



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**"LABORAR DESDE LO CORPORAL; UN ACERCAMIENTO A LA
JORNADA DE TRABAJO"**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)

VERDEJO MURILLO GIOVANNI JOSUE

Director: Lic. GERARDO ABEL CHAPARRO AGUILERA

Dictaminadores: Lic. IRMA HERRERA OBREGON

Lic. LAURA CASTILLO GUZMAN



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2018



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.

INDICE

-Introducción.....	2
-Capítulo 1.- Una visión del mundo	
1.1-Una realidad en constante cambio.....	7
1.2- Ciencia, epistemología y modo de producción.....	23
1.3- Algunos limitantes de la visión el mundo.....	33
-Capítulo 2.- De un paradigma a otro	
2.1-La necesidad de un cambio.....	42
2.2-Una visión diferente de la realidad.....	47
2.3-Un acercamiento a lo corporal.....	50
-Capítulo 3.- El proceso órgano-emoción en los trabajadores de una empresa	
3.1- El trabajo laboral y la vida cotidiana de los mexicanos.....	60
3.2- La historia de vida del trabajador.....	77
3.3- Enfermedad, cuerpo y vida cotidiana.....	112
Conclusiones.....	121

INTRODUCCION

Mientras el mundo realiza sus movimientos de rotación y traslación dentro de su órbita alrededor del sol y éste lo ilumina con su calor; los acontecimientos que en la tierra tienen cabida son diversos y están relacionados con el cosmos. Todo ser viviente que habita el mundo y en particular el ser humano, ha tenido que llevar a cabo diversas actividades para seguir viviendo. El movimiento es vida y muchas veces este movimiento se traduce en trabajo.

Algunos autores como Colman (1954) y Carl Marx (1959) brindan distintos significados acerca del trabajo, a pesar de que los dos son economistas, cada uno tiene su propio punto de vista. Para el primero el trabajo es: “el empleo que el hombre hace de sus fuerzas físicas y morales para la producción de riquezas y servicios”, para un economista así, lo importante del trabajo es su fin, es decir, su producto final y las riquezas que se derivan de esta actividad. En cambio “el trabajo –escribe Marx en el Capital- es en primer término un proceso entre la naturaleza y el hombre, proceso en que este realiza, regula y controla mediante su propia acción su intercambio de materias con la naturaleza”. El proceso toma importancia con esta definición, ya que es aquí donde se realiza el intercambio entre naturaleza y hombre o entre trabajo y cuerpo. La duración de la jornada laboral transforma al cuerpo y el cuerpo en la jornada transforma la naturaleza. El equilibrio de ambos es fundamental para un buen funcionamiento de la persona en el trabajo. De acuerdo con el artículo octavo de la ley federal de trabajo (1988) el trabajo es un derecho y un deber social. No es artículo de comercio, exige respeto para las libertades y dignidad de quien lo presta y debe efectuarse en condiciones que aseguren la vida, la salud, y un nivel económico decoroso para el trabajador y su familia.

Con el paso del tiempo los oficios se fueron modificando y el orden que se daba y se respetaba naturalmente también sufrió modificaciones muy drásticas, en pocas palabras, el modelo de producción que surgió hace ya más de 200 años trajo consigo una serie de soluciones prácticas para algunos aspectos de la vida, pero también problemáticas muy graves. Desde que los colonialistas introdujeron este modelo y esta visión de la producción en serie en diversos países africanos y de América latina las consecuencias han sido muchas en todo el mundo y no solamente se trata de un cambio en la manera de producir y administrar los recursos naturales, también se pone en juego un cambio de conciencia para con la naturaleza y con el cuerpo humano. Los seres humanos empezaron a cambiar su visión que tenían ante todo lo que les rodeaba y ante la vida que habitaba en sus cuerpos.

La vida se ha convertido en un producto que se puede intercambiar por dinero y así poder sobrevivir. Esto, junto con la explotación laboral, fue escribiendo una historia, la cual ha penetrado en los cuerpos y ha dejado secuelas, en una tradición de explotación, tanto de los recursos naturales como de la mano de obra del trabajador. Friedmann y compañía (1961) nos comentan al respecto que todo trabajo mal escogido, inadaptado al individuo, entraña para este, efectos nocivos. Todo trabajo experimentado como algo ajeno por quien lo realiza es, en el sentido propio del término un trabajo "enajenado". Pero todavía corre el peligro de enajenarse, de la manera más penosa, si las condiciones económicas y sociales en las cuales se realiza implican para el trabajador la conciencia de una explotación. El trabajo enajenado puede suponer la degradación y la alteración de la personalidad.

El presente proyecto tiene la finalidad de analizar la relación entre el trabajo laboral que lleva a cabo una persona dentro de una fábrica y su propia condición corporal. Es decir, cual es la construcción corporal de una persona que labora dentro de una fábrica y de qué manera influye el trabajo que realiza en su propia persona.

Hay mucho trabajo que se efectúa día con día en los diversos lugares, son millones de personas que ponen a trabajar las fábricas; las cuales generan muchos productos que se venderán al mercado y seguramente se consumirán con tal rapidez que será necesario más producción. Pero ¿qué hay detrás de esta producción en masa, que ocurre con los trabajadores y obreros que tienen que ofrecer una buena producción y trabajar lo más rápido posible? ¿Cuáles son las relaciones que se están llevando a cabo dentro de estos cuerpos que todos los días tienen una jornada que laborar? La salud de las personas es un aspecto primordial de las sociedades industrializadas, pero ¿la atención que se les brinda es eficaz?

Las industrias generan mucha energía, al igual que exigen más energía de sus trabajadores, esto los desequilibra, si, además, tenemos en cuenta una alimentación carente de vitaminas y minerales, y una relación familiar desequilibrada, entonces nos encontramos con un cuerpo deteriorado, consumido por la jornada laboral. Padecimientos como el estrés, la depresión, la ansiedad, la fatiga crónica o fibromialgia, la hipertensión arterial, la migraña, la obesidad, la desnutrición, el insomnio y otros, se derivan con frecuencia del duro y complejo ambiente de trabajo en que vivimos y de las exigencias en cuanto a nuestro rendimiento físico y emocional (Morales, 2004).

El estrés laboral es aquel conjunto de fenómenos que suceden en el organismo de trabajo debido a los distintos agentes estresantes derivados directamente de su trabajo. Está demostrado que los ambientes laborales estresantes arrojan como resultado un alto nivel de ausentismo, llegadas tarde e incluso renunciadas (Rosalba 2006). Las enfermedades isquémicas del corazón por su parte tienen una relación directa con el estrés, íntimamente ligado a la organización capitalista del trabajo. La tensión nerviosa esta casualmente relacionada con una serie de enfermedades como la hipertensión, el infarto de miocardio, la ulcera, la diabetes y la neurosis, y disminuye la resistencia a las infecciones (Laurell, 1984). Casi cada año se reportan más de 324, 579 accidentes de trabajo y entre 4 mil a 5 mil enfermedades relacionadas con el trabajo, también se habla de más de 18 mil incapacidades por año, lo cual trae como

consecuencia que mueran más de 1000 personas por causas de enfermedades y accidentes relacionados con el trabajo al año.

Existe una estrecha relación entre los tumores malignos y el desgaste entendido como el conjunto de deterioro biológico, patológico o no, en el proceso de producción directo, ya que prácticamente en todos los casos cuando se conocen las causas son elementos químicos, como el asbesto o las anilinas, o físicos como la radioactividad.

Tan solo en el 2010 había 0.78 defunciones de trabajo por cada 10, 000 trabajadores y 406, 802 accidentes y enfermedades relacionadas con el trabajo, 62%, hombres y 32% mujeres. La mayoría de los accidentes se da en los jóvenes de 25 a 34 años; los daños al cuerpo derivados de los accidentes de trabajo tienen mayor incidencia en manos y muñecas, así como en tobillos y pies, seguidos por abdomen, región lumbar, sacra y pelvis. Principalmente se generan heridas, traumatismos, quemaduras, cuerpos extraños y amputación (Secretaria de Salud, 2011). Por lo tanto ¿Qué se puede hacer para que este riesgo disminuya? ¿Cómo prevenir a los trabajadores de estos diversos padecimientos que pueden ocurrirles? Y en caso de que ya los tengan, ¿Cuáles son las alternativas con las cuales pueden contar para procurar su salud?

La necesidad de esclarecer la maraña de acontecimientos que se ocultan detrás de las máquinas y dentro de los cuerpos es fundamental para conocer y poder hacer algo ante el gran abandono que se genera en las fábricas. Porque no solo se busca hacer un trabajo teórico, sino construir un fundamento claro para realizar una acción a favor de la comunidad trabajadora.

Un cuerpo se cultiva desde adentro, se cuida y se protege a diario, es el único espacio en el cual nuestras decisiones tienen un efecto inmediato en todo nuestro ser. La construcción corporal que se lleva a cabo a lo largo de la historia tiene muchos acontecimientos que van marcando el rumbo de la vida de las personas. Y el cuerpo va adquiriendo formas y padecimientos que corresponden con un estilo de vida determinado por las urbes. Todo tiene

relación con esta construcción corporal, nada está aislado, la cultura, el sistema de producción, el libre albedrío, la comunicación, la familia, las emociones, el sistema de gobierno, las épocas del año, los fenómenos naturales, los deseos, la conciencia, el tipo de alimentos que se consumen, los sabores, la moral, la ética, etcétera. Lo que se busca estudiar con mayor énfasis es el trabajo laboral.

Cuál es el motivo de estudiar esta relación y no otra, como por ejemplo la construcción de una relación destructiva entre la pareja, o el abuso desenfrenado de sustancias tóxicas de los jóvenes de bachillerato e incluso su inserción en las bandas delictivas, porque la clase obrera y la condición corporal que se construye a través de años y años de laborar en un solo espacio de trabajo.

Aunque los acontecimientos sociales parecen ajenos superficialmente, en el fondo están íntimamente vinculados, pero es preciso enfocarse en la relación de interés. Más de la mitad de la población de este país es parte de la clase trabajadora, de la clase obrera. Gracias a ellos millones y millones de familias pueden cubrir sus necesidades más básicas, como tener un techo donde dormir o un alimento en sus platos, por lo tanto, existen muchas personas que dependen del trabajador o del obrero; niños, niñas, personas mayores, jóvenes en pleno crecimiento, personas en general que de alguna u otra manera dependen del salario mensual o quincenal. De qué manera este salario se hace llegar, ¿cómo se consigue?, ¿a base de qué?, a veces hay que sacrificar algo para obtener otra cosa. En este caso, creo que lo que se está sacrificando es mucho esfuerzo, mucha energía a cambio de un salario mínimo escaso. El bienestar del trabajador es primordial para que cumpla las funciones laborales, familiares, sociales y de su propia persona sin tener que abandonar y descuidar su vida.

Gracias a la clase trabajadora muchas familias salen adelante, la población en general se ayuda de alguna u otra manera del trabajo que se llevó a cabo dentro de las fábricas, incluso otros países son beneficiados de esta labor. Lo

que sustenta al país entero y a sus gobernantes es la mano de obra del trabajador, el esfuerzo que día a día es generado por hombres y mujeres que, a pesar de su condición personal, familiar y económica, salen muy temprano a cumplir con un día más de labor.

