, esa emoción, ese miedo, de la oscuridad y que alguien te está persiguiendo; lo clásico de las películas de terror, el misterio. Eso me empezó a gustar, esa sensación que provocaba en mí me encantaba. Creo que me empecé a hacer experta en las películas de terror, porque hasta la actualidad aquella película que no me genera miedo, siento que no sirve para nada y que es una mala película. Entonces necesito que me generen eso, miedo. Entonces soy muy crítica de ese cine. Me gustaba esa emoción.”

A pesar de que los programas y películas de terror y acción, le permitían escapar de su tristeza y enojo, poco a poco sus emociones comenzaron a hacerse más grandes, y con ellas, su sentimiento de frustración, vacío, soledad, aburrimiento y desgana. Su deseo de relacionarse con otros, continuaba presente y la televisión solo le daba un falso sentimiento de compañía; las películas de terror alimentaban su deseo de “ser mala”, y expresiva, pero la educación en su familia le impedía serlo; la tarea le permitía socializar, y sentirse reconocida, pero no sentirse querida; darse cuenta de ello, comenzó a generarle conflicto.

En esa confusión estaba cuando llegaron las telenovelas y le dieron un nuevo significado a esas ideas en su interior que no tenían sentido. Desde pequeña, BE ya veía telenovelas con su madre, sin embargo, es durante la adolescencia, que su gusto por este tipo de programas se incrementó. En ellas se trataba generalmente el mismo tema: La “buena”, que se casa con el rico y viven felices por siempre, después de sufrir por mucho tiempo a causa de un “malo”, al cual vencen al final de

la historia. Al apropiarse de esas ideas, BE comenzó a imaginar que su vida sería así: Que algún día el sufrimiento que sentía en su interior desaparecería, que no importaba, pues al final de su vida, la gente que le hacía daño pagaría por lo que le había hecho y ella encontraría a un hombre que la haría feliz y se casaría él. Ésta sensación era tranquilizadora para ella, pues le permitía sentir que su dolor y sufrimiento eran necesarios para acceder a la felicidad; no era necesario hacer algo más, solo esperar, los problemas algún día se resolverían solos, pues la “buena” siempre triunfaba, y ella era “buena”.

“Veía las telenovelas del 2, no recuerdo los nombres, pero siempre era lo mismo: La buena, que se casa con el rico, con la sirvienta y todos felices por siempre al final, y se casan. Y siempre hay alguien que les hace la vida imposible; pero al final el bueno sale victorioso. Y yo me imagine que así iba a ser mi vida, que a lo mejor, un día me iba a casar y que toda esa gente que me hacía daño o me hacía bullying y se burlaba de mí, no importaba, porque al final me iba a encontrar a alguien y me iba a hacer feliz por siempre. Por eso me empezaron a gustar las telenovelas, porque el final siempre era el mismo y era aliviador, me apaciguaba mucho eso. Que al final siempre iba a triunfar el bueno. Y decía: Seguro, yo soy la buena.”

Desde entonces, BE decidió esperar a sus problemas se solucionaran solos; esto, en lugar de traerle felicidad, generó más frustración en ella. Al apropiarse de la idea de que otros eran los “malos”, y los culpables de su tristeza, dejó de hacerse responsable de su soledad y sufrimiento. En su espera, de encontrar a alguien que la hiciera feliz, comenzó a ver la facilidad que tenían otros para lograr aquello que tanto deseaba, y se le negaba; sentimientos de envidia y deseos de venganza, comenzaron a gestarse en su interior.

Ver expresiones de amor entre las personas, el 14 de Febrero y las películas románticas, comenzaron a disgustarle. Escapar de las personas, como se vio en categorías anteriores, ya era una actitud muy arraigada en ella; el amor, en consecuencia, era un tema del cual quería escapar y no saber nada. Expresar sus emociones ya era muy complicado para ella, entre más tiempo pasó, más “dura” se hizo como persona, así como sus padres. El amor, el cariño de las personas, era algo que BE deseaba y rechazaba, que le generaba tristeza, miedo e ira, todo al mismo tiempo, dependiendo de la situación en la que se encontrara.

“No me gustaban las películas de romance, muy familiares. Nunca me gustaron. Para nada. Se me hacían muy tontas, no sé. Pues, como yo sentía que en mi casa no había eso, el romanticismo, mi mamá muy seca, mi papá muy seco, como que no se expresaban mucho su amor; pues yo sentía que el romanticismo era muy tonto, que no servía mucho. Y pues, creo que ahí me empecé a hacer muy dura como persona. Pues yo tampoco era mucho de: Te quiero mucho, me caes muy bien. No, no era así.”

El escape de las situaciones sociales, y el alejamiento de las personas a causa de éste, se hizo más marcado en la adolescencia, no solo en su escuela, sino en su propia familia. Por decisión propia, hizo a la televisión su única compañera; y ésta, le dio la idea de que el “escape”, era el camino a la felicidad.

“Para mí todo lo que había en la ficción, en la televisión, era más real que la gente que estaba a mi lado; entonces, no me interesó mucho acercarme a ellos, a hablarles. Y dije: Si no les agrado, pues yo tampoco les hablo (...) (Al final de la prepa) Yo quería escapar, así como en las películas y telenovelas; donde pierdes la memoria, terminas en un lugar y empiezas una vida nueva. Yo quería algo así. Igual y no perder la memoria, pero si empezar algo nuevo, una vida nueva, donde no me conocieran.”

Al no encontrar el cariño de otros, comenzó a hacerse preguntas sobre su persona; a través de los estereotipos de la televisión, y las revistas, encontró la respuesta que necesitaba para las preguntas que se hacía. A partir de entonces, le atribuyó su soledad y su falta de amistades, a su imagen corporal, y no al alejamiento que ella misma generaba por su actitud. Un deseo de cambiar su apariencia personal, se dio en su interior y la llevó a crear una condición de anorexia.

“Cuando era más chavita, cuando iba como en la secundaria, 12 años. Sí le tiraba mucho a eso, ese ideal, pero no, no, no, era como un ideal más de televisión, pues de las cosas que uno ve (...) En esa transición de preparatoria a universidad, fue muy complicado para mí porque fue donde se metió mucho más en mí esa idea de asociar que la gente no me hablaba, no porque yo los alejaba, sino por mi físico (...) Asociaba la belleza como con estar más delgadita. Has de cuenta que cuando me dijeron que tenía anorexia, fue cuando yo empecé a investigar más sobre lo que trataba, cuáles eran los conceptos de belleza y todo eso y fue cuando me metí más a las revistas de moda. Y decía: Mira, si es cierto, se ven más bonitas flaquitas, dejando de comer y haciendo mucho ejercicio. Entonces, por eso no sé si yo la tenía como tal al principio, o simplemente me lo dijeron y yo empecé a asumir que la tenía. Entonces empecé a comportarme como una anoréxica.”

Hasta antes de la preparatoria, la escuela había sido su manera de encontrar el cariño de otros; sin embargo, como se vio en categorías anteriores, apropiarse de estas ideas la llevó a priorizar su imagen corporal, sobre la escuela. Dejó la carrera, pues lo único que le importaba en ese tiempo, era hacer ejercicio. Mientras lo hacía, veía televisión, pues le ayudaba a olvidarse de su dolor; lo que más veía eran telenovelas y caricaturas. Como se vio anteriormente, este tipo de programas reafirmaban su idea de que el dolor y sufrimiento era necesario para acceder a la felicidad; ver la televisión mientras hacía ejercicio, hacía que se olvidara del cansancio físico y la motivaba para seguir.

“Hacia ejercicio viendo tele, o escuchando música, como teníamos maquinas, hacia caminadora y bicicleta en mi casa. A veces salía a correr al parque pero sentía que sudaba más en caminadora o bicicleta. Y pues, aunque estaba cansada como veía televisión, que normalmente el ejercicio lo hacía en la noche porque iba a la escuela en la mañana, pues veía caricaturas o veía telenovelas, que era lo que más estaba a esa hora y entonces ya con eso, la televisión y el ruido me ayudaban como a no agotarme. Porque pues si hacía mucho, y luego rápido, lo más rápido que se pudiera, si me cansaba físicamente, pero lo olvidaba con el ruido de la televisión. Y decía: Síguele, síguele, no pasa nada. Y es como si me diera energía para seguir. Pues así le seguía.”

Mientras hizo esto, sin darse cuenta, cultivo en su interior tristeza, miedo, ansiedad e ira; es por ello que al conseguir bajar de peso, fueron esas emociones las que dominaron en ella, y no la alegría. En aquellos momentos de crisis, se desbordaron sus emociones, aquellas que por tanto tiempo guardo, y solo sacó, con ayuda de la televisión.

“Si sabía que bajaba de peso porque si lo vi, cuando medía mis brazos o veía mi abdomen y podía ver mis costillas, pero no me sentía feliz. Yo pensé que siendo delgada me iba a sentir más feliz, pero me seguía despertando en las mañanas y me seguía sintiendo infeliz, me seguía sintiendo triste, deprimida, decaída, sin energías, con mucho frío. Y pensaba: ¿Por qué si ya logré lo que buscaba, y sigo buscándolo, porque sigo estando así como estoy? (...) La pelea fuerte que tuve con mi hermano, fue la que me movió mucho (...) Yo me sentí muy mal porque nunca había peleado con mi hermano. Me sentí muy triste, muy enojada, me quede en la cocina llorando un buen rato. Le dije a mi hermano: Perdóname, yo no quiero pelear, te quiero mucho. Y me fui, me escapé como siempre; me fui a mi cuarto y ahí me quedé. Y lo único que hice fue rezar y decir: Si Dios existe, pues ojalá ya me mate (...) Ya quiero desaparecer, porque le hago daño a la gente, porque me hago daño a mí y no sé qué

hacer de mi vida. Solo me dedicaba a ver tele y ya. Eso era todo, eso era mi día, para no pasármela tan aburrida o parar de pensar.”

En ese tiempo, BE comenzó a darse cuenta de la manera en que había convertido a la televisión en la parte más importante de su vida; gracias a la terapia que recibió, hizo cambios en su vida, para crear una condición diferente, superar su anorexia y entrar a una nueva carrera; sin embargo, la televisión continuó presente. Viendo programas de superhéroes, un deseo de agradar a las personas a través de sus acciones, permaneció en ella; esto último, la llevó a vivir situaciones de maltrato en la universidad, por parte de sus compañeros de escuela, de las cuales le fue muy difícil salir.

“El complejo que tiene mi mamá es el de querer ayudar a medio mundo, y yo también lo tengo, de: Yo te ayudo, yo te resuelvo. Lo que vengo trayendo desde chica. De agradar: Te doy todo, te ayudo a todo lo que tú quieras. Yo le digo complejo de Superman, de salvadora (...) He venido reconociendo que he complacido a tanta gente, que me he perdido a mi misma y a veces ya no recuerdo quien soy. La natural, la que solo sale con la música, el baile, y el ejercicio; no tanto por ansiedad, sino para que salga esa naturalidad que todas las personas traemos. Esas ganas de correr, brincar y que no importe el qué dirán; me cuesta mucho trabajo que salga, porque sigo aferrada con la televisión. La televisión me hace olvidar y en cierta forma también frenar; cuando quieres olvidar algo y no lo enfrentas, te hace frenarte. Entonces, estoy en ese proceso de encontrarme a mí misma (...) Me encanta ver la televisión, sí soy adicta a la televisión, pero a la vez me enoja porque te hace pensar tonterías; en imágenes que no son reales y que tú ves reales en tu vida, o quieres hacer reales; como los superhéroes, los policías, como los ladrones en las series de acción. Eso es lo que no me permite ver bien a las personas como son en realidad.”

Actualmente, a Bruja Escarlata le sigue costando trabajo relacionarse con las personas, pues a lo largo de su vida, su miedo la llevó a buscar maneras menos directas de hacerlo; entre más barreras creó, más difícil se le hizo acercarse a otros, y hacer explícitas sus emociones, sobre todo en el terreno de las relaciones de pareja. Para evitar el acercamiento directo con las personas, BE creó nuevas formas de interacción, como pasarles la tarea a sus compañeros de escuela o cambiar su imagen corporal para llamar su atención. Ésta manera relacionarse con otros, es correspondiente con el gusto que tiene por los programas que ve en la actualidad; las películas de romance, que comenzaron a disgustarle en la secundaria, en donde el amor se muestra de manera explícita, aún continúan generándole desagrado y un

sentimiento de enojo; en contraparte, las películas de acción, en donde se muestra el amor de forma oculta, como algo secundario, o como algo que se consigue hasta el final de la historia, como recompensa al sacrificio hecho por el protagonista, son sus favoritas después del terror.

“Detesto las películas de amor, detesto lo cursi, porque yo no soy así, yo no soy romántica, o cursi, no se me da, no sé por qué, pero no se me da eso. Creo que yo soy así. Soy más ruda. Entonces por eso no me gustan las películas de amor, que son muy cursi, todo amor, todo es miel. ¡Las detesto! Lo que sí me gusta, a lo mejor en series o en películas de acción, es que de repente haya algo de amor, pero no tan explícito; sino que haya mucha acción. Siempre hay una pareja y lo único que hacen es verse, mirarse, pero no dicen palabras. Eso me gusta, que no se dicen nada, nada más como que se ven, se miran, o se abrazan, o se besan, o lo que sea; pero no dicen las cursilerías de las películas de amor. Entonces, eso sí me gusta ver. Que no sea tan directo, tan obvio, como el amor. ¡Detesto las películas de amor!”

El terror, aún sigue siendo su género preferido. Así como en el pasado, aún lo utiliza como una manera de exaltar su miedo y ansiedad, cuando su tristeza es muy grande; la diferencia es que ahora, busca que este tipo de mociones sean permanentes, por lo que ha aumentado su consumo de ellas, y se ha convertido en adicción.

“Mi favorito siempre ha sido el terror. Yo sé que soy muy miedosa y con el terror alimento más mi miedo. Pero lo necesito. No lo puedo dejar. Me gusta verlo por eso, porque me provoca emociones. Como mi familia es seca, y yo tampoco me considero la persona más expresiva del mundo, siento que mucha de la programación que veo, en cierta forma, me ayuda a provocar emociones. Porque a lo mejor en mi cabeza yo lo he interpretado así. He aprendido a cerrarme, a poner mi barrera. A decir: Soy muy alegre. Pero sin sentir realmente la emoción. Siento que mucho de lo que veo es eso, para provocar ciertas emociones. En este caso el miedo, con el terror, y ansiedad, porque me da mucha ansiedad, pero me encanta, me encanta sentir. Es muy adictivo para mí ver las películas de terror. Cuando era chiquita sí me daban un buen de miedo; con el tiempo me fue gustando. Mientras más miedo mejor para mí. Por eso digo que soy muy exigente ya en las películas de terror. Ya no me gustan las que últimamente han pasado. Si, de repente me da miedo, pero es una expresión rápida y se me quita. Pero no me mantiene en ese miedo. Por eso digo: ¡Basura!”

Aún a la fecha, los sentimientos de encierro y asilamiento de BE, permanecen en su interior; sin embargo, poco a poco, se ha dado cuenta de cómo la televisión ha influido en ella, para aumentarlos. Dejar de verla, es un paso que considera

importante, pues le permitirá superar sus temores; ocasionalmente, ha logrado sentir esa sensación de libertad que tanto desea, pero la televisión la ha seguido frenando. Siendo adulta, y gracias a la terapia corporal que ha recibido, ahora es consciente de su responsabilidad en la creación de nuevos caminos para su cuerpo.

“A lo mejor, he dejado que mi vacío crezca tanto, que no alcanzo a dar lo suficiente (...) Aun tengo cierto vacío, que me impide abrazar; quiero hacerlo, pero el cuerpo me traiciona; me enoja, me molesta y me pongo ansiosa, deseando haber hecho algo diferente. Yo misma no dejo salir a la que quiero ser, a la que es libre, a la que no le interesa lo que piensen los demás, la que puede hablar y decir sin problemas. Entonces, voy corriendo a comprar chicles, a comprar algo picante, para evadir; y a ver televisión, para olvidar. Sí, eso me pasa cuando llego, me siento mal y... ¡Ya lo olvidé! (...) Me siento aburrida en mi casa, como si tuviera sueño todo el tiempo, como que no me interesa nada, como que no le tomo importancia a nada. Incluso me enoja mucho, por cualquier cosa, pero en casa. Solo me pasa en casa, no sé por qué. Me molesta cuando me interrumpen cuando veo televisión; a lo mejor si me molesta otra persona no pasa nada, pero en casa sí. Me siento encerrada, cohibida, como si todavía fuera la niña chiquita. Debo aceptar que en cierta manera también es cómodo, pero me molesta mucho. No me siento bien, me siento triste. Y por eso es que cuando estoy en casa, veo televisión (...) Siento que no hay cosas divertidas en mi vida; que me he refugiado tanto en la televisión o en el que dirá mi mamá de mí, o agradar, que no me he divertido en la vida como quisiera. Cuando era niña siempre me encerraban, o siempre me cambiaban para que estuviera limpia; no tuve la oportunidad de tirarme en el lodo, rodarme y hacer travesuras, ¡Libre, como niña! Y es lo que traigo adentro; ganas de brincar, de mojarme en la lluvia (risas). Por eso me salen las lágrimas. Ser libre, eso es lo que ando buscando ahorita, ser libre; pero todavía no encuentro como ser libre. Todavía me cuesta trabajo hacerlo. Eso es lo que encuentro a veces en la televisión y me enoja. También me gusta ver documentales de muchos países, de viajes y cuando veo esos documentales de viajes me gustaría mucho estar ahí, conocer otros lugares, otras personas, otro mundo. Libre, libre, sin nadie que me diga nada. Esa libertad, la siento únicamente cuando estoy con mi hermano, con mi cuñada, con mis sobrinos. A parte por el lugar en el que viven, porque viven en cerro. Cuando voy me gusta quedarme en la tierra, aunque esté sucia, no me importa. Nada más disfrutar el lugar, el clima, eso es lo que ando buscando. Esa libertad. Y siento que desgraciadamente por el momento la obtengo en la televisión, en la ilusión de un día conocer esos países o esos lugares que veo en los documentales que tanto me gusta ver (...) Cuando estoy en casa de mi hermano, a veces prenden la televisión pero ni la veo. Pero si estoy en casa, necesito ver televisión, ahí es donde me entra la ansiedad de ver televisión para pasar el tiempo. Esperando que llegue la noche para dormirme, solo esperar. Y entonces digo: Que bueno que hay programas que a mí me gustan. Y como pusimos cable, mejor, porque hay muchos maratones de series y entonces, 3 o 4 horas viendo televisión en la tarde, no me importa. Hasta que llega la noche y digo: ¡Por fin, a dormir! Como para pasar el día; pero eso solo me pasa en casa.”



## **Amir (AR)**

En el caso de Amir (AR), como se vio en categorías anteriores, la situación económica de su familia, influyó para que él y sus hermanos, vivieran situaciones de abandono, aislamiento en casa y exigencia por parte de sus padres. Bajo éste contexto, ellos encontraron en la televisión la compañía que deseaban ante su sentimiento de tristeza y soledad. Amir, así como BE, siempre buscó evitar los golpes y descalificaciones de sus padres refugiándose en la escuela; con el tiempo, así como sucedió con BE, ser reconocido por sus padres se convirtió en una obsesión y comenzó a generarle mayor ansiedad.

Además de su casa, hubo diversos momentos en la escuela, o con sus vecinos, en los que pasó por situaciones que le generaron tristeza, como burlas y descalificaciones por su apariencia o por el tema económico; apropiarse de estas ideas, influyó posteriormente para que comenzara a priorizar a la escuela y la televisión, como sus principales actividades, pues ambas, se convirtieron en refugios que le permitieron escapar de dichos sentimientos. Con su escape, creció su miedo a relacionarse con otros, y con él, su consumo de televisión. Llegó un punto en el que perderse sus programas favoritos dejó de ser una opción y comenzó a verla todo el día, incluso mientras realizaba otras actividades, como su tarea. Su tristeza, encubierta, se hizo más grande, es por ello que cuando no había televisión, así como sucedía con BE, ésta se desbordaba, pues no había algo que pudiera controlarla, y comenzaba a llorar.

“Era muy normal en mi vida, vivía de la televisión, siempre estaba viendo la tele, y haciendo cosas; porque puedo leer, hacer la tarea y ver tele al mismo tiempo. Entonces, la idea de la tele nunca se desapegó de mí (...) Yo era una persona muy tímida, un niño muy tímido, no me gustaba hablar, no me gustaba tal. Pero era muy inteligente; siempre llevaba calificaciones altas. Regularmente a mi me llevaban a vivir con mi abuela; antes pensaba que me llevaban a vivir por 2 o 3 semanas, pero me desmintió mi mamá (risas), que nada más era un día o 2, pero a mí me dejaban solo (...) Las veces que visitaba a mi abuela, yo era bien chillón (...) como allá no había luz (...) no me gustaba ir. Tenía 5 o 6 años, me acuerdo que chille porque no había televisión (risas), yo quería ver tele, quien sabe porque, pero siempre era eso.”

Hubo momentos en los que Amir tuvo la oportunidad de salir a la calle a jugar con otros niños, pero en muchos de ellos, decidió no hacerlo; cuando su mamá llegaba de trabajar, él prefería quedarse con ella viendo la televisión. Ésta elección, marcó una gran diferencia en la manera en que se vinculó con la televisión, y en la que se desarrolló con respecto a sus hermanos, pues mientras ellos se hicieron más sociables, él se hizo más tímido. Simultáneo a ésta elección, es notable su incremento en el consumo de alimentos salados y dulces.

“Mis hermanos podían hacer otra cosa, pero a mí no me sacaban de mis caricaturas. Terminaban mis caricaturas, mi mamá llegaba a las 4 o 5 y cambiaba la tele a las novelas y yo me quedaba con ella a veces. Ya en tercero podía salir; pero eran siempre las caricaturas, siempre mis caricaturas (...) Si mi mamá me tenía ahí calmado, yo estaba contento, yo estaba bien, viendo las novelas; mientras que mis hermanos salían a jugar, les encantaba salir a jugar, entonces yo por eso nunca fui bueno ni para las canicas. Porque no, no era bueno, entonces como siempre jugaban a eso: Vamos a jugar canicas, vamos a jugar al trompo, vamos a jugar estampas. O futbol, pues tampoco soy muy bueno en el futbol. Entonces yo decía: ¡No! Yo mejor me quedaba a ver tele. Prefería quedarme con mi mamá a ver tele. A comer palomitas. Eso si me acuerdo, comíamos palomitas, comíamos palomitas viendo la tele, tomábamos refresco, mi mamá casi no pero yo sí, agua de sabor. Siempre fue eso. Por eso cuando veo películas o televisión, es comer palomitas, chicharrones, refresco, es mucho de botana y estar tomando refresco, tomando refresco. Siempre el refresco ha sido mi vicio. Y siempre fue así, yo siempre prefería estar con mi mamá a estar con mis hermanos.”

A pesar de que la televisión aminoraba su tristeza, el deseo de relacionarse con otros continuó presente; por lo que, al mismo tiempo que creció su miedo, también lo hizo su enojo y su envidia hacia aquellas personas que sí podían hacerlo. Programas como Dragon Ball y Ranma ½, donde se mostraban luchas y peleas, se introdujeron en su vida y le ayudaron a sacar la ira que sentía.

“Cuando mi mamá no estaba, nos encerraba, entonces veíamos Goku y todo eso (...) Llegaba a las 2 y era esperar Dragon Ball. Mi idea era Dragon Ball, siempre era Dragon Ball, las peleas con Dragon Ball. Y después de terminar de ver Dragon Ball era pelear con mis hermanos a ser Goku. Era de pelear, pelear. Era emocionarnos con las peleas. Era la única forma de reunirme con mis hermanos, porque mis 2 hermanos siempre han sido de andar jugando. Pero en esa hora no, en esa hora era ver Goku, Goku (...) Desde que era chiquito, siempre estaba con mi hermano, tenía 5 años, de 5 a 7 años; jugábamos a ser Goku y él tal. Siempre era jugar a eso. Con él siempre me llevé, siempre me llevé, pero siempre... Pues sí, ya no me da cosa decirlo, como que

siempre le tuve envidia de que fuera lo que era, porque él siempre era sociable y yo no podía porque me daba mucho miedo a que me rechazaran.”

Como se vio anteriormente, ser considerado el hermano débil, por ser tímido, es una idea que comenzó a generarle conflicto desde entonces, pues era una característica que su familia no consideraba propia de un hombre; en este sentido, Ranma, además de aminorar su tristeza y sentimiento de soledad, también le ayudó a sacar el enojo que sentía al no ser reconocido por su familia; al verlo, se lastimaba a sí mismo, por la ansiedad que le provocaba.

“Ranma estaba solo (...) No sé porque esa idea de estar solo, la idea de que los personajes siempre han estado solos, me ha fascinado (...) Quien sabe por qué. Me lastimaba por la ansiedad que provocaban las peleas; porque era mucha ansiedad, mucha, mucha, mucha. Me arrancaba el pelo. Ranma era un hombre en conflicto con ser mujer. Ese conflicto entre ser hombre, ser mujer, ser hombre o mujer (...) Me acuerdo de un capítulo, iba en tercero, un capítulo muy bueno de Ranma que he estado buscando, no sé como se llame, uno en el que el abuelito de Ranma tiene unas cartas y con esas cartas empieza a transformarse en demonios. Yo me acuerdo que viéndolo hasta me arranqué la uña, por la ansiedad que sentía, me arranqué la uña y me arrancaba los pellejos, porque yo antes era así, agarraba y me arrancaba los pelos simplemente viendo Ranma 1/2, porque la ansiedad era tal. Si me acuerdo mucho de eso, de que veía y me lastimaba. Siempre fue eso, de chuparme las manos, de morderme las manos... Por eso no tengo pelos en los brazos, porque de chiquito me los arranqué todos. Me emocionaba mucho ver Ranma, porque era mucho de, como que te dejaban en suspenso, es decir: ¿Qué va a pasar? ¿Qué va a pasar? ¿Qué va a pasar?”

Al evadir las situaciones sociales por tanto tiempo, su sentimiento de incapacidad para relacionarse con otros se hizo más grande, la televisión se convirtió en su única compañía y escapar se volvió una actitud predominante en su vida. A pesar de que esto le trajo beneficios, también le generó conflicto, pues el deseo de socializar, y su tristeza al no poder hacerlo, permanecieron en él. Fue entonces cuando las ideas transmitidas por la televisión, tomaron un nuevo significado en su vida y le dieron un sentido al conflicto en su interior.

“Era la idea de querer escaparte, meterte a la tele y tú ser el héroe; salvar, luchar, pelear. Yo quería ser un héroe. Era lo mismo con el hombre araña, con Superman. Las demás caricaturas eran muy simples, porque no era emocionante, nada más era llenador. Es decir: ¿Qué hago en el día? Pues nada, ver tele, vamos a ver eso. Es por eso que hasta las telenovelas me emocionan, porque te dejan en un

suspense de: ¡Oh! ¿Qué va a pasar después? Y esa es la única forma de dártela sin terror, porque el terror no me gusta. El terror no me lo meto ni a golpes (...) Por eso que me gustan las caricaturas, porque es una manera de meterme ansiedad. Es estar siempre esperando el siguiente capítulo.”

Por medio de la televisión, Amir mitigaba su tristeza y su sentimiento de encierro, viviendo a través de los héroes, las aventuras que deseaba tener. Así mismo, al ver este tipo de programas, Amir comenzó a desear tener los poderes de los héroes, o que los monstruos de caricaturas como Pokemon, Digimon, Beyblade o Yu-Gi-Oh, lo defendieran cuando se sentía atacado. Evidentemente, lo anterior nunca ocurrió, sin embargo, las ideas de heroísmo y de competitividad, derivadas de estos programas permanecieron en su interior.

“Arnold me gustaba porque era un niño bulleado, a veces en la escuela así me sentía (...) Yo con Pokemon y Digimon me imaginaba que quería tener un Pokemon. Así de que: Él me va a defender; aquí tengo mi pokemon, va a evolucionar y me va a defender. Es para cuidar, es para ayudar, es para todo eso. Pokemon, era el niño que recorría el mundo, algo que yo quería hacer. Es decir, se encaminó, encontró sus pokemon y está recorriendo el mundo (...) De Beyblade, había un tigre, una tortuga, un dragón y un Fénix. Entonces a mi me encantaba ser como el Dragón, el más fuerte de todos, porque siempre he sido de la idea de ser el más fuerte, el más poderoso, él que siempre sale victorioso, a él que lo reconozcan, como que se busca ahí la idea de que te reconozcan. Y es lo mismo que pasó con Yu-Gi-Oh. Yu-Gi-Oh salió después de Beyblade. Mi idea era siempre imaginarme que yo lograba todo eso que lograban las caricaturas. Era lograr esto, lograr lo otro, que saliera el monstruo. Hasta soñaba con eso. Decía: Voy a construir tal para que salga el monstruo. Me encantaría tener un pokemon. Eso era en 6º, ya todos pensando en tener novia y yo no, yo lo único que quería hacer era ver caricaturas”

Ante su sentimiento de soledad, las telenovelas y los programas de acción, sobre todo de superhéroes, además de un sentimiento de compañía y una exaltación de emociones para su aburrimiento, le dieron a Amir una identificación con sus protagonistas, pues en todos ellos se trataban temas de soledad, orfandad u abandono. Algunos programas que destaca son Animes, como Ranma ½, Dragon Ball y Naruto, y caricaturas de superhéroes, como He-Man, Batman, Superman, el Hombre Araña, Kung Fu Panda.

Estos programas le dieron un significado diferente a su sentimiento de soledad; a partir de entonces, Amir identificó a éste rasgo como algo propio de un

héroe. Ser el mejor, el más fuerte y prescindir de la ayuda de otros, características que fueron enseñadas por sus padres, cobraron mayor exaltación; por lo que, su competitividad, obsesión y ansiedad al realizar sus trabajos escolares, para escapar de la tristeza, también se incrementaron. Así como ocurrió con Bruja Escarlata, Amir comenzó a utilizar la escuela como una forma de evitar las burlas de otros; mientras BE utilizó la tarea para hacer amigos, Amir utilizó las calificaciones como una forma de presunción. Hacer esto les permitía a los dos, escapar de la tristeza generada por las descalificaciones de las que se apropiaron. Irónicamente, a pesar de considerar a los amigos como algo importante para ellos, en su búsqueda de reconocimiento y cariño, al priorizar la escuela sobre relaciones sociales, ambos, comenzaron a alejar a las personas. A pesar de que estos programas les brindaron un sentimiento de compañía, identificación y propósito, su tristeza continuó presente, encubierta por un sentimiento de heroísmo.