Es posible que muchas de estas personas trabajen con algún padecimiento que dificulta su labor y la hace más pesada. Incluso muchos ni si quiera lo saben e ignoran lo que está pasando dentro de sus cuerpos. Por eso uno de los motivos de esta tesis es escuchar lo que dicen los cuerpos de los trabajadores, hacer un intento de abrir los oídos ante el grito silencioso de aquellos cuerpos que durante años han permanecido en el olvido. Es menester recurrir a las historias de vida como una herramienta de trabajo que nos permitirá llegar al cuerpo a través de las palabras, ya que las palabras son el reflejo de lo que existe en el interior y la historia es el espacio en donde ha transcurrido la construcción corporal.

Objetivo del proyecto: Conocer el proceso constructivo de la condición corporal relacionado con el trabajo laboral desempeñado por los proletarios de una empresa a través del análisis de sus historias de vida.

Metodología: Se llevará a cabo una recogida de información a través de historias de vida que se aplicarán a los trabajadores de diversas empresas. Para posteriormente realizar un análisis de contenido de las historias de vida.

UNA VISIÓN DEL MUNDO

1.1-Una realidad en constante cambio

“El movimiento surge de la espontaneidad” I. Ching

Los hechos históricos que han tenido lugar en el planeta tierra han construido un camino. Un camino incierto y muchas veces desolador. Los seres humanos son la historia de la tierra, son quienes han decidido qué hacer con sus recursos, con el planeta. “Los hechos históricos son la guía para la interpretación o la reinterpretación del presente.” (Norma D. 2004.). Al suponer que el ser humano estaba a la cabeza de la evolución, considerándolo más inteligente que cualquier otro animal sobre la tierra, trajo consigo una “superioridad” humana, la cual llegó al extremo de querer “controlar” el planeta. “El *origen de las especies*, de Charles Darwin, puede tomarse como la justificación teórica para el ejercicio de una política de segregación racial; los orígenes de esta antropología se suscriben a una propuesta política de dominio de los pueblos por la raza blanca” (López R. 2006).

Gracias a la inteligencia arraigada en la razón, el hombre pensó que esta característica lo hacía único, separándolo del resto de los animales, ni el delfín, ni el chimpancé, ni nadie tenían la capacidad de pensar matemáticamente al mundo, de analizarlo y reducirlo a sus elementos constitutivos para volver a unirlos y formar una descripción analítica de un fenómeno tan peculiar como es la vida. El hombre se pensó a sí mismo y se vio en la cima de la evolución. Y así, igualmente empezó a pensar el mundo y sus relaciones. Y se dio cuenta que, a partir de sus pensamientos, todo empezaba a crearse, a surgir; como si de un hechizo se tratase. El simple hecho de pensar lo llevó muy lejos, a lugares inesperados y ocultos, en muchos de los casos inexistentes; la ilusión de la modernidad resulto ser eso, solo un espejismo.

Pero antes de pensar de esa manera, ¿qué era de esa criatura que andaba por el mundo, sin saber lo que le esperaba en el siglo XVII Y XVIII, ni en los siglos venideros? Quien era, como vivía, de que se alimentaba, que pensaba. A veces el pensamiento no es tan humano como creemos, o como nos han

hecho creer. En muchas ocasiones estorba y limita la acción y el movimiento, podemos saber sin palabras e incluso sin pensamientos.

El hacer nos mantiene en el aquí y ahora, el pensar nos puede llevar al ayer y al mañana, lo peligroso de esto es que no regresamos al aquí y ahora, nos mantenemos en el ayer y en el mañana. Y la vida transcurre y nosotros no transcurrimos con la vida, nos perdemos en el pensamiento. Andamos por ahí, como una cabeza con pies, viviendo del recuerdo y la ilusión. Dejando a un lado el cuerpo, la vida y el presente. “El recurso del pasado para flagelarse impide que los individuos realicen actividades en su vida diaria”. (Elías 2011)

Sin duda que la vida cambió después de ese hecho tan simbólico como el “pensar”. La voz que habita en la cabeza del hombre le empezó a dictar lo que tenía que hacer y como lo tenía que hacer. Antes la voz del corazón hablaba, ahora la voz de la razón impone y castiga en caso de desobedecer. No digo que pensar sea malo, el concepto de malo y bueno no cabe en esta discusión, lo que quiero dejar claro es que la realidad que conocemos es construida mentalmente y que allá afuera; donde sopla el viento, y aquí adentro; donde se cultiva la vida, existe otra realidad que no conocemos o, mejor dicho, que no queremos conocer, quizá porque no tenemos los ojos adecuados para verla o por que la comodidad de esta, no nos permite ir más allá.

Pero este trabajo me permitirá precisamente eso, echarle un vistazo a lo que no se dice, a lo que no se ve por los canales televisivos, ya que esa es ahora la principal herramienta de información de la gran población. En ninguna casa falta un televisor, ahora son pantallas más sofisticadas, pero el resultado es el mismo: programas chatarra que lo que hacen es confundir más y más a la gente en esta sintonía ilusoria, desinformándola de los acontecimientos que en lo cotidiano tienen lugar y que afecta sin lugar a dudas todas las esferas sociales, como es la familia, el trabajo, etcétera.

Quiero mostrar la realidad que se desarrolla dentro de las fábricas y que se introduce en los trabajadores, contaminándolos; una realidad que tiene enfermas a las personas y de lo cual nos dicen que es normal y que así nos

tocó vivir y pues ¡ni modo! pero la conformidad no es la opción, dentro de esos recintos se encuentran las personas que llevan a cabo la dura tarea mercantil de la actualidad, son ellos los que poseen la posibilidad de entrar a una atmosfera de salud y prevención. Quizá no sean los dueños de las inmensas máquinas, pero si son dueños de su cuerpo y de su bienestar. Son ellos los que trabajan día a día para brindarles algo mejor a sus familias y al final de cada mes siguen en las mismas, con los gastos, las deudas y todo lo que hay que pagar para poder sobrellevarla, el salario se esfuma y solo queda un trabajador agotado, con ganas de relacionarse con su familia cada sábado y domingo, si bien le va.

Una realidad en constante cambio es esta vida, cambios que nos llevan y nos traen pero que nunca nos dejan en paz. Es posible que la tranquilidad y la paz estén en el movimiento, no en la quietud. Hay que entenderla para poder hablar de ella, escucharla de la viva voz de sus actores.

Donde está la unidad que éramos con la tierra, ahora cada quien, con su camino, por separado. En qué momento perdimos esa conexión que nos mantenía unidos con el árbol, con la ardilla, el cielo y la tierra, y con lo más fundamental, nuestro cuerpo. Vivimos con él, pero no estamos con él. Es como un traje que nos ponemos para salir a la calle. Se ha convertido en una carcasa que nos protege, al menos, de allá afuera, pero no de acá adentro. Un cuerpo que nos aísla dentro de nosotros, sin ser nosotros mismos en verdad.

Tenemos un cuerpo social dentro de otro natural, con el cual nacimos. El cuerpo social fue creado para nosotros. “Un ser humano no puede ser libre en la sociedad, pues se matizan los procesos por medio de la cultura y la condicionalidad de un estilo que se hace natural cuando, es obvio decirlo, es social” (López 2006). Somos una cultura, una sociedad, el resultado de muchos años de una legendaria lucha de clases. Somos la historia y la geografía, la física y las matemáticas, somos todo lo que nos han dicho que somos: los miserables, los “tercer mundo”, el hijo doctor que quería papá; somos muchas veces todo eso menos nosotros. No somos los hijos de esta sagrada tierra. Somos el producto de un sistema; un ladrillo más en la pared.

Cuáles son los cimientos de esta sociedad que conocemos ahora, que motivos tuvimos para adoptar esta cultura como nuestra y así, encarnarla en nuestro ser para vivirla en cada momento cotidiano, para expresarla en lo que hacemos y decimos. Que nos trajo a este sitio, quien, y cuando empezó todo, sin imaginarse lo que desataría: guerras, hambres, enfermedades, desastres, aniquilamiento del ser.

Todo tiene una razón y esta cultura esta cimentada en argumentos que nos pueden brindar respuestas a estos porqués; porque somos así, porque acabamos con este planeta día a día, y no solo con eso, también acabamos con nuestra propia vida, en vez de cuidarla y llevarla a la longevidad como nuestros antepasados que llegaban a vivir años y años y morían cuando les tocaba, no cuando les diagnosticaban la muerte. “Imponer una visión del mundo no solo es aprender a vivir de una manera sino también implica sentir y morir en una realidad.” (Mander, 1994)

La nueva cultura trajo consigo adelantos y retrocesos, nuevas formas de vivir y también formas de morir que jamás habíamos experimentado. Y menciono la “nueva cultura” porque antes de esta se encontraba otra que fue desposeída violentamente, bien podría llamarla: la “vieja cultura”, la cual es perteneciente a nuestros antepasados que habitaban estas tierras antes de la llegada del hombre que actualmente conocemos.

Con la llegada de occidente a tierras americanas, la cultura se transformó bruscamente. López (2006) nos comenta al respecto que este encuentro de dos culturas trajo consigo cambios en el tipo de vestimenta, de la alimentación, y con esto llega la vaca, el cerdo, el chivo, el caballo, el burro, el trigo, etcétera, lo cual trajo consigo nuevos padecimientos, cambios en las membranas y pH del cuerpo, además de nuevas enfermedades, como gripe, tuberculosis, sífilis, gonorrea, etcétera.

Son nuestros antepasados, Toltecas, Mayas, Aztecas, Chichimecas y de más humanos que pertenecían a la era anterior, ya sean de América latina, Sudamérica o de Asia central u Oriente y todos los territorios donde habitaban,

a los que les debemos muchos de los conocimientos que nos mantienen viviendo en resistencia ante esta nueva cultura.

La historia habla por sí misma y está la versión de los vencedores y de los vencidos, diferentes entre sí muchas veces ya que cada quien la cuenta desde sus motivos personales. Pero cuando se dejan de lado estos motivos nos encontramos con los hechos. Estos mismos nos muestra como las culturas tienen un tiempo determinado en el cual, al igual que todo fenómeno biológico: nace, se desarrolla y en un momento dado desaparece, dándole oportunidad a otra cultura para desarrollarse y seguir con el ciclo. El movimiento perpetuo de la vida es dinámico. La realidad necesita estar en constante cambio para que la transformación tenga lugar. Tal y como considera Toynbee, las civilizaciones tienen un ciclo que se puede graficar como una campana, en la cual empiezan a florecer, ascienden a la cima para después, inevitablemente, descender hasta consumirse." La fluctuación consta de la transformación y el cambio es un aspecto esencial del universo. Los cambios no son el resultado de la fuerza sino una tendencia natural innata a todas las cosas y todas las situaciones." (Capra 2002). Pero dentro de todo acontecimiento social existe un trasfondo universal, que es la vida. Y habrá sucesos que estarán encaminados a este principio y claro está, habrá otros que lo que muestran en su máxima expresión es el aniquilamiento de la vida.

La concepción de la vida ha cambiado drásticamente. Si antes uno se encontraba en los demás, ahora uno no deja de verse al espejo donde solamente esta uno mismo de nuevo preguntándose a solas quien es. Ya no me veo en el árbol, en el ave, en las nubes, en el aire; ya no me veo en ningún lado, quizá porque estoy perdido o extraviado en algún lugar en el cual estuve, pero ya no recuerdo.

Alguien se ha robado la conciencia, solo así es posible que una población entera sea presa fácil de la monstruosa epidemia de ideas que se desato. Y de esa manera dejarse llevar por la danza macabra de la sociedad de consumo. La necesidad de consumo muchas veces lleva a una satisfacción personal que superficialmente cubre un deseo de estar bien estéticamente. Todos los

sentidos están involucrados en el gran negocio de la venta: lo visual, el gusto, el oído, el olfato y el tacto, son los principales receptores de toda una industria de la seducción y el engaño, que a través de la publicidad y la propaganda se hacen llegar a toda la comunidad de una manera ventajosa y llena de mensajes implícitos.

Fue necesario este cambio de concepción para que funcionaran a la perfección todas las artimañas del sistema, si no pensáramos a la tierra como un recurso, no la saquearíamos como lo venimos haciendo, desmedidamente; igual pasa con el cuerpo humano, si no lo pensáramos como un producto vendible, no compararíamos toda una infinidad de productos supuestamente para su mantenimiento y reparo. La idea de las cosas cambio al mundo y con esto la realidad se desfiguro.

La ilusión de un mundo feliz tocó a la puerta de cada uno de los hogares del mundo, pero es momento de cuestionar la felicidad del siglo XXI, la mayoría piensa que siendo propietario de la gran mayoría de bienes materiales se consigue una cierta felicidad, pero resulta contrastante cuando le preguntas a las personas que gozan de todas estas riquezas si son felices y muy en el fondo de su mirada se nota que no, que siempre les va a ser falta algo más. Y ese algo es la dicha de vivir una vida sencilla y humilde, agradecido con la naturaleza. Las ansias de poseer y dominar ciegan a las personas, alejándolas de su propia vida.

Esta idea expansionista no tiene límites para la sociedad actual, el monopolio de las industrias es avasallador, ahora, en cualquier lugar del mundo ya es fácil encontrar un refresco, como es la coca cola, antes que cualquier otro alimento o bebida más nutritiva. Dominar el mercado es uno de los grandes sueños de toda empresa, sin importar si quiera a costa de que se logre esa meta. El mercado representa a toda una población y a vastos terrenos del globo. Así tengan que desaparecer miles y miles de hectáreas de bosques para su cometido. El cual podría ser llegar a tapizar algunos detalles del interior de un auto último modelo con acabados de madera.

Donde está el progreso y el bienestar que presuntamente se pronosticó junto con los avances de la tecnología y las ciencias. Todo ha sido una farsa, el pueblo ha sido engañado y persuadido para que el gobierno lleve a cabo sus planes. Con una sociedad condicionada a tal manera no es tan difícil hacer lo que les venga en gana.

Las consecuencias de este supuesto progreso se pueden ver claramente en los cuerpos de las personas y en las diversas manifestaciones que se pueden suscitar a partir de un gran número de padecimientos que atañen a la sociedad contemporánea, muchas de las enfermedades que se creían sólo aparecer a una edad ya madura, están presentes en niños y adolescentes, como la diabetes, la hipertensión, etcétera; las personas están propensas a morir a una edad cada vez menor, y más aún, si viven en un ambiente citadino, en donde se supone que llegan primero el progreso y los avances tecnológicos, tanto en las ciencias médicas como en las infraestructuras y en la salubridad.

El cuerpo, las enfermedades, la salud, el tratamiento, son conceptos arraigados en una cultura, que crea sus propios significados, para así validar sus acciones y todas las complicaciones que esto requiere en el proceso. Comparar al cuerpo con una máquina llevó a la grave confusión de intentar repararlo precisamente como a una máquina descompuesta, reemplazando o administrándole; en este caso medicamentos, al mecanismo averiado. Esta concepción de cuerpo erróneamente planteada se lleva a cabo en la actualidad en la mayoría de los centros de salud, en donde más que atenderte como una persona con una historia de vida en particular, la mirada mecanicista y estandarizada reduce la enfermedad a una avería técnica y la terapia médica a una manipulación mecánica, dando como resultado un mismo tratamiento para toda la población que padece de una enfermedad en particular, por ejemplo; los antidepresivos pueden ser recetados por el psiquiatra por igual a todas las personas que sufren una depresión, aunque unos la padezcan por un suceso emocional y otros por un factor orgánico. Claro está que un tratamiento no puede ser estandarizado para toda la población, además de que los antidepresivos no son la única opción para tratar este asunto de la depresión.

Este cuerpo que tiene vida y está conformado por células en constante cambio y movimiento, que al mantenerse unidas forman un tejido que a su vez es parte de un órgano, el cual está inmerso dentro de un sistema de órganos que tienen relación entre sí para formar un aparato y finalmente un cuerpo. El cual ha tenido que pasar por distintos cambios, también tiene dentro de sí una construcción corporal alimentada por la cultura. Una cultura que engloba todo: un lenguaje propio, una moral y una ética para regular su actuación, un sistema alimentario que mantenga los mismos estándares de estómagos en todo el mundo, una religión que se ocupe de la parte espiritual y divina del hombre, un sistema de producción basado en el libre mercado y el libre consumo, un sistema de gobierno, una manera de relacionarse con la pareja y el matrimonio; en fin hablar de cultura es hablar de toda una gama de características que la conforman. Las cuales son parte de la idea que se hacen los hombres de la realidad y con la cual deciden vivir. Pero resulta obvio que la percepción que se tiene de la realidad es limitada solo a las características que resalta la cultura. “Los conceptos de realidad corresponden a los tiempos sociales y culturales. Nuestra percepción de la realidad está trastocada por la cultura en la que vivimos y la religión y sobre todo por la nutrición y la calidad de sangre que corre por el cuerpo” (Capra 2002).

La realidad que nos circunda es conocida de diversas maneras, Bateson nos señala particularmente dos, las cuales son el conocimiento digital y el conocimiento análogo; el primero consiste en un acto consciente y por lo tanto verbal-racional, que viene dado por una abstracción de palabras e ideas, el segundo tipo de conocimiento; el análogo, está caracterizado por una acción inconsciente, que se vale más de figuras, símbolos y formas, por lo tanto, es más icónico. “Bateson sabía que gran parte del conocimiento es analógico, que las realidades están en totalidades y no en partes y que el sumergirse en ellas en lugar de disecarlas analíticamente, es el conocimiento de la naturaleza.” (Berman 1987)

A través de lo simbólico y de las imágenes se puede representar una idea y transmitirla a la sociedad como verdad, y así bombardear todos los rincones de

mensajes que llevan consigo un doble sentido, informar y crear conciencias o en su caso despojar a la población de su conciencia. La comunicación es una de las principales herramientas del sistema para transmitir y difundir sus ideas. Ideas que en las personas se materializan en acciones concretas, en una ética para vivir, que después de un tiempo tienen sus propias consecuencias.

La idea de que hay que trabajar para ganarse el pan con el sudor de la frente bien podría ser una artimaña del sistema, o de la religión ¿qué sería de las industrias internacionales sin la mano de obra de toda la población obrera? Jacques (1954) comenta al respecto que la ética burguesa es, en primer lugar, la del trabajo y el oficio. El trabajo purifica, ennoblece, es una virtud y un remedio. El trabajo es la única razón de vivir. Reemplaza a la vida espiritual y a Dios, o, más, exactamente, Dios se confunde con el trabajo, en el sentido de que la prosperidad se convierte en una bendición. Dios expresa su satisfacción distribuyendo el dinero, a los que trabajan. Y si la pereza es la madre de todos los vicios, el trabajo es el padre de todas las virtudes, hasta tal punto que la civilización burguesa descuidara todas las virtudes, excepto el trabajo.

A través de figuras, símbolos, imágenes y formas, la comunicación introduce ideas y conceptos de trabajo. Para luego valerse de palabras que animen a las personas a buscar el dichoso liderazgo, la autonomía económica y el desarrollo social. La competencia y la rivalidad es muy común en los espacios laborales, todos quieren el puesto del otro, su sueldo y su posición, y para lograrlo se valen de la competitividad. Rodríguez y Ramírez (2005) nos hablan de que las comunicaciones son descendentes y verticales, lo que incrementa la dificultad de la integración de equipos, la percepción completa de los objetivos y el involucramiento de los trabajadores en los procesos productivos. El resultado es la competencia interna y el trabajo poco significativo, monótono y descuidado.

En la comunicación esta la base del entendimiento y para entender las reglas y normas es menester comunicarlas. Pero como es que se da este proceso de comunicación, que detalles están implícitos en este acto. Ya que en lo que se dice esta lo que no se dice, y precisamente lo que no se dice es lo que se nos

queda más implantado en la conducta, ya que en la omisión de las palabras esta la anulación de acciones. Al respecto Capra (2002) señala:

En la televisión, la publicidad influye en el contenido y la forma de todos los programas, incluidos los noticiarios, y utiliza el enorme poder de sugestión de este medio de comunicación en funcionamiento durante seis horas y media en las familias norteamericanas, para deformar la imaginación de las personas, desvirtuar su sentido de la realidad y determinar sus opiniones, sus gustos y sus comportamientos. Para condicionar al público para comprar los productos anunciados antes, durante y después de los programas.

Las modificaciones se obtienen mediante la publicidad (y ciertamente el psicoanálisis ha demostrado la maleabilidad de las necesidades bajo la influencia de la publicidad) y las variaciones de precios. El uso científico voluntario, provoca la creación sistémica y definitiva del hombre económico que va a convertirse en un simple binomio: "necesidad-rendimiento". (Jacques 1954). Los medios de comunicación, como el televisor, la radio, el periódico y de mas, han sido las principales herramientas para mono culturalizar a las personas y crear en ellas todo un sistema de valores que estén acorde con la tecnología y las ciencias en apogeo. "La televisión es especialmente adecuada para la implantación y el reforzamiento permanente de la ideología predominante. También acelera nuestro sistema nervioso hacia una forma adecuada a la realidad tecnológica que se ha apoderado de nuestro entorno. La televisión produce una forma de ser humano: menos creativo, con una menor capacidad de establecer distinciones sutiles, más acelerado, y más interesado en las cosas." Mander (1994)

La metacomunicación es la encargada de brindarnos una personalidad y una visión del mundo mediante un sistema invasor de mensajes culturales que pueden ser entendidos en términos bastante precisos. "El sistema de meta comunicaciones de nuestra cultura nos había enseñado a utilizar marcos, y que su uso definía la personalidad, la visión del mundo y la conducta social." (Berman 1987)

Las fábricas y las industrias funcionan como una micro-sociedad en la cual podemos encontrar al capataz o al supervisor que dice qué se puede hacer y

qué queda estrictamente prohibido; por supuesto que hay normas y reglas para evitar accidentes laborales y para que no haya retrasos en la calidad del producto, pero la meta-comunicación es precisa y no falla en adecuar a las personas en su puesto laboral, los mensajes son claros: orden y progreso. Es un orden preestablecido y un progreso para la industria solamente, ya que el obrero puede pasar toda su vida en el mismo puesto y jamás progresar, ni económicamente, ni como persona.