“Todo lo que te cuento es eso: Niños solos, abandonados, no tienen a nadie, tienen que salir por sus propias vías para lograr lo que son. Lo que son, es por ellos, nadie más les ayudó. Yo soy de esos. Me enojaba que me ayudaran en las tareas: ¡No, yo puedo solo!, yo soy mejor que mis hermanos, yo soy mejor (...) ¿Kung Fu Panda qué es? Kung Fu Panda es un niño, abandonado, huérfano, sin madre, que se vuelve un gran héroe (...) Goku era solo, nunca pedía ayuda, solo cuando la necesitaba. Ranma siempre estaba solo (...) Heidi estaba sola, Sandy Bel estaba sola. Por eso me encanta Naruto, porque es un personaje 100% solo. Pero poco a poco va encontrando la felicidad, como todas las demás (...) Naruto fue como la ejemplificación final de lo que era estar solo, siempre está solo, pero tuvo que salir por sus propias vías. Todos ellos siempre han tenido algo, los amigos. Los amigos son importantes. Yo también, algo importante son los amigos. Yo puedo solo, pero cuando estaba con amigos era siempre estar con ellos. Como que son mis dos contradicciones. No quería perder amigos, pero podía yo solo. Es por eso que era muy bueno en la escuela, sacaba promedios altísimos.”

En conjunto, todos esos programas, al igual que a BE, influyeron a Amir para tomar la decisión de estar solo, alejar a las personas y dedicarse al trabajo escolar, para así, contradictoriamente, encontrar reconocimiento y cariño de ellas; evidentemente, su sentimiento de soledad aumentó, por lo que la idea de heroísmo, los llevó a “esperar”, soportando el dolor que tenían en su interior, hasta que el momento de recibir su recompensa llegara, su “final feliz”. Ya en la adolescencia, su ansiedad aumento, y ese “esperar”, lo llevó a generar más malestar y más enojo, por

lo que las envidias, resentimientos y deseos de venganza, también se hicieron más grandes, y comenzaron a concretarse en forma de acciones; como se vio anteriormente, hacer menos a la gente, presumir de calificaciones, o de dinero, fueron actitudes que predominaron en Amir.

“La idea de la televisión se agrandó más en la secundaria. Me seguían viendo como el débil, porque en la secundaria también era muy flaquito, me tomaban como el débil. Pero la idea de la televisión y las calificaciones me exaltó, al grado tal que pues seguía siendo bien presumido. Todos en realidad siempre me habían visto débil, el débil, el pobrecito. Y me gustaba, porque no hacía nada. De la secundaria fui el único que estudié la carrera, de todo mi grupo nadie. Ya están embarazados, tienen hijos. Entonces ahí se ve mi obsesión. Si me obsesionaba por la televisión, ahí me obsesione también por la idea de meterme ritmos: 10 minutos tengo que acabar este resumen. Y me contaba el tiempo. Y en 10 minutos acababa, aunque me doliera la mano. Pero la tele estaba prendida. Siempre fue tener el reloj a mano, pero también viendo la televisión. Era como que mi estrés. Haciendo cosas pero con la televisión. Tenía horarios. Quería ver Digimon y me ponía a hacer la tarea rápido para poder ver Digimon.”

La adolescencia, así como en BE, fue la etapa en la que la sexualidad se liberó más y en la que encontrar pareja tomó mayor importancia. Anteriormente, se mencionó el gusto de Amir por diferentes niñas, a lo largo de su vida escolar, a quienes nunca les confesó sus sentimientos, por temor a ser rechazado. Ante ésta dificultad, la televisión influyó en él brindándole nuevas ideas, que mitigaron su sentimiento de soledad; a partir de esta experiencia, el amor, comenzó a ser concebido como una recompensa, a la cual podía accederse, solo después de una vida de sufrimiento. Así como sucedió con BE, al apropiarse de esta idea, Amir dejó hasta el último lugar de sus prioridades, encontrar una pareja; en este sentido, encubrir sus sentimientos, comenzó a ser una actitud más predominante en su vida. En el fondo, éste sentimiento de heroísmo, encubrió su temor a relacionarse y una tristeza, cada vez más grande, por no encontrar el cariño, no solo de una pareja, sino también de amigos y familiares.

“Dragon Ball, One Piece, Ranma ½, es lo que más veo; todo son peleas, cuidar, salvar el mundo, salvar amigos, estar protegiendo y es una idea que nos acerca a lo que realmente somos. La idea de enamorarme, de casarme, no estaba cuando era niño. Yo decía: Quiero salvar a tal, quiero ser bombero para salvar a las personas, quiero tal. Pero siempre era mi idea: Ante todo, salvar a la familia y amigos. Pero

implícitamente está eso; es decir, la ilusión, debajo de la ilusión. Que en algún momento, al final, encontraría el amor. Pero, solo al final. El amor que siempre ha estado atrás de ti. En la vida real eso es imposible, pero ahí está; es decir, como que lo traes muy oculto (risas): El amor. Sabes que lo vas a encontrar. Si viste Dragon Ball, Goku no se casó hasta que derrotó a Picoro. ¡Picoro, el mayor enemigo del mundo! Nunca anda con Milk (su esposa); se muere y se va, se muere y se va, nunca han sido una pareja. Eso me encantaba. Naruto, encontró a Hinata, cuando derrotó al último gran enemigo, más no antes. Igual que Bleach, hasta el último. One Piece también es al final. Al final, después de salvar al mundo. Es por eso que yo me identifico mucho con salvar a mi familia, salvar a mis amigos. Simplemente en Marvel, Capitán América no se casa; se enamora, más nunca se vuelve a casar. Batman, no se casa por lo mismo, por querer salvar al mundo. Siempre es la responsabilidad de salvar; primero los otros, después yo. Y así es como nos movemos. Yo le doy a los otros para que estén bien, para que no se enojen y al final nosotros. Si te das cuenta una pareja es nosotros. Ya cuando hayas salvado lo que tengas que salvar, sabes que es el momento de encontrar una pareja, después de todo, después de haber sufrido. Sí, en pocas palabras, después de haber sufrido, todo lo que tenías que sufrir, es tu victoria final. Es eso. Así son esas caricaturas. Es lo que me simboliza mucho. Goku es eso, Ranma es eso. Y yo fui educado por ellos. Primero te tienes que sacrificar por los demás, para después encontrar el amor, como tu gran victoria. Es eso finalmente. Si no te sacrificas por los demás, estás perdido.”

En la preparatoria, su consumo de televisión se incrementó; a pesar de que ya no tenía tanto tiempo para verla, desde que se levantaba hasta que se iba a dormir, permanecía prendida en su casa.

“En la secundaria, ya no tenía tanto tiempo, entraba a las 8 y regresaba hasta las 2, pero siempre que me levantaba tenía que prender la tele, las noticias. Como mi papá también ve mucho las noticias, estamos acostumbrados todos, desde la más pequeña de mis hermanas, a prender la tele cuando te levantas, para escuchar. Si no hay nada en la tele, de todos modos tiene que estar prendida, escuchando los comerciales, porque tenía que estar prendida la tele, aunque nadie la vea. Desde que nos levantamos hasta que nos dormimos es lo mismo. Tiempos completos prendida la tele. Actualmente ya no, porque ya con el internet ya siempre estamos ahora viendo videos, es más fácil que estar viendo la tele. Pero en esa época era prenderla de las 5 de la mañana hasta las 11 de la noche. 5 a 11, 5 a 11.”

Como se mencionó anteriormente, después de tanto tiempo de encerrarse en su casa, con miedo a salir al exterior, su cuerpo comenzó a concebir esta acción como algo peligroso; una alergia en su piel, cada que se exponía a los rayos del sol, se hizo presente. Esto, en consecuencia, lo encerró más en su condición, pues lo alejó más de los exteriores; justificarse y evadir el trabajo fue más fácil desde

entonces. En contraparte, su tristeza y su sentimiento de soledad crecieron tanto, que al final de la secundaria, similar a lo ocurrido con BE, Amir buscó escapar, irse lo más lejos posible de su escuela, para empezar una vida nueva, como en los programas de televisión.

Ya en la preparatoria, su sentimiento de soledad y la condición familiar en que se encontraba, lo llevaron buscar en los amigos, la música, el grafiti, las drogas y el alcohol, nuevas maneras de escapar de su tristeza; similar a lo ocurrido con BE, al encontrar el cariño de los amigos, comenzó a dejar el trabajo escolar de lado. Su consumo de televisión también disminuyó, pero continuó presente; adicionalmente, ver televisión, le brindó a Amir una forma de vincularse con sus amigos en la escuela y con su papá en su casa. En este periodo de tiempo, programas como Naruto, los Caballeros del Zodiaco y las películas de lucha libre, comenzaron a tomar más relevancia; así mismo, el internet, comenzó a ser una herramienta para buscar videos de música y series de televisión. Su consumo de alimentos dulces también se incrementó en este tiempo.

Es importante señalar que, todas estas actividades las realizaba siempre con ansiedad, buscando siempre escapar de esos sentimientos que crecían en su interior; es por ello que no se sentía feliz por completo, pues nunca cultivó la alegría en su interior.

“Era mucho de estar con amigos, siempre era amigos, amigos, amigos. Los de la secundaria ya no los veía, ya no me importaba no verlos. Me desligué completamente de ellos para estar completamente en la prepa, 100% en la prepa. Y como teníamos una tele en la prepa, cuando no teníamos clase, la poníamos. Ya ves que, se le puede poner una antena o un clip. Le poníamos una antena y nos poníamos a ver Goku. Nos poníamos a ver de todo en la mañana. Es decir, cuando no teníamos clase, un chavo llevaba su DVD y nos poníamos a ver que la lucha libre, las películas. En serio, ahí fue también mi etapa de obsesionarme con la WWE. Literal, en esa época hasta me iba a trabajar con mi papá, no me importaba, para comprar películas pirata de la lucha libre, de la WWE, era mi etapa de la WWE. Como a mi papá le encantaba la lucha también, le encantaba ver conmigo, comprábamos la WWE para ver las luchas. Cuando no teníamos que ver, nos poníamos a ver Disney; la Cenicienta, todo eso, nos valía madre, veíamos tele, películas, llevaban videojuegos, escuchábamos música. El grupo era igual, por eso me sentía tan bien con ellos. Nos íbamos de briagos cuando teníamos dinero. Cada semana nos íbamos a tomar. Ya en esa época



fumaba, porque en esa época fumaba también (...) Iniciando la prepa me desligué un poco de las caricaturas, porque me encantaba irme con los compas, ya sabes, a echarme unas frías. Me empecé a separar de las caricaturas, pero me seguían encantando. Todas ligadas a comics (...) A mí me gustaban las luchas, pero cuando salió Iron Man, y todo lo que tiene que ver con los Vengadores, me volví a emocionar con el Cómic (...) Te podría decir que yo veía al 100% todo lo que encontraba en la tele, pero ya había un rango de diferencia; cuando había vacaciones yo veía la tele, porque no veía a mis amigos, pero cuando estaba con ellos, llegaba y veía todo lo que pasaba en la noche, y si me daba tiempo, lo que pasaba en la tarde (...) Aumentaron las ganas de comer azúcar, cada vez más, más azúcar. La televisión aumento más, porque nunca la dejé. Veía más lucha libre. Jugaba más lucha libre, como niño chiquito. Más futbol. Me entró más las ganas del internet. Para que veas la diferencia, en la prepa me entró la adicción por el internet, yo no tenía internet, pero pedía dinero y me quedaba platicando; me entró la obsesión por ver videos de música, ahí fue la etapa donde me entró la adicción por ver videos, más que la televisión. La música, el internet y los videos, sustituyeron gran parte de lo que hacía en el tiempo de ver televisión. Pero en la noche veía televisión, en las mañanas prendía la tele para ver las noticias, todo normal. Pero sustituyó mucho el internet a la televisión. Ya podía ver programas nuevos en el internet (...) Yo vi mucho Anime externo, ya no por la tele sino por el internet (...) Es más fácil, es lo que hago actualmente, ver obsesionado los videos, más que la televisión. Puedo estar viendo videos, pero la televisión tiene que estar prendida. Es lo mismo que hago ahorita, es lo mismo que voy a hacer después, pero es lo que tengo que hacer. Comía viendo tele. Ya no me encerraba, ya veía la tele por gusto.”

Salir de la preparatoria fue complicado para Amir, pues, así como sucedió con Bruja Escarlata, hasta ese momento, la escuela solo había sido un medio para encontrar el reconocimiento de otros y, junto con los amigos y la televisión, un refugio para su tristeza; al ingresar a la Universidad, como se vio en categorías anteriores, le costó trabajo adaptarse a sus nuevos compañeros, por lo que sus primeros semestres los vivió con aquellos mismos sentimientos de abandono y soledad, que tenía guardados desde su niñez.

Con el tiempo, comenzó a hacerse de amigos, sin embargo, el tipo de relación competitiva que estableció con ellos, lo llevó a vivir situaciones de maltrato. No fue sino hasta tiempo después, que decidió separarse de ellos, pues su miedo a estar solo, le dificultó salir de dicha relación; al hacerlo, su sentimiento de soledad se apoderó de él y lo llevó a recurrir nuevamente al alcohol y a la televisión para escapar de dichos sentimientos.

“Me separé de RO. Me empecé a juntar con JO. JO empieza a terminar con su novia, empieza a entrar en depresión también, es decir, mientras yo estaba deprimido, él empezaba a estar deprimido, es decir, los dos juntos nos encontramos, IV también estaba ahí era bien depresivo, igual que nosotros, porque no tenía novia. Decía: Vamos a chupar. Me acuerdo que cada mes nos llegaba la beca e íbamos a chupar. Pero ya no era de chupar cada semana. A veces si me juntaba con OS, era de: Hay que reunirnos. Pues ya iba, porque quería estar con ellos. Yo seguía viendo la tele, eso nunca lo dejé eh. Me volví un poquito más adicto al Facebook y los videos musicales, pero yo nunca dejé la televisión. Me encantaba ver Naruto, me encantaba.”

Terminar la carrera fue otro momento difícil para él, pues ese sentimiento de soledad se apoderó de él con más fuerza; en aquel tiempo, además de salir de la escuela y separarse de sus amigos, rompió con su novia, es por ello que su obsesión por la televisión se incrementó más.

“Yo ya no estaba en clases, toda esa parte de agosto hasta diciembre me la pasé, tanto trabajando en la tesis, como haciendo nada, porque no tenía nada que hacer. Empezaba el consultorio, atendía a 1 o 2 pacientes, me ponía a escribir. Literal no hacía nada. Me ponía a ver más tele. En ese tiempo fue la mayor época de obsesión de tele. No tengo nada que hacer; me quedaba hora, tras hora, tras hora viendo la tele. Por eso conozco todas las caricaturas actuales. Hora de Aventura. Un show más. Todas las de Nickelodeon. South Park me lo eche en esa época. Literal de la temporada 1 hasta la 16, 17, me lo chuté. Me chuté varias caricaturas. También de Disney. Pero en esa época fue la mayor época de ver tele, la mayor.”

Más allá de ser un medio para obtener reconocimiento, la escuela no había tenido otro propósito en la vida de Amir; incluso, el hecho de terminar su tesis, fue vivido por él, con ansiedad y como parte de esa misma exigencia de sus padres. Al entrar a trabajar, por ende, las emociones que hasta ese momento había cultivado, como la tristeza, el miedo y la ansiedad, fueron las que se exaltaron más. Amir no tenía otro propósito en la vida, más que ser reconocido y llevar dinero a su casa, para ayudar con la economía familiar; es por ello que este periodo, fue el que más se obsesionó con la televisión y en salir a tomar con sus amigos, pues solo eso le permitía escapar de dichas emociones.

“Pues ahorita me entró mi etapa de estar viendo anime, ya me acabé todo Naruto. Es que a PO, le encanta también el anime. Entonces como que los 2 estamos viendo los mismos desmadres. Ve Bleach, veo Bleach. Me dice: Ve Naruto y vi Naruto. Entonces desde antes ya había visto Naruto. Cuando empecé a trabajar, contratamos el internet, entonces con el internet ya me ponía a ver Naruto. Yo me terminé toda la

temporada de Naruto. Ahorita estoy con Bleach. Ahorita estoy viendo a los Caballeros del Zodiaco, que también está muy bueno. Entonces yo conozco todo de anime.”

Uno de los programas que más ha marcado a Amir, y que menciona en reiteradas ocasiones, es Naruto; éste es, como él mismo lo dice, “la ejemplificación final” de todo aquello que representa para él su propia vida. Además de la soledad, que ya se ha mencionado anteriormente, también se tocan temas como el abandono de los padres; desprecios, descalificaciones y burlas, de las personas que lo rodean; una consecuente búsqueda del reconocimiento, por medio del sacrificio; deseos de venganza que se ven concretados en acciones, por medio de poderes súper humanos; una resistencia a todos aquellos sentimientos que generan malestar; el hallazgo del amor, como recompensa a todo su sufrimiento; y la concreción final de un deseo, en donde todos aquellos que no creyeron en él, como familia y amigos, le brindan su reconocimiento y cariño.

“Los animes te dejan en suspenso. Siempre me ha gustado que me dejen con esa ansiedad, de saber que va a pasar después. Con Naruto es eso. Entonces digo: Ya quiero que sea jueves para ver Naruto. Era lo mismo con Dragon Ball, era ver y esperar (...) Me identifico con Naturo. Primer punto y muy básico: Salvar al mundo. Salvar a todos los que ama; no parejas, sino, padres, hermanos y amigos. Lo más importante en esa serie son los amigos. Es decir, primero salvar a los amigos, para al final, implícitamente, encontrar el amor. Hasta el final. Es lo más relegado (...) Naruto es un niño solo, que encuentra el cariño en sus amigos. Si no hubiera sido por sus amigos, hubiera sido una mala persona, ellos lo salvaron. Después se encuentra a Jiraiya, que es como su padre, él le enseña una de las técnicas más poderosas que tiene que es el Rasengan, me encanta cuando gritan: ¡Rasengan! Sus amigos son Sasuke y Sakura. Naruto está enamorado de Sakura, Naruto busca a Sakura. Sakura busca a Sasuke. Y a Sasuke le vale. Entonces, así se siente uno, de estar solo, solo, solo y solamente perder esa soledad por medio de los amigos. Su enemigo, se vuelve su mejor amigo. Las primeras 7 temporadas que son las de Naruto normal, solamente me gusta hasta que pelea contra Sasuke, lo demás es puro relleno. Pero me encanta el Shippuden, el camino ninja, porque es donde más muestran el valor que tenía Naruto. Especialmente cuando peleó contra Pain, y lo mata, porque mató a su maestro Jiraiya. Jiraiya fue la única persona por quien tuvo sentimientos más allá de un amigo, era como su padre y le enseñó todo; entonces cuando lo matan, Naruto quiere vengarse. Quiere venganza en pocas palabras. Pero también aparece cuando Hinata se le declara, es decir, le declara su amor en el capítulo contra Pain. Entonces le metieron de todo un poco, una emoción que yo nada más estaba: ¡Clic! (Sonido del ratón de computadora), ¡Siguiente!; ¡Clic!, ¡Siguiente!; ¡Clic!, ¡Siguiente!... Entonces yo estaba de: ¡Guau!, ¡Guau!... Pain le clava una estaca a Hinata en la espalda, entonces

Naruto se convierte en malvado... Ahí encuentra a su padre y descubre que era hijo del 4º Hokage (El ninja más fuerte y líder supremo del pueblo), ahí descubres porque es tan poderoso. Hay una parte que me encanta, que dice su papá: Yo confío mucho en ti, le pone la mano en el hombro y desaparece. Entonces ahí es cuando aparece en su modo ermitaño y logra vencer a Pain. Cuando logra vencer a Pain, Naruto regresa, y lo cargan, y lo alaban, porque es el héroe de la aldea; después de haber luchado por más de 16 años, por fin es reconocido, y todo el pueblo lo decide: Él va a ser el siguiente Hokage, porque es nuestro héroe. Lucho durante 16 años para ver realizado su sueño, después de haber salvado a la aldea y todos los habitantes. Todo fue gracias a Naruto. Entonces como que esa parte es: ¡Ah! Me encanta. La repito a cada rato, me encanta verlo. Él es el niño de la profecía, el héroe. La serie acaba cuando ya es Hokage. En la nueva película que va a salir, Naruto La Película, dice: El mundo se unió por una sola causa, un niño que los hizo unirse. Entonces tú dices, ¿Quién es el centro de todo?: Naruto (...) Naruto para mí es lo que una persona desearía. Es decir, una persona abandonada, sola, sin nadie, que logró, lo que pocos lograron, poco a poco, poco a poco, poco a poco... Lucha, lucha, lucha. Pero solo tiene un propósito, defender a sus amigos, no tiene otro. Es luchar, luchar, luchar. Y nunca detenerse; no lo hace, lo pueden casi matar y él se levanta. Es decir, ya después de tanto luchar, al final tiene que llegar a ese último día. Un día. Un día, luchando y peleando lo voy a conseguir. Esa es la idea de muchos de los animes. Es mucho imaginar, escaparse de la realidad, de la realidad que uno no quiere ver, una realidad que no quiero ver, a veces (risas). Es por eso que Naruto es tan significativo para mí. Puede haber otras caricaturas, pero Naruto, es Naruto. Y cuando acabe Naruto, yo no sé que voy a hacer. Literal, yo no sé qué voy a hacer (risas)."

Todo esto, hace de Naruto, el Anime favorito de Amir, pues es un escape para una realidad que concibe como insoportable. Irónicamente, escapar por medio de los programas de televisión, a pesar de brindarle alegrías momentáneas, han encerrado a Amir, aún más en su condición, e incluso, ha provocado, que aquellas emociones que lo aquejan, hayan comenzado a presentarse en forma de padecimientos respiratorios cada vez más frecuentes y alergias en la piel.

En tanto Amir no se reconcilie con su pasado, con aquellas ideas de las que se apropió cuando era niño, y trabaje con esas emociones de las que desea escapar; en lugar de esperar por una recompensa, que nunca llegará, y que por el contrario, han acrecentado el dolor en su interior; aquellos padecimientos que ha comenzado a presentar, se harán más crónicos.

"Todos los animes terminan en una cosa: Salvar al mundo y ser reconocidos. Todo termina ahí. Por eso era bien obsesivo con las calificaciones, quería puro 10 y que me reconocieran en mi casa. Los caballeros del Zodiaco era lo mismo. Ranma, era

que lo reconocieran como hombre. Todo es lo mismo que Naruto al final. Pero te emociona, te llena. Te llena mucho de ansiedad (...) Yo siempre he sido de la idea de estar en el futuro; viajar en el tiempo ha sido mi deseo. Siempre ha sido mi idea; viajar al futuro, pero nunca al pasado. Siempre al futuro, porque el pasado no lo quiero recordar (...) Si ves mi historia de vida, soy muy dramático, soy muy víctima. Siempre voy a ser muy víctima; porque me gusta sufrir. Sufrir para merecer. Porque al final sé que voy a recibir la recompensa que esperé durante tanto tiempo (...) Como en las series. Sufren mucho. Se muere fulanita, zutanito, pierdes a tus mejores amigos, pierdes todo, pero al final encuentras la felicidad. Al final de todo sufrimiento encuentras la felicidad. Siempre es esperar el amor (...) Yo tengo un autor favorito, se llama Khaled Hosseini. Sus novelas son muy buenas, ¿Por qué? Porque no son de amor. Hay un personaje con el que me identifique mucho, que tuvo que sufrir mucho para encontrar una pareja: Amir (...) En Las montañas hablaron, hablan de eso: La gran recompensa en esta vida, es olvidar. Ese libro me pegó mucho porque la gran recompensa es olvidar. Y yo soy olvidadizo, hasta más no poder. Olvido esto, olvido lo otro. Es por eso que ese libro para mí es el mejor. Al final el hermano es feliz, porque no recuerda nada, nada. Olvido completamente todo. Él quería ser feliz y la única forma de ser feliz era olvidando. Y lo logró: ¡Olvidó! (...) Me identifico con él, porque me siento así; mucha tristeza, mucha nostalgia. Es lo último que me queda: Esperar. Dicen algunos. Lo único que queda es esperar. Esperar a que después de tanto sufrir, de tanto ser Superman y querer salvar el mundo como los superhéroes, en algún momento va a llegar tu bendición. Donde por fin alguien te diga: Ya, te toca tu regalo, vas a dejar de sufrir y, ahora sí, te va a tocar disfrutar. Por eso la idea siempre ha sido de esperar. Literal, para mí, es: Esperar.”

### **Jack Hodgins (JH)**

JH, por su parte, también vivió situaciones de maltrato por parte de sus compañeros; ante esta situación, él se sintió desprotegido, sobre todo después de que su tío falleciera. Tiempo más tarde, su madre, al ver que los abusos no cesaban, le aconsejó, que se defendiera; a pesar de ello, los ataques continuaron, y sus reacciones se hicieron más agresivas, pues emociones como el miedo y la ira comenzaron a descontrolarse. En ese tiempo, JH comenzó a convivir más con sus primos, con ellos veía en la televisión programas de superhéroes y jugaba fingiendo ser alguno de los superhéroes de programas como Dragon Ball, los Caballeros del Zodiaco o los Power Rangers. Ver éste tipo de programas, en todos los casos, se relaciona con un sentimiento de indefensión al ser atacados por otras personas, ya que les permitía sacar ese coraje que tenían en su interior.

“Lo que me gustaba de chico, eran las Tortugas Ninja y Robocop, más chiquito, como de 4 o 5 años (...) Ya después, cuando estaba un poquito más grande, perdimos la televisión, no me acuerdo que le pasó, creo que se descompuso. Entonces, veíamos la televisión en casa de mis primos; Sailor Moon, los Caballeros del Zodiaco, los Power Rangers (...) También veíamos He-Man y los Thundercats, que también medio me gustaban porque se enfrentaban a Munra y andaban ahí dándole pelea. Era padre porque veías la típica lucha del bien contra el mal y era lo que te llamaba la atención, de que luchaban contra los malos y no sé qué (...) De ahí los que más me gustaban eran los Caballeros del Zodiaco y los Power Rangers, eran como quien dice: Los héroes del momento. De hecho era chistoso porque nos poníamos a jugar, a mí me gustaba mucho el caballero del Dragón por su armadura verde y a mi primo también le gustaba, entonces luego nos andábamos peleando por ver quién era el Caballero del Dragón, Igual jugábamos a los Power Rangers, a mí me gustaba el Azul. Jugábamos así de que disque nos peleábamos con los monstruos y no sé qué tanto. Entonces jugábamos con ellos y todo eso. Y luego pues ya empezó Dragon Ball, pues también me gustaba mucho Dragon Ball y lo veía casi diario, por lo menos cada que podía.”

Al ver este tipo de programas, JH comenzó a apropiarse de un concepto de “héroe”; al respecto, él menciona como un hecho significativo, la vez en que el médico le sacó una muestra de sangre, cuando contrajo hepatitis, comparándolo con Hulk, por su valentía.

“Hubo una epidemia de hepatitis (...) Me veía más amarillo y tenía varios síntomas de la hepatitis, pero no tenía dolor (...) Fuimos a que me hicieran los análisis y me metieron la aguja para sacarme la sangre, en ese tiempo no me importaban las agujas, yo bien valiente con las agujas (risas), ya ahorita me dan un poquito más de cosa, pero en ese tiempo no. De hecho, me acuerdo que me dijo el doctor: ¡Ay, eres muy valiente; eres como Hulk!”

Además de esos programas, en compañía de sus hermanas, también veía caricaturas como Remi, Heidi, Candy, Candy y Sandy Bell; esos programas, no eran del todo de su agrado, principalmente por las partes más tristes o dramáticas, prefería evitarlos.

“También veíamos Heidi, esa me gustaba y no me gustaba. Había partes en las que sí me gustaba, pero ya cuando se ponía muy triste ya no me gustaba, porque decía: ¡Ay!, puro drama, ya me voy. De hecho, así que hagan el drama no me gusta. También me gustaba Sandy Bell, había cachos buenos de la historia, pero ya cuando se ponían todos dramáticos, que no encontraban al novio, que se les moría, o no sé que, ya me iba. Dice mi hermana que también veíamos mucho Remi, pero ¡Ay no!, me acuerdo que Remi era un drama. Y yo decía: ¡Ya estuvo de drama, ya me voy, ya no quiero! Porque esa si estaba bien dramática, encontraba al abuelo y se le moría el

perro, se encontraba otro perro y se le moría el abuelo. Entonces así, tiro por viaje, se le moría alguien a Remi, por eso no me gustaba mucho esa serie.”

Cuando entró a la secundaria, además de ver los programas que le gustaban desde pequeño, comenzó a ver aún más caricaturas japonesas, como Dragon Ball Z, Dragon Ball GT, Evangelion, Robotech y Pokemon. Además, comenzaron a gustarle las películas y programas de ciencia ficción, como Star Wars, Star Gate o Invasión, en donde se trataban el mismo tema: La lucha del bien contra el mal, de héroes contra villanos. El aumento en el consumo de éste tipo de programas, está relacionado, así como en otros casos, al tiempo en que comenzó a tener mayores problemas con sus compañeros de escuela, por las burlas y ataques que hacían a su persona.

Por otro lado, en ese tiempo, también comenzaron a gustarle las películas y programas de suspenso y de acción, con crímenes e investigaciones policiacas; de entre ellos destaca programas como CSI y La Ley y el Orden, y películas como el Coleccionista de Huesos, Besos que Matan, Terror Bajo la Tierra y Depredador. Éste género, comenzó a gustarle mucho por la “emoción” que le generaba, sobre todo por las escenas en donde está a punto de “hacer algo” o “sucederle algo” al protagonista; similar a lo ocurrido en otros casos, estos programas le permitían escapar de su tristeza y sentimiento de soledad, cada vez más grandes en el tiempo de la adolescencia.

“¡Ah! Ya me acorde de cuál otra película veía cuando chico, esa me gustaba y me daba mucha emoción y suspenso, la de Depredador. De hecho, generalmente las de acción y suspenso, me gustan porque me emocionan mucho, me emociona así de: ¡Ay! Ya van a hacer esto, ya van a hacer lo otro, ya va a pasar aquello.”

Además del suspenso, en su adolescencia, también comenzaron a gustarle las películas de terror, como Freddy Krueger, Chucky, Viernes 13, Aracnofobia, Tiburón, Alien y Poltergeist. Cuando era niño, le desagradaban y prefería evitarlas; sin embargo, con el tiempo, muchas de ellas se hicieron sus favoritas. Así mismo, similar a lo ocurrido en otros casos, dejaron de interesarle, aquellas que no exaltarán su miedo.

“¡Ah! Pues también me gusta el Terror, pero no mucho, me gusta el buen terror, de ese que dices: ¡Ah! Éste si es buen terror. Cuando era chico me acuerdo haber visto la de Alien, la de Chucky, Freddy Krueger y Viernes 13, pero no me gustaban, me daban miedo (risas), casi no las podía ver. De hecho, me acuerdo que cada que las ponían mis primos, yo me salía a caminar o a ver a donde me salía, pero no estaba ahí viendo la película. La de Eso también me daba mucho miedo cuando era chico, después ya no; ahorita es una de las que más me gustan.”