Entonces pueden tenerlos laborando horas y horas en una actividad tan monótona, desgastante y pagarles lo que ellos, como dueños de los medios de producción, les es conveniente; saben que no van a pedir su renuncia, ni que van a irse a huelga exigiendo un mejor salario o por lo menos mejores condiciones de trabajo; ya que a la más mínima sospecha de que alguien está tramando organizar a los trabajadores para exigir sus derechos, sin pensarlo lo despiden, creando así un miedo social para todo aquel que quiera salirse de la norma.

El trabajo industrial está lejos de generar personas y valores humanos, pareciera que pasa lo contrario, solo busca generar maquinas, robots que atiendan al llamado de las siete de la mañana, que es cuando empieza la jornada, y en algunos lugares hacen sonar un gran silbato para alarmar a la comunidad de que la hora ha llegado.

Gracias a la meta comunicación de información, es posible formar ideologías en las personas, las cuales servirán de base para la toma de decisiones en sus vidas. Y que generalmente funcionaran bien para las culturas que creen en ellas. Esta manera de aprender las pautas ideales para la sociedad tiene distintos matices. Y se lleva a cabo de acuerdo con la teoría del aprendizaje propuesta por Bateson. La cual menciona que existen tres maneras de trascender en el aprendizaje de la realidad; la primera es llamada proto-aprendizaje, en esta se realiza una asociación casual de los acontecimientos, o en su caso, como en el modelo conductual, se trata de asociar un estímulo con una respuesta y por lo tanto esperar la conducta deseada. Y es precisamente

esta conducta estándar la que se espera de la sociedad y la que se busca, a través de los medios posibles.

Sin duda que este tipo de aprendizaje es el que más frutos ha brindado al modelo industrial, la conducta deseada para cualquier campo laboral es el trabajo rápido y eficaz, para lo cual se valen de muchos estímulos, uno de ellos es por ejemplo estar en el cuadro del empleado del mes, por supuesto que llegar hasta este punto trae consigo beneficios monetarios. El dinero o los días de descanso son la recompensa por el esfuerzo que el obrero o el trabajador llevó a cabo cuando llegó puntual todos los días o cuando sobresalió al producir más y más rápido que los demás o al hacer una labor de venta que supero a la realizada por los compañeros.

López (2006) comenta que un pensamiento competitivo hará lo propio en el cuerpo, creará y fortalecerá esa red de dominio en cada célula del individuo dando como fruto un cuerpo que se autodestruirá, porque la competencia lleva envidia y resentimiento cuando no siempre se gana, es una actitud en contra de nuestra naturaleza que perdió la armonía con el origen y la nueva naturaleza nos hizo antinaturales.

La competencia se hace visible y gracias a ella es posible llegar al cuadro del empleado del mes y ser el que más vendió, el que más productividad le brindo a la industria, el que más se desgasto y quizás el que más rápido llegue a un padecimiento. La condicionalidad es fundamental para cualquier industria y el proto-aprendizaje es claro, cuando se lleva a cabo este fin. Rodríguez y Ramírez (2005) comentan que los verdaderos factores motivacionales son, como lo ha comprobado el doctor Frederick Herzberg, el reconocimiento, el logro, el progreso, el crecimiento y, en general, los factores intrínsecos al trabajo. Estos elementos son los que contribuyen a la satisfacción en el trabajo, a la autoestima y a la autorrealización. Las condiciones de trabajo, las prestaciones, las buenas relaciones con los compañeros o el jefe, la seguridad en el empleo y el sueldo en realidad no contribuyen a la satisfacción dentro del trabajo, porque casi siempre se otorga por igual a todos los trabajadores, lo

hagan bien o lo hagan mal. Aunque estos son factores necesarios para una organización sana, no son motivadores intrínsecos.

El único sostén de la cultura y la sociedad que conocemos son simplemente las acciones que llevamos a cabo día tras día. Ya que implícitamente se dictamina lo que se tiene que hacer y la manera de hacerse. Obediencia a lo que se escucha acerca del correcto comportamiento. A través de este tipo de aprendizaje es como se ha condicionado a la sociedad, controlando lo que piensan y lo que hacen.

En las acciones de los sujetos está claramente escrita su cultura y los valores. Así como también demuestran sus actitudes y creencias. La acción es una concreción de la ideología que se plantó en cada sujeto desde pequeño. A través del núcleo familiar, el aprendizaje de las pautas de comportamiento, socialmente aceptadas, se van desarrollando en la percepción del infante.

Encerrado en este proceso de aprendizaje de la realidad, el sujeto es fácil de moldear y con esto garantizar la supervivencia de un sistema enajenado con el control. Las personas no logran entender su propia realidad, ni mucho menos lo que está pasando en la esfera económica y política. La influencia que genera la enajenación del sistema de producción pone a las personas contra la pared, sin muchas opciones de acción para cambiar el modo de vida que llevan.

Una vez que empieza a comprender lo que sucede está próximo a llegar a la segunda fase de aprendizaje, que es el llamado "deutero aprendizaje". Aquí es cuando el sujeto descubre la naturaleza misma del contexto, lo cual determina la conducta y el carácter auto-validante. En este momento el trabajador sabe para que está ahí, dentro de la fábrica, se da cuenta de la enajenación de la cual es parte, de cómo es que se están aprovechando de su condición a cambio de poco, lo único que le importa al dueño de él, es su mano de obra barata, no su persona, ni su bienestar, ni mucho menos su familia, es cuando tiene la posibilidad de decidir, de hecho, sabe que siempre tuvo ese libre albedrío de decidir por su vida, por su bienestar. Pero con el modelo que le han implantado, es difícil saber qué hacer. Este tipo de conocimiento va a dar paso

a la última instancia de la teoría del aprendizaje. Que es el aprendizaje III, el cual se caracteriza por una comprensión misma de la naturaleza del paradigma. El cual está compuesto por una red de valores que determina la percepción de la realidad.

La teoría del aprendizaje de Bateson nos demuestra como el aprendizaje de la realidad se va dando en las personas hasta que estas llegan a una comprensión del paradigma que rige en la época. Es importante ubicar hasta qué punto es fiable este paradigma y cuando no es funcional para dar respuestas claras, en el caso, por ejemplo, de la salud y el trabajo.

En un paradigma están implícitos valores que se conjugan para percibir una realidad. Lo cual acarrea consigo un tipo de conciencia que se elabora precisamente valiéndose del discurso imperante en la cultura. Originalmente, el hombre pre-moderno contaba con una conciencia de naturaleza participativa y holística. En la actualidad esta conciencia es no participativa y de carácter más individual. Esta gran diferencia marco la pauta para que la relación del hombre con la naturaleza se modificara a tal punto que ya deja de ser constructiva y se convierte en una relación destructiva. Afectando todas las esferas en las cuales se desenvuelve la persona, incluyendo, desde luego, su espacio inmediato; el cuerpo.

La conciencia participativa tiene sus raíces en el hombre pre-moderno, caracterizado por un conocimiento de las cosas de tipo animismo, en el cual se consideraba que todos los fenómenos de la naturaleza incluso los elementos que la constituyen, eran poseedores de un ánima. La cual le brindaba vida y por lo tanto eran dignos de respeto y veneración. "El mundo era visto como un vasto conglomerado de correlaciones" (Castañeda 1988). En el cual todo guardaba un vínculo entre sí, nada quedaba fuera de esta norma. Todo, absolutamente todo estaba íntimamente ligado. Existía una red inmensa que entretejía a todo ser viviente que existiera en la faz de la tierra con el universo. "El universo es una infinita aglomeración de campos de energía, semejante a filamentos de luz que se extienden infinitamente en todas direcciones. (Castañeda 1988). Y por lo tanto el hombre pre-moderno actuaba en relación a

esa forma de ver la realidad. Todas sus actitudes y sus comportamientos estaban encaminados a no violar esta norma. Por el contrario, sus acciones estaban dirigidas a mantener esta relación y no perderla o ensuciarla con los efectos nocivos de las preocupaciones de la vida cotidiana actual.

Esta conciencia implicaba participar con la naturaleza, sintiéndose identificados con ella, no existía esa división tajante entre las personas y los elementos constitutivos de la naturaleza, que más tarde se consolidó como una relación de sujeto-objeto. “El conocimiento verdadero ocurría únicamente vía la unión e identificación psíquico-emocional del sujeto y el objeto” (Berman 1987).

La modernidad llegó con su propia conciencia, pero esta vez muy distinta a la anterior, ya que la situación se volcó a la inversa, convirtiéndose así en una conciencia no participativa. En la cual la identificación con la naturaleza se anulaba, en vez de ser holística paso a ser individual y egoísta. Las personas empezaron a involucrarse menos con la naturaleza y a enfocarse más en ellos mismos. Ya no tenían ojos para ver los problemas y las circunstancias por las cuales pasaba el otro, el individualismo encerró al ser humano en una esfera cuyas paredes solo reflejan la imagen de sí mismos.

El animismo se dejó atrás y con esto todos los elementos que nos rodean fueron despojados de la idea de ánima o mente que se les adjudicaba, los fenómenos de la naturaleza y sus elementos constitutivos dejaron de ser sagrados y venerados, para pasar a ser simplemente objetos inertes, inanimados. Por lo tanto, se consideró, por ejemplo, a un árbol, desprovisto de mente, de sensibilidad; situación que llevó al ser humano a aprovecharse de los bosques sin ningún remordimiento ni culpa. Y así con cada elemento de la naturaleza. Al despojarlos de lo sagrado, le brindó la oportunidad de poder adueñarse de los objetos y recursos naturales y poder hacer con ellos lo que sea, al fin y al cabo, ni “sienten”.

Este alejamiento del hombre y la naturaleza lo llevó precisamente a conocer la realidad desde su sitio, concibiéndose a sí mismo como un ser independiente de la naturaleza, fuera y distinto de todo lo que le rodeaba. “El conocimiento se

adquiere mediante el reconocimiento de la distancia entre nosotros y la naturaleza” (Berman M. 1987). En el acto de separarme del objeto, conozco al objeto mismo, pero en realidad conozco la idea que me construyo de él. No conozco al objeto en sí, sino, más bien conozco una representación mental que se está llevando a cabo en mi cabeza. En pocas palabras, el hombre dejó de conocer con el cuerpo y ahora conoce con el pensamiento, solamente aquí recae toda su confianza y certeza acerca del mundo que lo rodea. Sin darse cuenta de que la mente nos engaña y nos hace creer cosas que no existen.

Muchos de los acontecimientos históricos marcaron la pauta para que se diera este cambio de visión y de rumbo de la humanidad hacia una conciencia no participativa. La influencia que tuvieron los griegos, los judíos y toda la parte de occidente, fue enormemente acogida por todo el mundo, teniendo un gran impacto en todas las esferas humanas de la vida. Principalmente en las ciencias, en la religión, en el modelo de producción, en la economía, etc. La vida se tornó occidental, las revoluciones, tanto científica como industrial, abrieron las puertas a un nuevo cambio, a un nuevo mundo, tan extraño que no tiene similitud con ningún otro. Nunca se había visto todo lo que actualmente está sucediendo. Es una era particular, muy singular e intensa. “Los hechos, no obstante, son en realidad, bastante claros. La globalización está reestructurando nuestros modos de vivir de forma muy profunda. Esta dirigida por Occidente, lleva la fuerte impronta del poder político y económico estadounidense y es altamente desigual en sus consecuencias”. Giddens A. (1999).

1. 2- Ciencia, epistemología y modo de producción.