Así como sucedió en los casos anteriores, a JH también comenzaron a disgustarle las películas románticas, como La boda de mi mejor amigo y Titánico, sobre todo por las partes tristes y dramáticas; ver este tipo de programas generaba en él un sentimiento de desesperación y de malestar. De éste tipo de películas, las únicas partes que son de su agrado, son las escenas de acción y las que tienen que ver con historia.

“Otras que casi no me gustaban eran las románticas; de esas tienen la culpa mis hermanas (...) Por ejemplo, cuando estábamos en la secundaria, mi hermana rentó La boda de mi mejor amigo (...) entonces, llegaba a la casa, prendía la tele, ponía el video y se ponía a verla todo el santo día, repítela, y repítela, y repítela, y repítela. Entonces, terminó desesperándome esa película, ya ni puedo escuchar la canción, me pone muy de malas (...) La de Titánico me gustaba (...) porque siempre me gusto la historia detrás del barco (...) pero, la vi una vez, la vi otra vez, la compró mi hermana y la ponía, y la ponía, y la ponía, y la ponía, y la ponía. De ahí me empezó a desesperar, porque cada que la ponía, se ponía a llorar, porque se moría Jack. Entonces yo le decía: Ya sabes que se muere Jack, ¿Por qué sigues llorando? Y ella: No lo sé, es que se murió Jack. Y yo: Pues ya sabes que se muere, que te importa, ya déjalo en paz, ya no llores, llorar no va a revivirlo. Entonces me desesperaba mucho.”

Otro tipo de películas que comenzaron a gustarle son las de comedia y de acción-comedia, como La Máscara, ¿Quién soy yo?, El Invencible y Shangai Kid, en donde algunas de ellas, mezclan elementos cómicos con artes marciales, y una lucha del bien contra el mal. De entre estas películas, destaca a La Mascara como su favorita, ya que se identifica con el protagonista de la misma.

“Dentro de las cómicas, la que más me gusta es la de La Máscara, porque siento que me identifico con el personaje; que si te pones la máscara, capaz y termina pasándote lo mismo, y te pones todo loco. Una escena que me encanta es donde la máscara sale volando y él se avienta para ponérsela; ya nada más sale (...) con todas sus armas y los otros (los villanos) huyen, y él nada más se ríe y esconde sus armas. Entonces, esa me gusta por lo loco del personaje. Aparte, Jim Carrey es muy buen



actor; entonces, ese cambio del perdedor que era Stanley, al todo loco de la máscara, si te quedas así de: ¡No manches!”

Así como en BE y AR, en JH, también es identificable un deseo por tener los poderes de los protagonistas de sus programas favoritos y un gusto cada vez más grande por los programas de héroes, o que trataran el tema del bien contra el mal. Simultáneamente, hasta el final de la secundaria, son identificables en JH, sentimientos de indefensión, soledad, frustración y de incapacidad para relacionarse con sus demás compañeros, así como un reforzamiento en su idea de ser “anti-social” y una actitud de escape más pronunciada.

Con el tiempo, esos sentimientos, así como su deseo de tener amigos, se incrementaron; en la preparatoria, al encontrar dichos amigos, lejos de solucionar aquellos conflictos del pasado, los encubrieron aún más. En ésta etapa, sus amigos le enseñaron a ver otro tipo de programas, sobre todo anime, y a jugar con cartas relacionadas con dichos programas, como Yu-gi-oh, Vanguard, Pokemon, Evangelion y Ghost in the Shell. De entre ellos, JH destaca a Ghost in the Shell, como uno de sus programas favoritos; ya que en él se habla de cambios de imagen corporal y de la socialización, temas que cobraron mayor importancia en esta etapa, como se vio en casos anteriores. A pesar de haber encontrado la amistad de otras personas, es evidente en JH, una tristeza y un miedo a relacionarse con otras personas cada vez mayor, así como una búsqueda de escape para sus sentimientos de malestar interior.

“Ghost in the Shell está bien emocionante, porque te sacan cómo los policías van resolviendo las cosas, investigan y van armando las piezas del rompecabezas. Aparte lo mezclan con elementos del futuro, entonces ya hay cambios de piezas, cambio de manos, cambio de pies y cambio de todo, hasta cambio de cuerpo (risas). Y está bien padre porque te saca cómo se supone que se desarrolla la sociabilización en el internet; entonces, te conectas en tu computadora y apareces en persona platicando con otras personas y puedes modificar tu imagen y otras cosas. Entonces, eso me gusta precisamente porque me hace volar todavía más la imaginación. Está emocionante, de repente hace que se te acelere el corazón, porque piensas que van a matar a la muchacha chicha y no la matan, siempre salen con algo que te quedas así de ¡Guau!”

Hasta ese momento, la mayoría de programas que veía, los veía solo, y ocasionalmente con sus primos o hermanas; sin embargo, conforme fue creciendo comenzó a ver cada vez más programas con su mamá. Como se mencionó en categorías anteriores, el sentimiento de soledad se hizo más grande en este periodo, sobre todo por las experiencias que vivió en su primer preparatoria y con las relaciones de pareja que tuvo.

“A parte, lo padre de las series que me empezaron a gustar en la prepa, es que las veía en la tarde y era el horario donde estaba toda la familia en la casa. Ahorita me acorde de algo que me dijo mi hermana con respecto a la tele (risas). Es que, habíamos comprado una tele y mi mamá puso una repisa de madera en la sala, pero estaba alta. Entonces me dijo: Vente, vamos a poner la tele ahí arriba. Y en eso entra mi hermana y nos ve a los dos colocando la tele. Nos dijo: ¡Ay sí, ya están poniendo su Tótem Televisivo. No sé si has visto así esa imagen donde están los gringos poniendo la bandera; así más o menos. Nos dijo: Parecen cavernícolas poniendo su piedra endiosada para venerarla. Y nosotros atacados de la risa. Eso fue cuando ya estaba en la prepa.”

Más tarde, ya en la universidad, la situación en su casa se mantuvo similar; en ese tiempo los programas de suspenso, como CSI, Bones, La Ley y el Orden, Doctor House, La anatomía de Grey, y las telenovelas, cobraron mayor relevancia.

“Veía la serie de CSI con mi mamá, de hecho, muchas de las series que empecé a ver, las empecé a ver con mi mamá. De hecho, de ahí fue que mi mamá me empezó a presionar que quería que fuera Entomólogo, que es la persona que estudia a los insectos; pero ella quería que fuera entomólogo forense porque en la primera serie que sacaron de CSI, el personaje principal, el director del grupo, es un Entomólogo Forense. También empezamos a ver alguna que otra novela que estaban buenas del 2 y también series extranjeras, como Yo soy Betty la fea.”

Actualmente, algunos programas de terror y acción, han dejado de gustarle a JH, ya que no le generan tantas emociones como antes. Ejemplo de ello, es la nueva película de Robocop, la cual no le agrado, pues argumenta que le hizo falta acción.

“El otro día fui a ver la nueva película de Robocop con mi novia, pero no nos gustó. De hecho es algo que tenemos, que a los dos nos gusta Robocop. Y pues la vimos, pero sentimos como que le hizo falta algo a ésta película, pero no sabíamos que era. Estábamos así de: ¿Por qué no nos gustó?, y que no se qué. Ya después de un tiempo, cuando lo platicamos, los dos estuvimos de acuerdo en que le hizo falta más acción, porque las primeras si tenían y ésta no tenía tanta acción como las primeras.”

### **3.3 Análisis de Resultados**

Partiendo de la metodología cualitativa, utilizando la historia de vida como herramienta, se recabaron datos que fueron ordenados en orden cronológico en un cuadro de hechos significativos; partiendo de la idea de que todo cuerpo se desarrolla en un espacio y tiempo específicos, es decir, no se encuentran estáticos y cambian con el paso de tiempo, por lo que sus fenómenos también hacen. Lo anterior, con la finalidad de analizar la ruta de construcción que tiene un individuo para vincularse con la televisión; en ese sentido, se señala, se tomó como base la historia de vida de la participante Bruja Escarlata.

En dicho cuadro se consideraron diferentes aspectos relacionados con hechos significativos particulares, como la edad en que se dieron dichos eventos, las emociones relacionada con los mismos, así como el sentimientos que se experimentaron, los sabores de preferencia y el tipo de alimentación que se tenía, además, si es que lo hubo, el tipo de síntoma o padecimiento que se hizo presente en el cuerpo; lo anterior, teniendo como base lo propuesto por el Dr. Sergio López Ramos, quien señala que dichos elementos forman parte integral de la vida social, familiar y emocional del individuo y que, articulados entre sí, manifiestan la ruta de construcción de una condición corporal particular.

Algunos de los hechos más importantes que destaca Bruja Escarlata son: Su nacimiento, marcado por situaciones familiares tristes, como problemas y discusiones familiares, además de una separación del vínculo afectivo entre ella y su madre al momento del parto; una educación familiar, caracterizada por transmitir ideas de miedo hacia el exterior y hacia las personas, que al ser apropiadas por ella, la llevaron a aislarse en su casa desde su niñez y construir una dificultad para relacionarse con otras personas; situaciones de abandono por parte de sus padres, que, interrelacionadas con su miedo al exterior y a las personas, la llevaron a encontrar en la televisión su única compañía; abuso escolar por parte de otros niños, que reafirmaron las creencias enseñadas por sus padres; una exigencia de su madre, que gestaron en su interior un coraje y resentimiento hacia ella, que era mitigado por los programas de súper héroes de la televisión; un sentimiento de

dependencia hacia ella, pues, a pesar del enojo y miedo que le tenía, representaba una figura de protección; la gestación, y gradual crecimiento, de un deseo de compañía, de amistad y del cariño de otros; una obsesión por el estudio, concebido como una fuente de reconocimiento y cariño de otros; una prevalencia de emociones como el miedo, la tristeza y la ira, y de sentimientos relacionados con ellas como abandono, soledad, aburrimiento, desgana, temor, preocupación, indefensión, inseguridad, deseos de escapar o evadirse, enojo y odio; una preferencia en su niñez, de sabores picantes, ácidos y salados; así como incontinencia urinaria, en sus primeros años de escuela, acompañados de tics nerviosos en la cara, sudoración en las manos ante situaciones sociales y falta de apetito; ya en su adolescencia, un sentimiento de incapacidad para relacionarse con otros, que generó en ella una actitud de evadirse y escapar de situaciones sociales, que provocaron un alejamiento más marcado de ella con las demás personas; un despertar de la sexualidad, que conjugado con su sentimiento de incapacidad para relacionarse con otros, generaron en su interior un sentimiento de conflicto, por los cuestionamientos que se hacía de su persona; un involucramiento en relaciones destructivas en la preparatoria y universidad, que generaron en ella mayor ansiedad, tics nerviosos, alergias en la piel y una preferencia más marcada por sabores dulces y picantes; una mayor necesidad, al paso de los años, por ver en la televisión programas de suspenso, terror, telenovelas y súper héroes, para escapar de su realidad cuando en su vida ocurrían situaciones difíciles; una obsesión más grande por su apariencia física, que derivó más tarde, al salir de la preparatoria, en una condición de anorexia; una condición física deteriorada generada por la condición de anorexia, reflejada en una baja considerable de peso, anemia, osteopenia, agotamiento, alteraciones en el ciclo menstrual, acompañada de una mayor prevalencia, y cambios bruscos, de emociones como la tristeza, la ira y la ansiedad, y sentimientos como malestar constante, deseos de escapar y evadirse, insatisfacción, deseos de llorar, desesperación, enojo, inculpação de otras personas por su condición y deseos de venganza; y más recientemente, una gradual recuperación de su estado físico, por la atención psicológica y cambio en su estilo de vida.

A grandes rasgos, los anteriores, son los hechos más significativos en la vida de Bruja Escarlata; una vez teniendo la ruta, se buscó agrupar la información correspondiente a los 3 casos, en categorías de análisis más sencillas: “Origen Familiar”, “Abandono, soledad y televisión”, “Relaciones Familiares”, “Una búsqueda de cariño”, “Relaciones de Pareja” y “Televisión. Refugio y prisión”.

En primer lugar se considera el origen familiar, ya que como se sugiere en la propuesta, ningún individuo se desarrolla en un vacío ni por medio del azar; es decir, existe una historia familiar, de emociones, de creencias, valores, expectativas, deseos, actitudes, hábitos y condiciones corporales, producto de una cultura en particular, que son heredadas a los descendientes. En ese sentido, se señala que las familias de los tres participantes construyeron condiciones particulares que al ser transmitidas a ellos, al momento de nacer y ser educados, se instalaron en formas de ver, de sentir y de vivir, con y en el cuerpo.

En los padres de Bruja Escarlata, existe una prevalencia de emociones como el miedo, la ira y la tristeza, y del sabor picante, ácido y salado; en el caso de su madre, temor, tristeza y enojo hacia sus padres por la educación tan estricta que recibió de ellos, una obsesión y priorización del trabajo y la limpieza sobre otro tipo de actividades, un alejamiento de las relaciones sociales y una dificultad para demostrar emociones; y en el caso de su padre, un temor y una tristeza por lo vivido con su antigua pareja, quien lo dejó a él y a su hijo de 8 años.

Al momento de conocerse, lo que los unió como pareja fue el reconocimiento, por parte de su padre, de las cualidades que tenía su mamá para la limpieza; sin embargo, con el tiempo, ésta misma característica de su mamá trajo problemas entre ellos. Bajo este contexto nació BE, y aquellas características que distinguían a sus padres, fueron apropiadas por ella: Un miedo a relacionarse con otros, un alejamiento de las situaciones sociales, una priorización del trabajo sobre las relaciones sociales y una posterior búsqueda del reconocimiento y cariño de otros por medio del trabajo escolar, un sentimiento de soledad y un enojo hacia sus padres por la educación tan estricta que recibía.

En el caso de AR, existe una prevalencia de la tristeza en sus padres, por las carencias económicas que tuvieron, incluso tiempo antes de conocerse, y que los llevaron a salir de sus lugares de origen para buscar trabajo en la ciudad, así mismo, es notable una preferencia por los sabores picante y dulce; esta característica marcó la vida de AR, pues la idea del dinero siempre estuvo ligada a otros procesos, tanto familiares como personales: Las situaciones de abandono que vivieron él y sus hermanos en su niñez; las comparaciones que hacía de sí mismo con respecto a otros niños de su escuela por las carencias económicas; un rechazo de su origen y de su persona, al asociar la idea de carencia económica con el sentimiento de tristeza, y vivir situaciones personales que reafirmaron esas creencias; la obsesión por el trabajo escolar, como una forma de huir de su pasado y de encontrar el reconocimiento y cariño de sus padres; una consecuente competitividad, entre él y sus hermanos, por la búsqueda del cariño de sus padres; y un concepto de “ser hombre”, construido en su interior a partir de todo lo anterior, pues el hombre desde su tradición familiar es el que provee a la familia.

En el caso de JH, existe una prevalencia del miedo y la ira, así como del sabor salado; tiempo antes de que él naciera sus padres comenzaron a tener conflictos entre ellos, que derivaron en una separación definitiva al año de su nacimiento. JH tuvo una relación muy cercana con su tío, hermano de su mamá; tanto su tío como su mamá siempre fueron muy enojones y siempre lo cuidaban y protegían cuando llegaba a sucederle algo. JH adoptó el mismo carácter de su mamá y de su tío; a lo largo de sus años de escuela, siempre fue muy enojón, pues los niños lo molestaban mucho.

Tomando en cuenta lo anterior, veremos que en los tres casos, las respectivas condiciones familiares de los participantes se configuraron al interior sus cuerpos, en formas particulares de concebir su realidad, de sentir y de actuar; es decir, adoptaron un estilo de vida, producto del contexto familiar en el que se desarrollaron. Esto quiere decir, que el individuo que se acerca a la televisión, no lo hace desde el vacío, pues existen ciertas condiciones familiares que preceden a este hecho.

En diversas investigaciones se habla de que el contenido audiovisual de los programas de televisión es lo que atrae al espectador, pues se vincula de manera directa con sus emociones; en ese sentido, se puede decir, esa conexión emocional que se establece con la televisión no es mera casualidad, pues los individuos que acceden a ella, lo hacen bajo un contexto histórico familiar. Es decir, las emociones que llevan a establecer éste vínculo con la televisión tienen una historia que preceden al nacimiento del individuo mismo.

En todos los casos, cabe destacar, los participantes se acercaron por primera vez a la televisión al vivir situaciones de abandono o soledad, y con una emoción de tristeza en común. En el caso de Bruja Escarlata, en sus primeros años, era común que sus padres la dejaran sola en casa; su padre trabajaba y su mamá salía ocasionalmente a hacer las compras de la casa, pero no la llevaba con ella por miedo a que le pasara algo. Bajo estas condiciones, BE encontró en la televisión la compañía que deseaba ante su tristeza y sentimiento de soledad; con el tiempo, la televisión comenzó a representar para ella un escape de la realidad.

En el caso de Amir, la situación económica que vivía su familia, influyó para que ambos padres salieran a trabajar y lo dejaran encerrado, a él y a sus hermanos, hasta que regresaban de trabajar. Bajo esta situación, que generaba en él mucha tristeza y ansiedad, Amir encontró por primera vez la televisión. En aquel tiempo, mientras esperaban a que llegara su mamá, acostumbraban comer alimentos dulces y ácidos, como jitomate, manzana, agua dulce y limón con azúcar. Con el tiempo, ver la televisión se convirtió en una actividad tan común en él, que dejar de verla dejó de ser una opción; habían ocasiones en las que se quedaba solo, y al no tener televisión, lloraba por la desesperación.

Jack Hodgins, por su parte, no tuvo mucho acercamiento con la televisión durante sus primeros años, pues no tenían una en su casa; sin embargo, al fallecer su tío, comenzó a visitar más regularmente a sus primos y con ellos tuvo su primer acercamiento a la televisión. En aquel tiempo había un sentimiento de soledad en él, además del fallecimiento de su tío, por la situación que vivía en su escuela, pues no tenía amigos y era muy común que lo molestaran otros niños. Para él, la escuela

representaba un lugar de conflictos, donde el miedo, la tristeza y la ira, eran sus principales emociones; mientras que la casa de sus primos representaba un lugar de diversión, pues ahí podía ver la televisión y jugar con sus primos, fingiendo ser algún héroe, de sus programas de televisión favoritos.

Ésta relación que establecieron con la televisión, gradualmente se convirtió en un hábito en sus vidas, se podría decir, como una manera de evitar aquellas condiciones que eran consideradas como insoportables; pues, aunque en un inicio solo fue utilizada para escapar de su sentimiento de soledad, posteriormente fue ocupada para escapar de otras emociones, como la ira, el miedo o la ansiedad, de otros sentimientos como el coraje, la indefensión o la desesperación, de malestares corporales y situaciones cotidianas, es decir, se convirtió en un refugio cuando la vida cambiaba y se tornaba difícil.

A Bruja Escarlata, la televisión le permitía: Tranquilizarse cuando sentía coraje por los golpes y regaños de su madre, mediante programas de acción y de peleas, como Dragon Ball y los Power Rangers; calmar sus miedos hacia el exterior, mediante películas de terror y programas de suspenso, pues al final siempre vencían al monstruo; y al mismo tiempo, reafirmar sus miedos, para así justificar su sentimiento de incapacidad de salir al exterior, de expresar emociones y relacionarse con otros; o, simplemente, reafirmar su fe en que algún día, a pesar de que sufría y no se movía, todo aquello acabaría, pues así como los personajes de la televisión, ella también viviría su final feliz.

Así, la evasión, se convirtió en una actitud hacia la vida; era mejor esconderse, quedarse en su casa, alejarse de las personas, ver la televisión, hacer a los personajes de los programas sus amigos y estar sola, que afrontar su miedo a relacionarse con los otros, salir al exterior y hacer amigos por su cuenta. Sin embargo, el deseo de relacionarse con otros permaneció en su interior y buscó otras maneras de expresarse, siempre en el anonimato; así, para no acercarse a ellos directamente, comenzó a hacerles la tarea, cumplir sus caprichos y soportar sus maltratos, pues era preferible a alzar su voz, hacer un reclamo o expresar su opinión, es decir, comenzó a encubrir sus sentimientos, deseos e intenciones.



De esa manera, entre más se evadió y más guardó sus emociones, éstas buscaron otras maneras de expresarse y comenzaron a hacerse presentes en forma de malestares, tics nerviosos, sudor en las manos, trabazón al hablar y más tarde alergias en la piel. Era evidente entonces lo que le había hecho a su cuerpo, sin embargo, así como fue mejor evadir otras situaciones, también fue mejor echarle la culpa a otros por su condición, a sus padres, a sus compañeros de escuela o a la misma vida, que hacerse cargo de su responsabilidad en la construcción de las mismas. Así fue que comenzaron a gestarse resentimientos y deseos de venganza al interior de su cuerpo.

Entre más se evadió, más mantuvo una condición corporal que, ya en su etapa adulta, derivó en una condición de anorexia; pero incluso en aquellos momentos en los que su estado físico y emocional se vio afectado, fue mejor refugiarse en la televisión para no sentir los malestares del cuerpo. En su condición más grave, llegó a un punto en el que la insatisfacción, vacío y pérdida de sentido que sentía hacia la vida eran tan insoportables que, para no tener que enfrentarlos y cambiar su condición, fue mejor desear la muerte.

De manera similar, Amir convirtió a la evasión en una actitud hacia la vida, hubo momentos en los que tuvo la oportunidad de salir con sus hermanos a jugar, pero siempre elegía quedarse en casa para ver la televisión con su madre, comiendo palomitas, chicharrones y tomando refresco, mientras sus hermanos hacían aquello que él tanto deseaba: Hacer amigos. Así como BE, Amir también se hizo tímido, retraído y alejado de las personas; en su casa comenzaron a verlo como el débil de la familia, o el “quietecito”, eso le disgustaba, pero era preferible a perder la protección que le ofrecía su madre.

El deseo de tener amigos permaneció en su interior; sin embargo, también fue mejor buscar el cariño de las personas de otras maneras que afrontar sus miedos; así, convirtió a la escuela en su aliada, para obtener el reconocimiento de sus padres, para obtener dinero, hacer menos a sus hermanos y compañeros de escuela y para no tener que acompañar a su papá cuando quería llevarlo al trabajo.

Sustituyó la amistad, por un efímero sentimiento de ser el mejor, el que más podía, exaltó en su interior el trabajo intelectual y la razón, sobre el trabajo con el cuerpo; la competitividad y el individualismo eran preferibles a sentirse menospreciado por otros o a hacerle caso a ese sentimiento de soledad que crecía en su interior. Evidentemente su malestar creció, y sus emociones comenzaron a hacerse presentes en forma de una alergia en la piel, que también utilizó para evadir el trabajo y la socialización con otros.

Su malestar creció, y en él su deseo de escapar se hizo más fuerte, así, cuando llegó su adolescencia, se fue a una preparatoria alejada de su casa y de sus antiguos compañeros de secundaria; no importó desprenderse de su origen, lo importante era escapar de ese malestar. Evidentemente, eso no solucionó el problema y comenzó a buscar otras maneras de escapar, así fue que los amigos en ese tiempo se hicieron muy importantes, pues le permitieron escapar de sus sentimientos de soledad, de su tristeza y de su enojo, por los problemas en casa; la música, el alcohol, el grafiti y drogas, como la marihuana, complementaron a la televisión, como escapes para aquellos momentos en los que sus emociones eran insoportables.

Su ansiedad y su tristeza, sin embargo, se hicieron más grandes, su alergia en la piel se hizo más presente y los problemas en casa más frecuentes. Comenzó a dejar la responsabilidad escolar de lado, pues al encontrar el cariño de otros, las calificaciones dejaron de tener importancia.

A pesar del cariño que sentía hacia sus amigos, las burlas eran frecuentes, pero era preferible soportarlas, a irse y quedarse sin amigos. Evidentemente, los amigos no eran el problema, era esa tristeza que estaba estancada desde tiempo atrás, era esa forma de evadir su realidad con ellos, por situaciones que no había resuelto desde su niñez.

Entrar a la Universidad fue difícil, pues tuvo que dejar atrás el refugio que había encontrado en sus amigos. Tiempo le costó encontrar nuevas amistades, sin embargo, nuevamente se involucró en relaciones dañinas; estar con sus nuevos

amigos le permitió sobresalir escolarmente, pero a cambio recibía malos tratos, la elección que hizo fue clara, quedarse con ellos.

Los maltratos aumentaron y Amir, comenzó a buscar otras formas de escapar; así fue que comenzó a refugiarse en el alcohol; sobre todo cuando por fin decidió separarse de ellos. Evidentemente, el alcohol le permitió escapar de sus problemas, pero no solucionarlos; tiempo más tarde, esas emociones que había guardado tanto tiempo se desbordaron y generaron en él un deseo de morir, pues era mejor escapar de la vida que afrontar una condición que había cultivado en su interior por tanto tiempo.

Jack Hodgins, por su parte, después de la muerte de su tío, comenzó a tener problemas en la escuela y, por un tiempo, su ira le ayudó a defenderse cuando lo requería, sin embargo, su miedo, su tristeza y sentimiento de soledad se quedaron ahí. Se enfermó de hepatitis y tuvo que dejar la escuela por un tiempo; sin embargo, al regresar, continuaron los ataques hacia su persona. En ese contexto, y gracias a sus primos, JH encontró la televisión.

En contraste con la escuela, la casa de sus primos era un lugar donde podía divertirse, viendo la televisión y jugando a ser superhéroe. Mientras su consumo de televisión se incrementó, sus problemas en la escuela también lo hicieron, pues además de las burlas que recibía de otros, comenzó a desentenderse de los trabajos escolares. Fue así que reprobó el primer año de primaria, y tuvo que repetirlo.

Los siguientes años de escuela no fueron muy diferentes, pues curso toda la primaria con tristeza, miedo, ira y sentimientos de coraje, soledad y desgana, por los problemas que tenía con sus compañeros y maestros. Para evitar los problemas, comenzó a alejarse de los demás niños y no pasó mucho tiempo para que comenzara a considerarse a sí mismo un niño antisocial, pues no tuvo amigos durante la primaria; el deseo de tenerlos, sin embargo, permaneció en su interior.

Entró a la secundaria y, ahí, encontró a su primer gran amigo; sin embargo, no pasó mucho tiempo para que su amigo comenzara a tratarlo mal y se enemistaran. Además de los problemas con su amigo, tuvo muchos problemas con otros chicos

de su salón que lo molestaban la mayor parte del tiempo. Él se defendía, y sin embargo, siempre terminaban regañándolo a él, en lugar de a aquellos que lo molestaban; ésta situación lo desesperaba y provocaba en él deseos de llorar y escapar. Así fue hasta su último día de secundaria.

Es por ello que, similar a lo ocurrido con BE y AR, al salir de la escuela, huyó lo más lejos que pudo; lo importante para él era escapar y encontrar un lugar donde conocer gente, así fue que eligió irse a Chapingo. Sin embargo, al dejar todo atrás, creció aún más su sentimiento de soledad, por lo que recurrió aún más a la televisión para escapar de ese sentimiento. Los problemas se agravaron, y buscó regresar a su casa, pero su madre se negó, pues quería que terminara bien su escuela. Sin otra opción, desde su punto de vista, tuvo que reprobado para regresar a su casa.

Para ese momento, la escuela y su proyecto de vida habían dejado de ser importantes, lo único que deseaba era dejar de sentirse solo. Es por ello que en su nueva preparatoria volvió a fallar, pues se dedicó a hacer amigos, a buscar novia, ver la televisión y jugar cartas, más que al trabajo escolar. Dejó de entrar a sus clases, para no perder amigos; comenzó a mentirle a su madre, para no ser regañado; y, cada vez que tenía algún problema, recurría a la televisión y los juegos de cartas para escapar de sus sentimientos.

Dejó perder la preparatoria y comenzó a culpar a otros por sus fallas, pues era preferible eso a aceptar su responsabilidad en lo ocurrido. Es evidente que lo suyo no era una falta de capacidad o de inteligencia, pues para acreditar la preparatoria hizo un examen único y lo pasó con un promedio de 9; sin embargo, la inteligencia no basta para construir algo en el cuerpo, hace falta trabajo y constancia, algo de lo que él carecía, por haberse perdido en el deseo, en la evasión y en la búsqueda de la vida fácil.

La televisión, en éste proceso, estuvo presente todo el tiempo; conforme pasaron los años, pasó de un consumo moderado, a convertirla, junto a los juegos de cartas (también de programas de la televisión), en su principal pasatiempo. Tiempo más tarde, entró a la Universidad, sin embargo, las actitudes que había cultivado

hasta entonces, lo llevaron a seguirse refugiando en la televisión, a desentenderse del trabajo, a reprobar nuevamente y a seguir culpando a otros por las condiciones que él mismo había construido alrededor suyo. Los malestares en el cuerpo, evidentemente, no se hicieron esperar, en forma de gripas y padecimientos respiratorios cada vez más frecuentes, además de algunos dolores de estomago, colitis y gastritis.

En cada uno de los procesos de los 3 participantes, algo fue claro, tuvieron elección de hacer algo diferente con sus vidas, pues hubo diferentes momentos en los que se les presentó la oportunidad de salir de sus refugios y cambiar, pero decidieron quedarse y seguir cultivando la misma condición. Evidentemente, refugiarse en la televisión les permitía sentirse mejor, pero nunca resolvían sus conflictos y lo único que hacían era esperar a que todo se resolviera por su cuenta, pues así les enseñaron los héroes de sus programas favoritos que era la vida; es decir, la sensación de bienestar se quedaba únicamente en la cabeza, en el pensamiento, en la razón, cumpliendo a través de un personaje televisivo metas y sueños, nunca en un verdadero cambio de actitud y de acciones, que les permitieran un bienestar en el cuerpo. Es por ello que los problemas regresaban y lo hacían con más fuerza, las emociones se desbordaban y comenzaban a hacerse presentes en el cuerpo pues, mediante un síntoma, pedía a gritos ayuda, ante su inmovilidad, evasión y pereza.

Esas actitudes y formas de pensar no se exaltaron solas; en éste proceso, los programas de televisión reafirmaron aquellas creencias que existían desde el seno familiar y añadieron nuevas para reforzar las primeras. En Bruja Escarlata, los programas de terror y superhéroes le dieron un nombre a aquellas personas que ella consideraba peligrosas o dañinas: Villanos y Monstruos. A partir de ésta relación con la televisión ella se hizo a la idea de que las situaciones negativas que sucedían en su vida, eran causadas por otras personas; que ella no tenía que hacer nada para defenderse, pues otras personas podían hacerlo; que lo mejor que podía hacer era esperar a que algo increíble ocurriera para obtener sus propios poderes; y que podía seguir ocultándose, y ocultando sus sentimientos, evadiendo y alejando a las

personas, pues un héroe siempre vive en el anonimato. Con esas ideas como guía, dejó de hacerse cargo de sus propios procesos de construcción y comenzó a dejar su vida en manos de otras personas y del destino.