Dentro de cada cuerpo humano existe una íntima relación con el cosmos. Las estrellas y los planetas están en un constante devenir, la quietud solo existe en el movimiento, en la danza estelar se encuentra el fluir de chi, que como un río, tiene una ruta que seguir sin parar, alimentando a su paso a todo aquel que lo reciba. Este mismo movimiento se refleja en el interior de los seres humano, que por naturaleza siempre va en dirección de proteger la vida. Los órganos que conforman el interior de un cuerpo se relacionan entre si de una manera muy particular, las actividades que llevan a cabo se realizan de acuerdo al principio de cooperación. El hígado y la vesícula biliar, colaboran entre sí para cooperar con el corazón y el intestino delgado, que de igual forma hacen lo mismo para colaborar con el estómago y el páncreas, siguiendo con el pulmón y el intestino grueso y finalmente con el riñón y la vejiga, los cuales tienen que participar en sus funciones para seguir nuevamente con el hígado y la vesícula biliar, y así continuar con un movimiento perpetuo hasta que alguno de los elementos empiece a tornarse más dominante que otro o en su caso se vuelva más vulnerable. Es la danza de la vida que se manifiesta en el microcosmos y en el macrocosmos.

Las relaciones que se dan entre los órganos internos se han visto modificadas por el discurso que ha predominado a lo largo de la historia, es decir, hace aproximadamente más de doscientos años. En tres siglos de vida han ocurrido infinidad de cosas: se ha marcado la memoria corporal profundamente, se han instituido costumbres, modos de vida; de los cuales todavía hoy en la actualidad se siguen llevando a cabo.

La sociedad tiene sus reglas, las cuales no siempre están a favor de la vida en el planeta, incluso de sus mismos integrantes que la conforman, de hecho, la gran mayoría de la sociedad, está encargada del mantenimiento y funcionalidad de la misma y un número mínimo de la sociedad se beneficia de esta labor que genera la gran mayoría, por lo tanto, no tienen necesidad de trabajar. Una minoría que acapara todas las riquezas, tanto naturales como monetarias, y genera leyes para que esta práctica se siga efectuando sin

ningún compromiso, ni con la sociedad, ni con la misma naturaleza, que es quien le brinda todas las posibilidades de “crecimiento y desarrollo”.

La intención de elaborar todo un plan social-político-económico-religioso para organizar una sociedad tiene como consecuencia satisfacer los deseos de poder y dominio que se pretenden obtener. Un dominio que acaba siendo degenerativo, destructor y termina destruyendo la vida. El microsistema, que es el cuerpo, adopta este ambiente denso y lo lleva al interior, provocando un desequilibrio y una dominancia de algún órgano sobre los demás. Produciéndose así, varios padecimientos que se alimentan con la forma de vivirlos.

El planeta, que vendría siendo nuestro macrocosmos más próximo, también es parte de este cambio de relaciones entre sus elementos fundamentales. El agua inunda poblados, el fuego devora hectáreas, los metales son objeto de saqueo, la madera escasea y no solo para las empresas madereras, sino también para la oxigenación del ambiente y de más maravillas que encierra un árbol; la tierra poco a poco va quedándose sin nutrientes para una producción que cada vez es más selectiva y exigente. En fin, la lista es enorme y es pertinente revisarla renglón por renglón, para percatarse de que la dinámica y el equilibrio en el planeta se está perdiendo.

Macrocosmos y microcosmos, dos momentos que no se dan por separado en el espacio, por el contrario, guardan una estrecha relación que los une, pero que muchas veces también se destruye o se olvida. Y es que el conocimiento de la vida puede ser engañoso, solo una ilusión o un velo que cubre otro velo y así sucesivamente hasta encontrar un callejón sin salida. Y de acuerdo con este conocimiento obramos, y si es un conocimiento efímero, obramos mal; lo contrario pasa cuando el conocimiento que se tiene de la vida es “silencioso”, es decir, que se sabe a través de las capacidades corporales de experimentar la realidad; en este caso, la manera de obrar fluye de acuerdo con la onda que viene desde el centro del planeta y que se manifiesta en el centro del cuerpo, pensar con el ombligo y no con la cabeza.

De qué manera es que el hombre empezó a producir conocimiento y cuáles fueron las bases en las que se apoyaron para decir que sí, que efectivamente eso a lo que le llamaron conocimiento es verdadero y además productivo. Son cuestiones que quizá deberíamos preguntarnos antes de ejercer alguna carrera u profesión, incluso para vivir cotidianamente. Ya que el resultado de tener un conocimiento es todo lo que hacemos y creamos. Por eso es necesario saber qué es lo que estamos haciendo y no solamente el por qué lo hacemos. ¿Qué es el conocimiento? ¿Cómo se produce?, la epistemología puede ayudarnos a esclarecer esta clase de dudas, ya que es ella la encargada del estudio del conocimiento, de su génesis y desarrollo. De ahí que la significación de la palabra *episteme* sea conocimiento y *logos* estudio.

El conocimiento de las cosas puede que este allá afuera, en la cosa misma o dentro de nosotros, entonces, si se encuentra en la cosa misma como es que el hombre se apropia de dicho conocimiento, y si se encuentra dentro de nosotros, como es que lo llevamos a cabo. Al eliminar los planos de “afuera” y “adentro”, nos encontramos con un solo conocimiento que está íntimamente ligado con la vida misma. El conocimiento es vida y no solamente un poder para manipular a la sociedad. Puede llegar a ser un poder muy grande, si se utiliza para transformar y promover un cambio profundo en el micro y macrocosmos.

Las perspectivas acerca del tema pueden ser variadas, complementarias y en algunas veces antagónicas. Hay quienes en su momento dijeron que el conocimiento se adquiere a través de los sentidos, que son ellos lo que nos proporcionan los datos captados del exterior y que posteriormente los codificamos en la mente. Otros nos dirán que el conocimiento se obtiene a través de la experiencia, teniendo una relación directa con el objeto a conocer. Por lo tanto, tendríamos que estar frente a frente con el número tres para poder conocerlo y saber sus funciones, pero como no es posible conocerlo, ya que este es una abstracción mental, entonces no sería confiable asegurar que existiera tal número.

Es importante conocer diversos puntos de vista acerca de un mismo fenómeno, y no solamente para compararlos, muchas veces son cosas complementarias pero opuestas. El conocimiento del cuerpo es fundamental para saberse a uno mismo en el espacio y el tiempo y poder transformar realidades y crear un cuerpo adecuado para la vida, que lo albergue y lo proteja para que se desarrolle a su máxima expresión. Pero también el conocimiento del cuerpo puede servir para comercializarlo y explotarlo desenfrenadamente, y hacer negocio solamente. La pregunta aquí es ¿para qué quiero conocer algo? Para cuidarlo y venerarlo o para aprovecharse de él y hacerse millonario y “poderoso”. El conocimiento es la libertad de poder volar y no la prisión que te mantiene encerrado en la ilusión de poder.

En algún momento se llegó a considerar que el conocimiento representaba dinero, poderío y dominio; también hubo quien lo consideraba sagrado y realmente poderoso, tan poderoso que no imaginamos ni siquiera lo magnífico que sería ser en realidad un hombre de conocimiento. Capaz de vivir en armonía con la madre naturaleza, y vibrar al ritmo de la vida; con un espíritu fuerte y radiante. Las representaciones del conocimiento son distintas y se han visto modificadas a lo largo de la historia. Los intereses de unos cuantos han impregnado al conocimiento de un acto cualquiera, vulgar y sin sentido.

Gracias al conocimiento de las cosas, de sus partes y sus funcionamientos es como se ha “progresado” en esta sociedad. La tecnología y la ciencia han sido las pioneras en echar a andar la “gran máquina social”. Una manera de ejercer toda la gama de conocimientos y ponerlos en práctica es a través de la ciencia, es ella la encargada del bienestar de las sociedades y de su desarrollo. Al respecto Bunge M. (1989) nos comenta que: “la ciencia como actividad -como investigación- pertenece a la vida social; en cuanto se le aplica el mejoramiento de nuestro medio natural y artificial, a la invención y manufactura de bienes materiales y culturales la ciencia se convierte en tecnología”. Todo lo que nos rodea en la actualidad tiene que ver con este punto, la ciencia como tecnología, lo podemos ver en cualquier lado, en los aparatos electrodomésticos, de entretenimiento, en los automóviles, en los celulares, en

las armas de destrucción-masiva, y en cualquier rincón del planeta encontraremos rastros de ciencia y tecnología. Pero, ¿es necesario para la vida tanto lujo y tanta tecnología aprovechada de esa forma? Lo necesario se ha quedado de lado y lo que importa en este momento es lo “nuevo”, lo moderno, lo actual, lo que está de moda.

Cuando la ciencia aparece, alrededor del siglo XVII en Europa occidental, tiene como sostén teórico a las matemáticas, que en ese momento estaban causando mucha impresión por la manera tan exacta con que median a la naturaleza; y al método analítico de razonamiento, el cual también cumplía con esta condición de exactitud y precisión, sobre todo, de objetividad. Todo lo concerniente con la subjetividad quedaba fuera de estudio por la ciencia, incluso había un cierto divorcio con esta postura. La religión fue una de las principales posturas que se vio afectada con este razonamiento tan lógico que no aceptaba del todo sus afirmaciones acerca de la vida. Aunque con el tiempo tuvieron que enfocarse juntos hacia un mismo camino.

La práctica de la ciencia nos hace preguntarnos; si acaso los valores humanos están involucrados con el continuo progreso de las investigaciones científicas. Los métodos de investigación en los experimentos científicos involucran, en muchas ocasiones, el asesinato de un ser vivo, como en las bisecciones que se hacen en los laboratorios. La manera de obtener conocimiento de un ser vivo muerto, es irrelevante. La ciencia ha tenido logros muy importantes a nivel mundial, pero el precio de tal suceso ha dejado mucha sangre derramada.

El valor que se le otorga a la vida en esta práctica científica está ausente, no se ve reflejado en sus intereses ni en sus acciones. Los laboratorios de la muerte no merecen el nombre de espacios de investigación y experimentación. Al contrario, parecen rastros en donde los animales son destazados en sus partes constitutivas.

El método analítico que utiliza la ciencia para investigar los fenómenos naturales tiende a fragmentar las cosas en sus partes que la conforman, ¡literalmente! y así estudiar las características físicas y químicas de esas partes

para saber qué función tiene y poder dar una explicación del todo; una vez que estas partes se hayan reunido nuevamente, es decir, el todo es entendido de acuerdo al conocimiento de sus partes. La fragmentación ha llevado a los científicos a profundizar cada vez más en las partículas constitutivas de la masa, reduciendo aún más el campo de estudio; de las células a las moléculas y de las moléculas a los átomos. El afán por reducir todo a lo más pequeñísimo de la existencia ha ocasionado que los científicos olviden el fenómeno en sí, enfrascando sus explicaciones de la realidad a complejos movimientos de partículas de materia.