Evidentemente, esos héroes que ella esperaba a que la defendieran, nunca llegaron, tampoco lo hicieron los poderes con los que supuestamente podría corregir su vida, pero esa actitud de evasión y de espera sí prosperaron; por lo que su tristeza, enojo y sentimientos de frustración, desesperación y deseos de venganza comenzaron a hacerse más grandes, al no verse cumplidos sus deseos.

Habiendo fallado los héroes, la única alternativa que halló fue desear parecerse a los villanos, o hacerlos sus amigos, pues ellos nunca sufrían, y por el contrario, hacían sufrir a los otros; la educación de sus padres no le permitió ser malvada, pero si comenzó a buscar amigos con dichas características en su propia vida. Evidentemente, los encontró, pues en su adolescencia comenzó a involucrarse en relaciones destructivas.

Antes de que eso ocurriera, sin embargo, comenzó a ocurrir un conflicto en su interior, pues los valores enseñados por su familia y por la iglesia, comenzaron a chocar con las ideas provenientes de la televisión; mientras la televisión la invitaba a ser malvada, la iglesia le hacía sentir culpa por sus deseos maliciosos. Así fue que las telenovelas entraron a escena y permitieron resolver ese conflicto, pues le brindaron nuevas ideas: Que los buenos siempre triunfan; que soportar el sufrimiento tiene sus recompensas; que ella encontraría el amor de un hombre, se casaría y sería feliz por siempre; y que al final, los malos, aquellos que le hicieron daño en su vida, pagarían por sus acciones.

Con esas ideas como guía, se arraigó más en ella su actitud de esperar: La felicidad, el amor, que se resolvieran los conflictos en su vida, que los malos pagaran y que esos malestares en el cuerpo, cada vez más frecuentes, desaparecieran. Pero eso nunca ocurrió, pues en su espera, su inmovilidad y su inacción se hicieron más grandes. Su sentimiento de insatisfacción, al no ver cumplidas las promesas de la televisión, la hizo preguntarse el porqué no llegaba su final feliz; la única respuesta

que encontró, fue que había algo malo con ella, pues su imagen corporal no correspondía con los estereotipos de belleza impuestos por la sociedad a través de la televisión.

Ella nunca le atribuyó su falta de amigos y su dificultad para relacionarse con otros a aquellas actitudes que tenía con otras personas, como ocultarse o alejarse de ellas, pues la idea de que había algo malo con su imagen personal la dominó. Con el tiempo, ésta idea creció y derivó en una condición de anorexia; idea que, evidentemente, tuvo gran influencia en la relación que Bruja Escarlata mantuvo con la televisión durante tantos años de su vida.

En el caso de Amir, los programas de súper héroes, reafirmaron en él la idea de que es mejor estar solo; pues ante su miedo a salir a la calle y ser rechazado, fue mejor refugiarse en esa idea, que afrontarla y relacionarse con otros niños, como lo hacían sus hermanos. El deseo del cariño y la amistad de otros permanecieron en su interior, encubiertos por un sentimiento de heroísmo que adquirió a través de su relación con la televisión.

La mayoría de programas que veía, tenían como principal protagonista a un personaje solitario, que sufría hasta conseguir aquello que tanto deseaba, el reconocimiento y cariño de otras personas: Rama era un hombre solitario, que deseaba ser reconocido como hombre; Gokú fue un niño solitario, hasta que tocaron a su puerta, lo sacaron de su casa y lo llevaron a conocer el mundo, solo entonces, se volvió el más fuerte, salvó el mundo y conoció a aquellos que serían sus mejores amigos y a la mujer con quien se casaría; en Pokemon, Digimon, Yu-Gi-Oh! y Beyblade, los protagonistas buscaban ser reconocidos como los mejores en sus respectivas disciplinas; Naruto buscaba ser reconocido como el mejor Ninja de todos y, a través de los amigos, alejarse de esa soledad que sintió cuando era niño.

Así fue que, a través de las enseñanzas de dichos programas, Amir comenzó a darle un significado diferente a su sentimiento de soledad, pues comenzó a ser considerado como algo indispensable en el camino para llegar a ser héroe. A partir de entonces, en lugar de acercarse a las personas, Amir buscó separarse de ellas,

es decir, la soledad comenzó a ser una elección personal; así, se alejó más de sus compañeros de escuela y hermanos, pues para ser el mejor y el más fuerte, tenía que prescindir de la ayuda de otros.

Evidentemente, su individualismo y competitividad se acrecentaron, su obsesión y ansiedad por el trabajo escolar también lo hicieron, pues al no tener súper poderes, la escuela era su única arma para poder ser reconocido por otros y obtener su cariño. Irónicamente, en esa búsqueda de cariño, comenzó a rechazarlo, es por ello que con el tiempo, su tristeza, su enojo, sus reclamos, envidias y resentimientos hacia aquellas personas que socializaban con mayor facilidad, también se incrementaron. No tardó mucho en volverse presumido y hacer menos a otros por las calificaciones tan altas que sacaba, pero lejos de hacerlo sentir mejor, eso lo alejó aún más del cariño de las personas.

Ésta actitud cobró mayor fuerza en su adolescencia, pues al despertar su sexualidad, además de amistad, el gusto por las mujeres y el deseo de tener pareja también se incrementaron; sin embargo, en lugar de buscar relacionarse directamente con las ellas, Amir también se alejó, pues sus héroes le enseñaron que el amor debe encubrirse, guardarse hasta que el mismo camino de sufrimiento te lleva a merecerlo: Naruto, Gokú, Ranma, Batman, Supermán, Spiderman, y un largo etcétera, siempre dejaron el amor como la última de sus prioridades; fue hasta que todos ellos salvaron al mundo, que el amor llegó a sus vidas. En el fondo, ese sentimiento de heroísmo encubrió un miedo a ser rechazado, que se había cultivado en su interior desde la niñez, por las descalificaciones que hicieron hacia su persona; sin embargo, para él fue preferible no arriesgarse y esperar teniendo fe en que algún día, por sí solo, el amor llegaría, como recompensa por una vida de sufrimiento.

Habiéndose encerrado a sí mismo en ese círculo vicioso, lo único que quedó, al igual que ocurrió con Bruja Escarlata, fue esperar: Su final feliz, su gran recompensa, en forma de amor y cariño de otros, de su familia, de sus amigos y de alguna mujer, solo después de una vida de tristeza y sufrimiento.



Ese, para Amir, era el camino del héroe, es por ello que entre más sufría más creía que se acercaba a su final feliz, pues el héroe tiene su mayor sufrimiento justo antes de llegar a su meta; así, la tristeza en él, se volvió adictiva, pues le brindaba la ilusión y la esperanza de que todo terminaría pronto. Su ansiedad se incrementó y comenzó a hacerse presente en cada una de las actividades que realizaba, su consumo de alimentos dulces también lo hizo; a pesar de que sus comportamientos obsesivos le permitían olvidarse de su tristeza, nunca se sintió alegre, pues nunca cultivo esa emoción en cuerpo.

Algo que sí hizo con su sentimiento de soledad, lo que lo llevó a conservar un malestar permanente en el cuerpo, a pesar de ser el mejor en calificaciones, o de encontrar amigos; así, comenzó a recurrir al alcohol, como otro refugio más, para esa tristeza que creció en su interior por tanto tiempo, pues le permitía dejar de sentir y olvidarse del pasado y del llamado de un cuerpo, que no tardó en reclamar, e hizo de las enfermedades respiratorias una condición cada vez más frecuente.

A Jack Hodgins, por su parte, los programas de televisión que veía le enseñaron que el mundo está dividido en héroes y villanos, que los villanos deben pagar por sus malas acciones, que los conflictos se resuelven a golpes y que él, siendo un héroe, podía tomar la justicia por su propia mano. Con esas enseñanzas como guía comenzó a responder a los ataques de otros, cobrándose cada una de las burlas que le hacían; evidentemente, su ira se desequilibró y lo llevó a afectar su hígado, por lo que estuvo más propenso a adquirir hepatitis cuando una epidemia ocurrió en su escuela.

Además de lo anterior, los programas de héroes también enseñaron a JH que los conflictos en la vida solo podían ser resueltos con súper poderes o con magia; al apropiarse de éstas ideas, JH comenzó a dejar en manos del destino la construcción de sus procesos personales. Fue así que comenzó a esperar: Que las tareas se resolvieran solas, que los exámenes se aprobaran por sí mismos y que su proyecto personal se construyera sin que él interviniera en él, es decir, dejó de hacerse responsable de su vida.

Sin responsabilidades, y sin un compromiso hacía la vida, perdido en la búsqueda de la comodidad y la vida fácil, JH comenzó a reprobado materias, y años escolares enteros, a olvidar su proyecto personal, a responsabilizar a otros, e incluso a la suerte, por sus fallas y por todo aquello que no era deseable en su vida. Lo anterior trajo como consecuencia mayores ansiedades y tristezas; que, más tarde derivaron en enfermedades respiratorias, digestivas e intestinales.

En los tres casos, es evidente que siempre fue mejor vivir en un mundo de buenos y malos, de héroes y villanos, para no hacerse responsables de la construcción de sus procesos corporales. En ese sentido, al refugiarse en la televisión, es claro como, cada uno de ellos dejó de construir para su propia vida, por lo que, en su inmovilidad, entraron en procesos de muerte que los llevaron a construir diversas condiciones corporales de enfermedad. Así mismo, cabe destacar, solo hasta el momento en que recibieron terapia, como constelaciones o acupuntura, fue que comenzaron a trabajar con su cuerpo y con esas emociones que estaban estancadas en su interior desde su niñez, lo que les permitió tomar mejores decisiones para construir procesos de salud en sus cuerpos.

A grandes rasgos, los puntos más importantes que se encontraron, en la conformación de un vínculo con la televisión, fueron: La relación que se da entre individuo y televisión no se da por medio del azar, pues, televisión e individuo, se vinculan por medio de las emociones; las cuales, es importante recordarlo, tienen una historia familiar. Por otro lado, el contexto en que se desarrolla el individuo también influye en la existencia de éste vínculo, es decir, deben existir ciertas circunstancias que lo permitan, para que éste se dé; en el caso de los participantes, situaciones de encierro o abandono, sentimientos relacionados con la tristeza como soledad, indefensión, aburrimiento o desgana. Una vez establecido el vínculo, la televisión actúa como un ente socializador, pues transmite ideas, valores y creencias, es decir, formas de ver y vivir con y en el cuerpo; ideas que al ser apropiadas por el individuo, se traducen en actitudes, acciones y alteraciones emocionales, que al ser mantenidos por un periodo prologado de tiempo, se convierten en un estilo de vida, que influirá en la construcción de diversos procesos corporales.

## 4. CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

El mundo globalizado en el que vivimos actualmente, de desarrollos científicos y tecnológicos sin precedentes, lejos de brindarnos herramientas que nos permitan la construcción de estilos de vida saludables, nos está llevando a vivir en condiciones cada vez más artificiales que están enfermando nuestros cuerpos.

En ese proceso, la ciencia, tomada a la fuerza por empresas que buscan incrementar sus capitales, le ha propuesto al hombre soluciones que en vez mejorar su condición lo han encerrado más en la misma; los fármacos, los desarrollos en genética y tecnologías biomédicas, no son la solución para los malestares de cuerpo, pues solo encubren procesos más profundos y complejos.

Más allá de repetir los discursos y prácticas que nos ofrecen las farmacéuticas, y otras industrias que dicen preocuparse por la salud de la población, debemos trascender sus concepciones, prestando especial atención a todos aquellos elementos que han influido para someter al cuerpo a vivir bajo una condicionalidad que está alterando sus procesos.

Esa misma necesidad de abordar al cuerpo de una manera diferente, tomando en cuenta aquellos factores que forman parte de la vida del hombre, nos llevó a plantearnos el impacto que tiene en nuestro cuerpo el uso excesivo que se le da actualmente a tecnologías, cómo la computadora, los teléfonos inteligentes o la televisión; ya que, evidentemente, éstas, lejos de ser olvidadas o dejarse de utilizar en un futuro cercano, seguirán formando parte de nuestras vidas en los años venideros; sobre todo la televisión, pues, a diferencia de otras tecnologías, ésta ha logrado una mayor penetración e influencia sobre la sociedad.

Más allá de los efectos biológicos que pueda tener la televisión en nuestro cuerpo, y de los cuales hay ya muchos estudios, para el presente trabajo fue más evidente la importancia de abordar aquellos efectos de orden emocional e ideológico que, al articularse con la vida de la persona, impactan directamente en la construcción del cuerpo.

Como se vio a lo largo del trabajo, esto se tenía que lograr desde una perspectiva diferente de estudio, una que abordara y explicara al cuerpo de manera holística e integral, pues el cuerpo es un ente multidimensional y, como tal, merecía una propuesta explicativa que diera cuenta de todos sus procesos. Por todo lo anterior, fue más que necesario recurrir a la propuesta de Construcción Social de lo Corporal, del Dr. Sergio López Ramos, pues sólo a partir de ella se pudo dar lugar a todas las dimensiones que conforman al ser humano, cómo un todo.

Sin lugar a dudas, por ese medio, se logró cumplir el objetivo del trabajo satisfactoriamente, pues a partir de la identificación de las emociones más dominantes de los participantes, sus sabores predilectos, sus padecimientos y sintomatología, así como sus programas favoritos, se consiguió analizar la ruta que tienen todos esos elementos para articularse al interior del cuerpo.

Lo anterior, además, nos demuestra los beneficios de utilizar herramientas como el método Biográfico o de Historia de Vida, pues nos faculta para abordar al hombre desde un punto de vista diferente al de las ciencias medico-biológicas. Visto desde una diferente mirada, hubiera sido complicado, por no decir imposible, detectar la ruta que toma una emoción hasta desequilibrarse y convertirse en un padecimiento. Gracias a la Historia Oral, cada aspecto de la vida de la persona, desde las formas de pensar que fueron transmitidas por los ancestros, hasta la manera en que se desarrolla el vínculo con la televisión, y sus posteriores consecuencias, pudo ser reconstruido, analizado e integrado en una explicación que no sólo nos permitió conocer el por qué de la construcción actual de cada participante, sino también, si se puede decir, el del posible camino que podría tomar a futuro si se continua con el mismo estilo de vida.

En ese sentido, es importante señalar, se reafirma la importancia de trascender los viejos paradigmas mono-causales, bajo los cuales, aún en nuestros días, se sigue estudiando a la sociedad; pues, de lo contrario, muchos trabajos de investigación seguirán limitándose, fragmentado al cuerpo y estancándose en las mismas conclusiones de siempre, que, la historia ha demostrado, han ayudado poco o nada al bienestar del hombre.

Los tiempos cambian y las personas que se desarrollan al interior de una cultura también, es por eso que los procedimientos que seguimos para entender los fenómenos del hombre deben cambiar a su vez; de otra manera, no se hubiera podido entender la manera en que cada participante, de manera particular, estableció un vínculo con la televisión hasta convertirla en su principal, por no decir única, compañía.

Actualmente, la televisión goza un rol muy importante en la construcción de nuestros procesos corporales, un rol que nosotros mismos le hemos dado, al convertirla en un elemento indispensable de nuestro día a día. Lo anterior toma importancia cuando observamos la manera que nos ha llevado a aislarnos cada vez más del mundo en que vivimos; llenándonos, en ese alejamiento, de individualismo, orgullo y egoísmo, y haciéndonos olvidar el principio de cooperación que nos hace uno con el todo.