La física clásica contribuyó mucho en esta visión física de la realidad. Las explicaciones que Newton dio a su época fueron las bases para que la ciencia tuviera una base dura, que tarde o temprano terminaría por desquebrajarse. Ya que los conceptos que brindó esta física clásica eran una aproximación a la realidad. Capra (2002) al respecto nos comenta que: “El mundo comenzó a ser considerado un sistema mecánico que podría describirse objetivamente, sin tomar en cuenta al observador humano, y esta descripción objetiva de la naturaleza torno el ideal de todas las ciencias”. La objetividad permitió a los investigadores medir la materia, hacer cálculos de su peso y densidad, de la velocidad de movimiento según la distancia del suelo y el plano inclinado, etcétera. La cuantificación de la realidad empezó a proliferar en la mayoría de las ciencias que conocemos hoy en día, entre ella la Psicología, la Biología, la Física, las Matemáticas, las ciencias sociales, etc.

La objetividad buscaba resultados palpables, observables y medibles. Para lo cual se tenía que considerar a las partículas atómicas como diminutas canicas de masa, de materia, sólida y firme, que se movía según la temperatura que la circundaba. El movimiento se empezó a considerar como un indicador de vida, pero era una vida material. Un movimiento mecánico que animaba una sólida estructura.

Uno de los personajes más representativos de la ciencia occidental es René Descartes, quien influencio de manera decisiva el pensamiento racional. Implementando un modelo epistemológico en el cual la explicación de la

realidad se da de forma causal y reduccionista. Junto con este modelo se implementó una imagen inflexible de los organismos vivos, incluyendo el cuerpo humano, concibiéndolo como un sistema mecánico. Desde entonces el cuerpo humano fue fragmentado en todas las partes posibles y analizado por las distintas disciplinas de acuerdo con esa fragmentación. La fisiología, por ejemplo, hace una lectura mecanicista del cuerpo, bajo una analogía mono causal que deriva de la fragmentación entre cuerpo y mente, reduciéndolo a las partes esenciales de la materia orgánica. Este modelo intento superar la propuesta vitalista, articulada por los discursos galénicos y aristotélicos, proponiendo una explicación de los procesos orgánicos de tipo autómeta que tiene como objetivo excluir toda referencia a causas finales y eliminar toda noción de facultad o virtud interna atribuida al cuerpo humano (CapraF. 2002). La mente se distancio del cuerpo y este se consideró como una extensión de la materia, incluso se le consideró como un instrumento utilizado por la mente para medir el exterior. Consecuentemente se le atribuyeron el pensamiento, la razón, la inteligencia, el verdadero “yo” y cierta divinidad que misteriosamente poseía, el hombre dejo de pensar con el cuerpo y empezó a encerrarse en su propia cabeza, de la cual, no ha podido salir.

Muchas de las concepciones mecanicistas se apoyan en la física clásica de Isaac Newton, quien sería un precursor del pensamiento moderno científico. Sus conceptos de materia, tiempo y espacio fueron utilizados para construir teoremas sobre el funcionamiento del universo. Según Newton todos los fenómenos físicos siguen ciertas leyes elementales que se reducen al movimiento de partículas de materia provocadas por la atracción mutua de la fuerza de gravedad. Esta descripción objetiva de la naturaleza denota un determinismo riguroso en el cual cada fenómeno tiene una causa determinada y provoca un efecto determinado.

Francis Bacon fue otro gran personaje que contribuyó mucho con la concepción mecanicista del mundo, la ciencia empezó tener un aspecto dominador y controlador de la naturaleza, con fines anti ecológicos. Este tipo de pensamiento se utilizó para justificar muchas prácticas de explotación que

se realizaban a la tierra en busca de sus recursos naturales. La “madre” tierra, como se le denominó, empezó a ser asaltada, e incluso violentada junto con la mujer. Este tipo de acciones denotaron una postura patriarcal respecto a la naturaleza. El hombre empezó a sentirse como el centro del planeta, todo giraba en torno a él, era él quien tenía la última palabra. Incluso la religión judío-cristiana colaboró mucho con esta idea patriarcal.

La realidad empezó a mostrar algunos de sus secretos que la hacen más compleja de lo que la física clásica mostraba, gracias a los descubrimientos del gran genio de la época; Einstein, quien marcaría un cambio radical en los conceptos de tiempo y espacio, especialmente en el concepto de materia. La materia dejaría de estar compuesta de átomos sólidos, más bien consistirá en vastos espacios y un núcleo alrededor del cual se movían unas partículas extremadamente pequeñas; los electrones, los cuales no están hechos de materia: la masa no es más que una forma de energía (Capra F. 2002)

La física moderna empezó a modificar drásticamente la perspectiva que se tenía del mundo, de ser una perspectiva anti-ecológica y mecanicista, se pasó a tener una idea orgánica y holística de los fenómenos naturales. Aunque en la actualidad solo se ha quedado como una idea, un conocimiento que está ahí; no se lleva a la acción, no se concretiza con la manera de actuar. Desafortunadamente los avances científicos y tecnológicos solamente sirven para cubrir las ambiciones de dominar el mundo a través de los productos, de sus servicios y de los mercados.

Tanto la química como la física de los elementos y las partículas, han contribuido a la proliferación de tantos endulzantes artificiales, colorantes, saborizantes, fertilizantes, conservadores, y de más fórmulas que permiten la elaboración, la conservación y la distribución de una infinidad de productos alimenticios, farmacéuticos, etcétera. La industria química se encarga de transformar los recursos naturales en productos intermedios (necesarios para otras industrias) o para el consumo, lo cual representa una actividad estratégica muy importante, en donde las industrias son parte fundamental de la actividad económica de un país. Es decir, la ciencia-tecnología actual es

esencial para el modo de producción que se pensó ya hace unos siglos atrás. Gracias al conocimiento adquirido de estas disciplinas científicas es como las empresas han “progresado” en la forma de producir.

Tomando en cuenta que ahora las personas involucradas en la elaboración industrial son cada vez menos, gracias a los avances tecnológicos, como en el caso de la robótica, por ejemplo, las industrias hacen uso, con más frecuencia, de máquinas previamente programadas para llevar a cabo una tarea en específico, como es el caso de los robots que están encargados de la pintura de los grandes camiones agropecuarios. Rosalba (2006) nos comenta que otra nueva condición laboral que alimenta el estrés son los avances tecnológicos. El trabajo mecanizado, automatizado, en cadena, demanda una velocidad psicológica e intelectual mucho mayor que la antigua cadena de trabajo artesanal.

La revolución industrial marco el inicio de la era de las máquinas y la tecnología. Las cuales empezaría a sustituir al hombre en muchas de las actividades industriales que se abrían paso con enorme rapidez. El trabajo que desempeñaban decenas de hombres era ahora realizado por una sola máquina que además de eso lo hacía en un tiempo muy corto. Lo cual permitía que la producción se llevara a cabo con más rapidez y exactitud. Ahorrando dinero y especialmente tiempo; el cual empezó a considerarse valioso, la frase “ el tiempo es oro” es un indicador de que la sociedad empezaba a tener una relación muy partícular con el tiempo, mientras más rápido mejor, ya que el tiempo sobrante se puede utilizar para producir más y más, generando así más ganancias. Lo cual es uno de los objetivos fundamentales del modo de producción actual: la acumulación de ganancias. Laurell (1984) comenta al respecto que en los procesos taylorizados, la descalificación está dada por el fraccionamiento del trabajo, de tal modo que las tareas se presentan como una sucesión de operaciones simples. Esto significa que cada obrero realiza una misma tarea simple un sinfín de veces cada día, para la cual necesita una destreza específica que generalmente no requiere de mayores conocimientos. La finalidad de una extrema división del trabajo en el interior de la fábrica es

combinar las tareas de tal modo que resulte un aprovechamiento máximo del tiempo. Se puede organizar el trabajo de manera que no haya tiempo muerto para el capital o de descanso para el trabajador. Esta economía de tiempo se añade, entonces, como elemento general a las condiciones de trabajo.

La base de esa acumulación es el resultado de la actividad económica que se genera en cada país. La cual es generada por millones de obreros que trabajan para cubrir las necesidades humanas en la sociedad y en el mercado. ¿Cómo es que el trabajo de un centenar de obreros, aparte de cubrir las necesidades sociales, como vestido, alimentación, etc., genera una acumulación de ganancias para el dueño? La respuesta, económicamente hablando, tienen que ver con la plusvalía, la cual es generada gracias al trabajo no remunerado, que quiere decir esto; que el obrero trabaja ocho horas diario, de las cuales cuatro bastan para cubrir su salario, sobrando así, cuatro horas; de las cuales se apropia el dueño de la industria para generar productos excedentes que serán utilizados para la venta en el mercado, de la cual el único beneficiado es el propietario de los medios de producción. Mendel (1973) comenta al respecto que la plusvalía no es otra cosa que la forma monetaria del producto social excedente.

Generando con esto, grandes ganancias monetarias, por un lado, y por el otro, millones de familias en banca rota, ya que dependen de los obreros que son explotados descaradamente y con el consentimiento del sistema de producción.” el capitalismo implica para el proletariado la imposibilidad de vivir y a la inversa, la sola afirmación de la necesidad de vivir era ya en sí misma una negación revolucionaria de la sociedad.” (Gorz, 1964).

1.3- Algunos limitantes de la visión del mundo

Conocer los límites de un paradigma nos permite dar espacio para otras maneras de explicar la realidad. Estudiar y desarrollar otros paradigmas enriquece la vida y sus expectativas de supervivencia. Y, por el contrario, cerrarse a una sola manera de explicación es encontrar solo un callejón sin salida.

En toda acumulación de riquezas esta un robo de trasfondo. Y este robo se da gracias a las características fundamentales de un sistema de producción que carece de valores humanos. Que solamente está hecho para el beneficio de unos pocos y para la desgracia de la gran mayoría. El respeto por la vida se ha perdido a tal punto que la vida misma es considerada como un objeto al cual se le puede manipular, explotar incluso hasta matar.

La pobreza en su máxima expresión azota las calles y las ciudades enteras, en las zonas rurales el paisaje es desolador, las zonas urbanas no se dan abasto con el espacio que tienen y es necesario expandir la urbe, ahora el pueblo vecino ya es ciudad y cada vez crece más. La pobreza crece, niños desnutridos son el futuro de la mayoría de los países. Mientras la comida abunda en París, USA, Inglaterra y de más países del primer mundo, en la gran parte de África, Centroamérica y Sudamérica escasea el alimento. Desigualdad, injusticia, violencia, y más; son ya palabras muy comunes en el vocabulario de todo el mundo.

El problema es que la mirada se ha nublado, ya no ve lo que en algún momento se llegó a ver, que era su estado natural, su atención está ahora atrapada y dirigida a otros horizontes, afuera a lo lejos; ya no tienen ojos para sí mismo, no voltean al interior a buscar las respuestas a todas sus preguntas o a las más importantes como saber de qué se trata la vida, si lo hace, generalmente es buscando en el fragmento más diminuto como los genes, cuando en realidad no somos solamente genes, el determinismo genético no lo es todo; somos algo más que fragmentos diminutos de materia, somos un cuerpo construido histórico-cultural y socialmente, que tiene dentro de sí todo

un sistema de órganos y tejidos encargados de su funcionamiento corporal y emocional.

Esta manera de producir y consumir de las sociedades industrializadas y tecnológicamente avanzadas, ha creado una realidad que no tiene límites. Traspasa todas las fronteras, entra en la tierra, sale al aire y cae en todos los seres vivos del planeta. Los animales, la flora y la fauna se han visto en decadencia desde ya hace muchas décadas atrás, una decadencia que no parte del equilibrio de la naturaleza, sino del hombre mismo.

La industrialización de la sociedad limitó mucho la capacidad de los seres humanos para desarrollarse, las máquinas empezaron a realizar el trabajo que se llevaba a cabo con las manos de los trabajadores; esta sustitución del hombre por la máquina acabó con muchos de los oficios que se consideraban artesanales, como el tejer, la alfarería, etc., además de desplazar a muchas personas de su trabajo. “Hay una tendencia hacia la concentración de los obreros en la gran industria, donde prevalecen procesos de producción taylorizados y automatizados” (Laurell, 1984). El arte, que es una actividad creativa de la sociedad se transformó en una producción en masa, y gran parte de la sociedad abandonó esta actividad, cambiando así su modo de vida.

La tecnología ha alejado al hombre de sus habilidades, tanto individuales como sociales. Valle (2004) comenta que perdemos algo de tolerancia y paciencia y queremos que todo responda a una velocidad uniforme, pero la vida no es así. El uso constante de la tecnología nos provoca, sin que nos demos cuenta, un estado de dependencia tal que llega un momento en que si nos quitan este privilegio sentimos que no podemos trabajar ni proseguir con nuestra vida.

La comodidad ha trastornado mucho al cuerpo, le ha quitado gran parte del movimiento que lo mantenía en forma, la obesidad de las personas es generada, en gran parte, por este cambio de vida, ya que, gracias a un control remoto, a una llamada por el celular o a un botón, las personas pueden obtener lo que desean, sin necesidad de pararse, de caminar, en pocas palabras: de moverse. El hombre de la actualidad no se mueve, de la cama pasa al sofá, del

sofá a la mesa y de la mesa al asiento del automóvil, para llegar a la oficina, donde seguramente llegara a sentarse de nuevo.

La falta de movimiento no permite que la sangre circule por todo el sistema sanguíneo, la circulación se queda estancada en zonas del cuerpo y encuentra obstáculos en su recorrido. La sangre lleva consigo los nutrientes fundamentales para permitirle al cuerpo que funcione adecuadamente, además de nutrientes, la sangre es responsable de oxigenar todas las células del cuerpo, un aspecto fundamental para el desarrollo y el crecimiento del mismo. Todas las células del organismo necesitan del oxígeno, el cual es una de las fuentes de energía más importante que puede tener, no solamente el hombre, sino todos los seres vivos del planeta. Sin suficiente oxígeno la vida se marchita poco a poco, cual flor que no es alimentada con agua.

Los juegos infantiles; antes de todo este boom tecnológico, permitían más movimiento y se desarrollaban más las habilidades sociales, ahora con la introducción de juegos altamente sofisticados, como los videojuegos, los niños de la actualidad no se permiten correr ni sudar, tomando en cuenta que a través de la sudoración el cuerpo desecha sustancias, como grasas y toxinas, las cuales al acumularse en el organismo colaboran con la construcción de la gran parte de los padecimientos que se pueden observar en los infantes.

El juego es de suma importancia para los niños y niñas, ya que a través de esta actividad aprenden muchos de los valores que más tarde se convertirán en el carácter del adulto, aspectos como el colaborar en equipo, se pierden al estar todo el día frente a una consola y frente al televisor. ¿Qué están aprendiendo los infantes? aprenden a no moverse, aprenden que la comodidad es más satisfactoria que el movimiento. De esta manera es como están creciendo, y junto con esto van construyendo diversos padecimientos que poco a poco se alimentan con el estilo de vida.

Aunado a esto tenemos la presencia de alimentos chatarra que prolifera en la mayoría de los supermercados, que son los establecimientos en donde la gente va a abastecerse de productos. Cuando se piensa en la acumulación de

ganancias, sin importar el precio que se tenga que costear, en cuanto a la calidad de los productos que se ofrecen al público, se tienen como resultado la mayoría de productos que afectan la salud y la economía de los consumidores. Estos productos carecen de los nutrientes básicos para una buena alimentación. En cambio, son enriquecidos y fortificados con una serie de sustancias químicas altamente dañinas para el organismo.

Las temporadas anuales en las cuales los ecosistemas van cambiando de acuerdo con las estaciones, da la posibilidad a la tierra para la siembra y cosecha de diversos alimentos, como las frutas de temporada, las verduras, las legumbres etc. Este orden no es respetado cuando la demanda de productos es tanta, que los productores deciden utilizar más hectáreas de tierra para el mismo producto, sin importar la temporada y las posibilidades de la tierra. Para lo cual inventan un sinfín de fertilizantes que protegen su crecimiento. Estos fertilizantes tienen una repercusión muy grave en el producto final, el cual se pone a la venta al público para su consumo.

El ganado que poco a poco se fue seleccionando y modificando para los fines comerciales, ha sido presa de antibióticos para su crecimiento y aprovechamiento. La manera en cómo se les trata en las granjas agropecuarias, trae como consecuencia muchas enfermedades como el estrés, lo que indudablemente afecta su salud y con esto su calidad en el producto final. Para concluir en la mesa de millones de personas que han adquirido el hábito de comer esta gran variedad de productos, los cuales, al entrar en los estómagos de todos, no cumplen con los requisitos necesarios de una buena y nutritiva alimentación. “La corriente racionalista y su intento de dominarlo todo marco la pauta de la explotación irracional de la naturaleza, y en ese afán de control se transgredió la condición humana, llevándola a los umbrales del olvido de la naturaleza” (López, 2000).

Las personas están sumergidas en los excesos, les han creado en ellos necesidades que no son necesarias para la vida, son necesarias para la sociedad de consumo, a la cual le interesa vender cada vez más. Somos la creación de un juego muy oscuro que se empezó a cuajar desde ya algunas

décadas atrás. Y que con el paso del tiempo se le ha venido dando forma, de una manera cada vez más compleja.

Esto se refleja también en la manera en que las personas en la actualidad se enferman, la complejidad misma de sus cuadros y padecimientos es tal que ya ha llegado a desconcertar a la gran mayoría de médicos que no saben qué hacer con tal o cual padecimiento. Cuando la respuesta a estos padecimientos casi siempre se encuentra en la sociedad misma, y en todos los productos que consume y la forma de vida que llevan. No en medicamentos que solo complican más al organismo, ya que estos medicamentos están dirigidos a controlar las repercusiones de tal o cual virus; el único virus aquí es el sistema de producción y su ideología vacía. “La mayoría de las enfermedades son una respuesta a un ambiente psíquico y emocionalmente perturbado.” (Capra 2002)

El concebir al cuerpo humano fragmentado y mecanizado no da la posibilidad de atenderlo adecuadamente cuando este se enferma. Basaglia y compañía (1974) comenta que el modelo médico actual se instituye inicialmente en algunos países europeos a fines del siglo XVIII y principios del siglo XIX, y en los EE. UU., en la última mitad de dicho siglo. Se instituye prácticamente a partir de la revolución industrial, es decir, se genera conjuntamente con el desarrollo de la nueva ciudad industrial. Las características estructurales del modelo médico son: su biologismo, individualismo, a historicidad, a-socialidad, mercantilismo y la eficacia pragmática.

En México este sistema médico se empezó a establecer alrededor de 1833 cuando se creó la facultad de ciencias médicas, avalada por el presidente Valentín Gómez Farías. Este acontecimiento establece y legitima las nuevas lecturas de la higiene, los cuidados del cuerpo y la identificación de la salud y la enfermedad (López 2000). A partir de entonces surge una representación social del cuerpo humano y de la relación salud-enfermedad, que se empezó a enseñar en las esferas educativas de los profesionales y de las personas en general. Con mensajes acerca de cómo procurar la higiene del cuerpo, las industrias farmacéuticas empezaron a generar muchas ganancias monetarias,

y el cuerpo de la sociedad empezó a resentir muchas pérdidas en cuanto a su condición corporal y económica.

El artículo 487 de la Ley Federal de Trabajo establece que los trabajadores que sufran un riesgo de trabajo tendrán derecho a: asistencia médica y quirúrgica, rehabilitación, hospitalización, cuando el caso lo requiere, medicamentos y material de curación, los aparatos de prótesis y ortopedia necesarios y la indemnización fijada en el presente título. Lamentablemente el sistema de salud que atiende a millones de personas que llegan a los hospitales con un padecimiento no les garantiza el bienestar. Ya que los modelos biomédicos encargados del diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades no toman en cuenta aspectos tan importantes como las emociones y todo el contexto político-cultural que rodea a las personas. “Lo que se busca es un patrón que encaje en una generalización y permita su identificación sobre un tipo de patología, esto significa que no importa el individuo como un producto de su tiempo y su espacio; el cuerpo presenta los síntomas que el médico aprendió y aplica en la exploración de un paciente” (López 2000). Al no tener presente estos aspectos en su diagnóstico, deja de lado una parte importante de la construcción de los padecimientos y por consiguiente no brinda un tratamiento adecuando a las necesidades reales de las personas.

Recordemos que “el cuerpo es la síntesis de un proceso social e histórico, pero también de una construcción cultural que transforma las funciones de los órganos y establece nuevas relaciones con la fisiología del individuo...” (López 2000).

El cuerpo dejó de ser aquel organismos viviente que tenía la capacidad de curarse con sus propios recursos y con los que le brindaba la naturaleza, para pasar a ser una suma de partes que conformaban un mecanismo altamente sofisticado; casi en comparación con un reloj y toda la minúscula composición de engranes que lo distinguen por su movimiento perfecto La sociedad capitalista demanda más funcionalidad y menos enfermedades, por lo tanto la cultura de lo eficiente y rápido se instaló en los cuerpos. “El cuerpo ha perdido su vinculación con la naturaleza y es controlado por las leyes de la oferta y la

demanda de los laboratorios farmacéuticos y del concepto de servicio médico.” (López 2000). El carácter individualista y competitivo de muchas industrias está alejando al hombre de su naturaleza, impidiéndole ver más allá de los productos que de ella obtiene.

La cultura de la sociedad se ha visto drásticamente modificada por el pensamiento científico. Muchas de las aldeas y comunidades indígenas que habitan en lugares donde abundan los recursos naturales y que han estado ahí incluso por miles de años, han sido desplazadas en contra de su voluntad por las industrias, obligándolos a irse a las ciudades superpobladas. Los países oficialmente estipulados por el sistema actual buscan absorber la mayor cantidad de pobladores nativos de sus comunidades a sus normas sociales, culturales y políticas, lo cual desemboca en la desaparición de culturas milenarias con un fuerte lazo de conexión con la tierra y el cosmos, el conocimiento ancestral es cambiado por la tecnología científica, lo cual tiene repercusiones en la vida misma. “Sin peces y sin tierras, la gente se ve obligada a trabajar para los hoteles, vivir de la ayuda económica estatal, o quedarse sentada todo el día emborrachándose y volviéndose loca.” (Mander 1994)

El conocimiento puede ser liberador, pero también puede tener a las personas atrapadas en un sistema de vida que está en contra de los principios de respeto, calidad humana, cooperación y conciencia. La teoría de Beatson acerca del doble vínculo es un ejemplo claro del tipo de comunicación que se difunde en la actualidad. La comunicación acerca de la comunicación es un aspecto fundamental para saber qué tipo de información se nos está brindado en la sociedad y para que, ya que la meta comunicación que existe en todos los mensajes que se emiten traen consigo un doble vínculo, es decir, en palabras de Beatson: “los tipos lógicos de comunicación son violados constantemente”..., las palabras podrán emitir un mensaje claro en cuanto a la gramática de la oración textual, pero el lenguaje corporal o no verbal emite un significado contrario al emitido verbalmente, y no solamente existe la meta

comunicación en cuanto a lo verbal y lo no verbal, también el sentido de las palabras y sus significados juegan un papel muy importante en el doble vínculo.