Pero, qué más puede esperarse de un aparato que es egoísta, demanda ser el centro de nuestra atención y busca convertirse a sí mismo en el único lugar donde invirtamos nuestro tiempo. Evidentemente, desde la simple relación que establecemos con la televisión, se marca el tipo de aprendizaje que obtendremos de ella para la vida. Es por ello que a un cuerpo ávido de compañía le es fácil perderse en sus contenidos, pues no solo le permite escapar de sus sentimientos de soledad, también confirma su creencia de que un mundo sin los otros es mejor.

Evidentemente, esa condición tiene sus repercusiones en el cuerpo, pues al separarnos de lo natural, e incluso de la misma sociedad, nos hemos alejado también del principio de cooperación y de cuidado de la vida y, sin esa importante guía, nos hemos enfrascado en la búsqueda de placeres efímeros, que nos han dejado con un profundo sentimiento de insatisfacción y vacío, a todas aquellas personas que hemos convertido a la televisión en nuestra compañera y amiga.

No es raro entonces que el individuo que se acerca a ella, deseoso como está de cariño, termine por auto-cumplir su miedo a quedarse solo. Atrapado en la fantasía, y en el deseo de no sentir los llamados de un interior que grita pidiendo

ayuda, el cuerpo se perderá tanto tiempo en la misma dinámica, que será tarde, sólo hasta que una emoción se desborde o un padecimiento aflore, cuando haga caso a aquellos avisos que quiso evadir tan esmeradamente.

Irónicamente, buscando un sentimiento de bienestar en el cuerpo y un refugio que les permita afrontar con mayor alegría la vida, los individuos que se acercan a la televisión han encontrado todo lo contrario, soledades más grandes, tristezas más profundas, miedos más paralizantes; la fantasía los ha hecho presos, haciéndoles creer que mejoran su condición, cuando en realidad solo encubren sus malestares. Así, mientras los héroes que viven en la pequeña pantalla consiguen realizar sus metas, un falso sentimiento de logro invade al cuerpo, haciéndoles pensar que no tiene que mover ni un dedo para conseguir aquello que desean, es por ello que la pereza y la inacción se instalan en el cuerpo y se convierten en actitudes que rigen la vida de aquellos que más consumen sus contenidos.

La televisión nunca logra satisfacer por completo al individuo, pues los contenidos que se consumen a través de ella solo alimentan la cabeza, el cuerpo se deja en el olvido; es por ello que se siente un vacío, pues nada se construye en el interior que llene ese espacio. Una vida así no es vida, ahí comienza el círculo vicioso, donde el individuo convierte a la televisión en su única actividad, para escapar de un creciente malestar en el cuerpo, generado por la misma inacción que se construyó a partir de la vinculación con la misma. Irónicamente, en esa búsqueda por llenar sus vacíos, el individuo los hace más grandes, por lo que después de un tiempo la televisión deja de provocar el mismo efecto y su consumo se incrementa, hasta hacerse excesivo.

Por eso, no es raro que el individuo se encuentre a sí mismo teniendo otro tipo de excesos, para complementar a la televisión, como formas de escapar de una realidad que se concibe como insoportable; la comida, las bebidas embriagantes, el cigarro y otras drogas, otras tecnologías como el internet, las redes sociales, la avaricia, el consumismo, el sexo desmedido, las relaciones destructivas, sólo por mencionar algunas, también se harán parte del individuo, pues seguirá buscando en otros lugares aquello que no ha construido en su interior.

Sólo es cuestión de tiempo para que el cuerpo comience a reflejar esa condición; la vida se hace difícil para aquellos que la buscan fácil, se llena de reclamos por sus incapacidades, pues nunca se construye algo que permita afrontar de manera diferente aquellas situaciones que siempre se han tratado de evitar. Situaciones que eran simples en principio, se empiezan a percibir complicadas, e incluso imposibles, cuando sólo bastaba con moverse un poco para lograrlas; el cuerpo se llena de pretextos, de excusas, de un posponer indefinidamente las cosas y de culpar a otros por aquello que siempre fue su responsabilidad cambiar.

Pero incluso en ese momento la televisión interviene, diciéndole al individuo que ese dolor no es algo que indique que se está construyendo algo perjudicial para el cuerpo, sino, por el contrario, que es necesario si se desea llegar a ese final feliz, pues entre más se sufra, más cerca se está de conseguir lo deseado. Evidentemente, desear el sufrimiento y buscarlo, no es un camino que lleve a vivir con alegría, y mucho menos a tener un final feliz.

Ese, en cambio, es el camino para cultivar las tristezas, los miedos, los enojos, el cuerpo se hace adicto a sentir esas emociones; se guardan, viajan por el interior, se transforman, se desequilibran y se desbordan. Así es como llegan las alergias, las enfermedades respiratorias y digestivas, como una protección ante un mundo que se percibe, y se vive, como peligroso, preocupante y pesadoso; lo más grave es que incluso a través de esos padecimientos nos justificamos para seguir manteniendo la misma condición de comodidad.

Todo eso es tan solo el inicio de una ruta que tiene como destino la construcción de condiciones más graves, que pueden llegar a crónicas y degenerativas, en fin, un proceso que nos llevará a una muerte que lejos estará de ser digna; bien lo dice el Dr. Sergio López Ramos, el cuerpo es un documento vivo en el que se puede escribir lo que sea, condiciones de salud, enfermedad, lo que uno quiera, todo está en las decisiones que tomamos día con día.

Por lo anterior, se hace evidente la necesidad de un profundo trabajo con el cuerpo, uno que no se quede sólo en ideas, que les permita a aquellas personas que

buscan un verdadero cambio en su vida, equilibrar sus emociones para así abrir nuevos caminos en sus vidas. Así lo demostraron los participantes que decidieron cambiar su condición, entrando a terapia; pues solo hasta ese momento, fue que trabajaron con aquellas emociones que se encontraban estancadas desde su niñez, mediante acupuntura o constelaciones familiares, para así tomar mejores decisiones en la construcción de sus procesos personales.

Claramente, la decisión está en nosotros mismos, en si queremos seguir cultivando padecimientos en nuestro interior, sometiendo al cuerpo, acallándolo y haciendo responsables de nuestra condición a otras personas, a la suerte o a la vida misma, o si, por el contrario, deseamos abrir nuevas dimensiones en nuestro interior. A lo largo de su vida, cada elección que tomaron los participantes, desde que eran niños, influyó para construirlos como las personas que son ahora; a pesar de las dificultades que pudieron llegar a tener, sus historias demuestran que siempre tuvieron en sus manos la oportunidad de elegir. En algunos casos, las mismas elecciones que hicieron, los llevaron a construir condiciones de enfermedad; lo importante en esos casos es que incluso el padecimiento les trajo una enseñanza y los ayudó, obligándolos a moverse, cuando su vida se puso en riesgo.

El mundo en el que vivimos actualmente nos obliga, como profesionales de la salud, a estar atentos a éstas nuevas tecnologías que, como ya vimos, lejos de brindarnos una respuesta, complejizan aún más las maneras en que nos construimos como personas. Es fácil perderse en todos aquellos refugios que encontramos, ya que al no conocer otras alternativas, estos se presentan ante nuestros ojos como la única salida o respuesta para llenar ese vacío que se siente al interior del cuerpo. La televisión, tan sólo es una de esas tecnologías que actualmente forman parte de nuestra sociedad y que se nos han vendido como instrumentos que facilitan nuestras vidas; sin embargo, debemos ser capaces de discernir hasta qué punto son útiles para nosotros, pues, si en el futuro seguimos dependiendo de ellas, no debemos sorprendernos cuando éstas nos lleven a cultivar condiciones de enfermedad aún más graves.



El internet, las redes sociales y los teléfonos inteligentes, son herramientas que actualmente están ganando terreno, y es cada vez más común ver a todo tipo de personas, desde niños hasta adultos, consumiendo este tipo de tecnologías. Si pensamos que éste tipo de tecnologías, lejos de ayudarnos a establecer una relación más estrecha y de cooperación con las personas, nos han alejado cada vez más de ellas, entenderemos el por qué muchos problemas sociales y de salud también se han agravado en nuestros días.

Sólo hay que detenernos a observar el estado en que se encuentra nuestra sociedad, y nuestro mundo en general, donde existe cada vez más violencia, más crímenes, más corrupción, más contaminación, más enfermedades crónico-degenerativas y más trastornos psicológicos; todo ello es únicamente el reflejo de cómo se encuentra nuestro cuerpo al interior. Si deseamos hacer algo por nuestra sociedad, por nuestro mundo, debemos empezar primero por nosotros mismos, sólo así lograremos un cambio en el exterior que sea profundo y duradero, uno que no sólo se refleje en nuestro presente, sino en las futuras generaciones; pues, como se dijo al inicio de ésta investigación, el desarrollo de nuestra sociedad no debe medirse por la tecnología que somos capaces de crear, sino por el cuidado que le podemos dar a la vida.

Quizá, ese pueda ser el camino que nos permita crear nuevas líneas de investigación que aborden éste tipo de problemáticas; trabajos que no sólo nos permitan analizar los alcances que puede tener el uso de éste tipo de tecnologías en el cuerpo, u otro tipo de elementos hacia los cuales las personas pueden crear una adicción, sino también que nos brinden propuestas para utilizarlas en nuestro beneficio. Sabiendo del impacto que puede tener la televisión, y otro tipo de tecnologías, ahora es responsabilidad nuestra guiar ese potencial, para así abrir nuevas dimensiones corporales que permitan mejores condiciones de salud para las personas que las utilizan. Es decir, trabajar, no para eliminar o erradicar su uso, sino para movernos armónicamente con ellas y de manera cooperativa; pues, como ya se ha mencionado en otras ocasiones, éstas seguirán formando parte de nuestras vidas en el futuro cercano.

De manera personal, puedo decir, el trabajo realizado me ha ayudado a comprender procesos al interior de mi cuerpo que difícilmente veía, o sentía, con anterioridad. Ha sido un camino largo, en el que he atravesado diferentes etapas, unas de miedo y evasión, otras más de tristeza y enojo, al ver que no avanzaban las cosas, otras más de ansiedad, de querer correr y terminar lo más rápido posible; finalmente entendí, que la única manera de concluir éste proceso era saliendo de mis propios refugios, acercándome a él desde el corazón, trabajando con alegría y tomando cada experiencia como una enseñanza, pues en algún momento, con paciencia, disciplina y constancia, sin darme cuenta, todo eso que estaba cultivando en mi interior brotaría y me serviría para continuar mi andar por éste mundo con una mirada diferente.

Ojalá ésta experiencia, como a mí, le sirva a alguien más para su propia vida, y quizá así, pueda librarse finalmente de las cadenas autoimpuestas de la comodidad, que lo atan y le impiden dar ese pequeño salto necesario para tomar un camino diferente, uno que esté conectado al cuidado de la vida, y que le permita cultivar en su interior la alegría. Es cierto que lo anterior implica un esfuerzo muy grande, más cuando nunca se ha dado el primer paso; sin embargo, ese es el único camino para lograr verdaderas condiciones de armonía y salud en el cuerpo, en la sociedad y en el planeta entero. Sólo el tiempo dirá si lo que hacemos tiene un impacto en las próximas generaciones; mientras tanto, sólo hay que seguir trabajando.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguila, E. y Kapteyn, A. (2011). *Envejecer en México: Condiciones de vida y salud*. México: AARP, RAND y FOX.
- Bisquerra, R. y Filella, G. (2003). Educación emocional y medios de comunicación. *Revista Científica de Comunicación y Educación*, 20, 63-67.
- Campos, J. (2009). El problema epistemológico de lo corporal: Dos propuestas explicativas del cuerpo humano. Tesis de maestría no publicada, Facultad de Filosofía y Letras, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Camarena, M. y Covarrubias, K. (2013). *La Historia Oral y la Interdisciplinariedad. Retos y Perspectivas*. México: Universidad de Colima.
- Duarte, M. (2003). Medicina occidental y otras alternativas: ¿es posible su complementariedad? Reflexiones conceptuales. *Cadernos de Saúde Pública*, 19(2), 635-643.
- Enríquez, E., Frati, A. y González, E. (2005). *Hacia una política farmacéutica integral para México*. México: Secretaria de Salud.
- Federación Internacional de Diabetes. (2013). ISBN: 2-930229-80-2 Sexta Edición 2013, 32-35. Atlas de la Diabetes de la FID. Bélgica: ISBN. Recuperado el 3 de Septiembre de 2014, de [http://www.idf.org/sites/default/files/SP\\_6E\\_Atlas\\_Full.pdf](http://www.idf.org/sites/default/files/SP_6E_Atlas_Full.pdf).
- Ferrés, J. (1994): *Televisión y educación*. Barcelona, Paidós.
- Ferrés, J. (1996). Televisión, consumo y emociones. En Aguaded, J. (Dir.), *La otra mirada a la tele. Pistas para un consumo inteligente de la televisión*, 47-56. Sevilla, España: Grupo Comunicar.
- Garciandía, J. e Ibarra, A. (2012). Enfermedad psicosomática y patrones familiares en niños con asma. *Revista colombiana de Psiquiatría*, 41(1), 111-138.

- Herrera, I. y Chaparro, G. (2010). Una aproximación al proceso Órgano-Emoción 2. México: CEAPAC.
- Instituto Federal de Telecomunicaciones (2016). Cuarto Informe Trimestral Estadístico 2015.
- Laurell, C. (1975). Medicina y capitalismo en México. Cuadernos Políticos, 5, 80-93.
- Laurell, C. (1980). La política de la salud en los ochentas. Cuadernos Políticos, 23, 89-97.
- Laurell, C. (1982). Crisis y salud en América Latina. Cuadernos Políticos, 33, 32-45.
- López, S. (2000). Zen y cuerpo humano. México: CEAPAC.
- López, S. (2001). Lo Corporal y lo Psicosomático. Aproximaciones y Reflexiones I. México: Plaza y Valdez.
- López, S. (2002). Lo Corporal y lo Psicosomático. Aproximaciones y Reflexiones II. México: Zendova Ediciones.
- López, S. (2004). Lo Corporal y lo Psicosomático. Aproximaciones y Reflexiones III. México: CEAPAC.
- López, S. (2006). El cuerpo y sus vericuetos. México: Porrúa.
- López, S. (2007). Una mirada incluyente de los psicólogos de Iztacala. Hacia una nueva construcción de la psicología. México: UNAM, Facultad de Estudios Superiores Iztacala.
- López, S. (2011). Lo Corporal y lo Psicosomático. Aproximaciones y Reflexiones VII. México: CEAPAC.
- Mejía, F. (1998). Para una historia de la Televisión Mexicana. Revista Mexicana de Comunicación, 19-282.
- Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A. y Oblitas, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112.

- Romero, M.; Diego, F. & Álvarez, M. (2006). La contaminación del aire: su repercusión como problema de salud. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 44(2).
- Sánchez, E. (1989) La investigación sobre televisión en México 1960-1988. *Comunicación y Sociedad*, 6, 51-100.
- Sedeño, A. (2005). Emoción y hábitos de los niños frente a la televisión. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 25.
- Vázquez, J. (2003). Medios de comunicación y actitudes en una sociedad mediática global. *Psicología política*, 26, 57-72.
- Vinaccia, S., Quiceno, J., Zapata, C., Obesso, S. y Quintero, D. (2006). Calidad de vida relacionada con la salud y emociones negativas en pacientes con diagnóstico de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). *Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte*, 18, 89-108.
- Zárate, M. y Flores, J. (2012). Manual de Procedimientos Estandarizados para la Vigilancia Epidemiológica de la Diabetes Mellitus Tipo 2. D. F., México: DGE.