Padecimientos catalogados como “mentales” pueden ser entendidos tomando en cuenta la meta comunicación y el doble vínculo que se generó en la familia, en especial con los meta-mensajes implícitos en la relación madre-hijo o padre-hijo, respectivamente. Y no solamente por desajustes en la composición química a nivel neurológico. Las investigaciones de Beatson abrieron una gama de posibilidades en cuanto al tratamiento de la esquizofrenia, ya que no solo se trataba con el paciente aisladamente, sino que se empezó a trabajar con toda la meta comunicación de la familia. Ya que el hijo al estar en constante contacto con este doble vínculo, creció y aprendió a no discriminar los tipos lógicos que le eran transmitidos a lo largo de su vida.

Las relaciones que se tienen dentro del núcleo familiar son fundamentales para la construcción de un realidad que habita en el cuerpo y se expresa en su funcionamiento, al respecto López (2000) comenta que los padres y hermanos cumplen un papel muy importante en la construcción subjetiva de las emociones y las percepciones por parte de los individuos, lo que conduce a la creación de mecanismos para la integración de experiencias que involucran las sensaciones, constituyendo el primer paso que recorre el espacio familiar y se va interiorizando por medio de los mensajes, de las sensaciones que se construyen cuando se desea o se tiene un poco de afecto, valga decir que son las formas en que un cuerpo se hace de las ideas de otros.

Esto también se puede observar a gran escala, los meta-mensajes implícitos que le son emitidos a la sociedad, le han hecho caer en un doble vínculo sistémico, lo que da como resultado una locura colectiva que orilla a las personas a falsificar sus propios sentimientos. La construcción subjetiva de las emociones y de las relaciones sociales se modifica para que la persona no acabe siendo real ni auténtica.

Cada persona dentro de los lugares laborales está compuesta de una historia familiar y social mediada por una meta comunicación, muy particular entre sí.

Jacques (1954) dice que se comprende entonces que la única cosa importante sea el ejercicio del oficio, y para los jóvenes, su aprendizaje y elección. Una especie de predestinación económica se establece en las grandes familias; y el destino del hombre parece juzgarse según gane dinero o no. Este es el punto de vista burgués.

Pero al compartir el mismo recinto laboral, también comparten el mismo tipo de meta-mensaje implícito que les es emitido desde la figura de autoridad que se encuentra en lo alto de la escala social. Las órdenes emitidas de este órgano se tienen que llevar al pie de la letra, a menos de que el trabajador decida no ejecutarlas y por lo tanto no pertenecer a la industria. Pero el trabajador no se puede permitir eso, entonces se ve obligado a acatar las órdenes establecidas en la sociedad laboral, aunque él mismo este consciente de que no le son tan satisfactorias y convenientes, y a menudo carentes de significado para él; la subordinación parece ser la única posibilidad de salir adelante. Rodríguez y Ramírez (2005) comentan que el liderazgo que se ejerce es de tipo autoritario-duro o paternalista que mantiene al personal en actitud de dependencia y de inferioridad, y que menosprecia sus aportes y sus habilidades. En el liderazgo autoritario se abusa del poder económico, de los patrones culturales de obediencia, de la necesidad de ser aceptado, del concepto de respeto a la autoridad y de la cultura de sometimiento, existe la idea equivocada de que para lograr que las personas trabajen bien, hay que manipularlas, hacerles creer en promesas falsas, como el arriero que usa una vara con una zanahoria en un extremo y que la coloca frente al animal para que camine.

DE UN PARADIGMA A OTRO

2.1- La necesidad de un cambio

Indudablemente el mundo está en una época de cambios, la realidad en constante movimiento tiene que optar por la vía que más proteja a la vida. Ya no se puede permitir más la gran fatalidad que sucede en el planeta. Si los acontecimientos siguen el curso por el cual han transcurrido ya más de doscientos años, las expectativas de una buena calidad de vida desaparecerán posiblemente solo en unas cuantas décadas. El ser humanos cada vez más reduce las esperanzas de llegar a una edad avanzada y con esto la tasa de mortalidad aumenta año con año en edades tempranas de vida. La humanidad se está consumiendo a sí misma, como en la época de canibalismo, pero en vez de comernos los unos a los otros, ahora las actividades y las relaciones sociales que mantenemos nos consumen en el acto.

La energía vital que necesitamos para el día a día no es alimentada ni protegida, el aire contaminado impide la respiración adecuada de las partículas de oxígeno que tanto nos hace bien para el organismo y el funcionamiento. Aunado a esto, el acto de respirar muchas veces no es el correcto, las personas han olvidado cómo se respira. Los hábitos alimenticios y la mala calidad de los alimentos no permiten una buena absorción de los nutrientes de los cuales se vale el cuerpo para su desarrollo.

Los cuerpos no resisten más el ataque de una sociedad que fue creada para la acumulación de riquezas materiales. La resistencia del sistema inmunológico a las exigencias de la cultura moderna está llegando a tal punto que el cuerpo está empezando a autodestruirse. El abandono de la conexión sagrada con la naturaleza nos está alejando de un futuro prometedor y nos está acercando a un presente avasallador.

La flora y la fauna del planeta reclaman su lugar. La extinción es el enemigo principal de la variedad y de la vida. Pronto dejarán de existir muchas especies que colaboran con el ciclo de la naturaleza, dejando así cabos sueltos difíciles de reemplazar y una amenaza latente para muchos otros.

Por eso la necesidad de un cambio, un cambio de conciencia hacia la naturaleza, una manera distinta de relacionarse con las personas, con los animales, con las plantas y especialmente con nuestro espacio inmediato: el cuerpo. Es ahí donde podemos encontrar muchas de las respuestas que se buscan en la inmensidad del espacio sideral, no es que formen una comunidad en el planeta Marte y lo empiece a poblar la raza humana, huyendo de la destrucción del planeta tierra, la nueva civilización no renacerá en otro lado. La nueva civilización de seres humanos comprometidos con la realidad tiene que emerger de la tierra misma, nacer de ella para florecer y dar frutos.

Comprometerse con la vida conlleva a revisar minuciosamente la teoría que habla acerca de ella, descartar lo que no tiene valor y así construir un modelo acorde a las necesidades de las personas y de la naturaleza en general. No un modelo que es capaz de crear en las personas infinidad de necesidades que acaban siendo efímeras, carecen de un valor de uso y no cubren en realidad ni siquiera el propósito para lo que fueron hechas. Hacen de las personas un consumidor a la medida para que el mercado tenga ganancias y posibilidades de crecer a pasos agigantados. Y por lo tanto la explotación laboral es un parte integrante de esta producción en masa de mercancías que no son primordiales para la vida de los pobladores.

Cambiar la manera de producir no sería solamente la única solución del problema, ni tampoco las condiciones laborales en las cuales muchos trabajadores se consumen. No se trata tampoco de cambiar el pensamiento a otro pensamiento más consiente, porque también aquí caeríamos en la predominancia de la cabeza y el pensar. De lo que se trata es de abandonar el barco, no de perderse más a la deriva en el mar de las ideas. Es el naufragio del paradigma cartesiano, del régimen monopolista que no deja nada a nadie, no es el escape a Marte ni a la Luna, no es cambiar de planeta, es regresar a casa, que es el amanecer de la vida: el cuerpo.

Los requerimientos de una producción en masa de cualquier producto que existe en el mercado, aparte de ser superfluo, necesita de una mano de obra barata, de una fuerza de trabajo comunal, es decir, que millones de personas

se vuelven fundamentales y al mismo tiempo “útiles para la sociedad” cuando están trabajando para tal o cual empresa. Hablamos de mucha población que tiene que sacrificar todo para satisfacer las necesidades de un modelo económico basado en el mercado. En el momento en que se ven orillados, por el mismo sistema, a abandonar sus vidas y a formar parte de sus planes, pierden la posibilidad de desarrollar sus capacidades creadoras y espirituales. El talento de miles de personas que bien pudieran ser unos grandes artesanos, cultivadores, constructores, escultores, y de más actividades que despiertan el vínculo de la naturaleza y el respeto por ella, se ve opacado por la bestia del capitalismo.

Se pierde mucho de las tradiciones y costumbres que alimentaban el alma de una cultura que está desapareciendo bajo los techos de las fábricas de la opulencia. Las capacidades humanas de desarrollo individual se ven afectadas claramente por la necesidad de producir mercancías. La vida se pierde en los puestos de trabajo que no concuerdan con la realidad no fabricada.

El confort que se crea en los hogares y en las habitaciones es solo una ilusión creada para mantener a las personas encerradas en una burbuja de fantasías y distracciones, alejadas de la realidad exterior e interior, no están aquí adentro, pero tampoco están allá afuera; están internados en el sueño americano, en la ideología burguesa, presas de una tecnología que seduce los sentidos e invita al ocio y a la comodidad. La vida pasa y los ojos no la ven, el oxígeno ahí está, a disposición de cualquier sistema respiratorio que desee alimentarse, pero la absorción no permite eso, ni parpadear un instante.

El abandono es lo de hoy, es la moda que permea a miles de personas, apartándolas de su ser, se olvidan a sí mismos en el acto de consumir para no recordarse jamás. El nombre que llevan es solo una etiqueta más que no dice nada y que se transforma en número al final de la jornada, los apellidos son el único recuerdo de lo que eran antes, pero no les dice nada de lo que tienen que hacer después. La ropa y el maquillaje solo cubren un cuerpo que ya no sabe quién es, que necesita de ropa cara y de carros caros para poder ser. El

valor de las personas se mide en cuestión de lo que tiene materialmente y por supuesto, económicamente.

¿Realmente necesitamos todo esto?, ¿Podemos vivir sin celulares, sin automóviles y sin comodidades?, ¿podemos ser sin tener?, Quizá las respuestas a estas preguntas nunca se encontrarán en un paradigma que se creó bajo estos razonamientos, bajo el principio de “pienso, luego existo”.

Es indispensable volver a los principios básicos de la vida y respetar las decisiones de la naturaleza; nunca llegaran a dominar algo tan grande como el planeta mismo. Podrán dominar a millones de personas, pero pronto ese dominio tiene que llegar a sus límites, la resistencia tiene sus consecuencias y no todo dura para siempre, no hay mal que dure cien años, ni mucho menos hay cuerpos que lo resistan, ni siquiera las perspectivas de vida actuales nos permiten imaginar que alguien que no cultiva la vida en su interior llegue por lo menos a los 70 años con una buena condición corporal, entonces la situación se complica. El modo de vida industrial requiere de vidas desechables, que solo duren un momento, pero que ese momento sirva para sus propios fines económicos y de poder. No quieren ancianos, quieren personas moldeables y fáciles de manipular, la sabiduría ancestral que poseen los abuelos no sirve de nada para los fines de la industria. De qué sirve saber algunos secretos de la vida, si lo que se necesita es que sepan vigilar a las máquinas y ponerlas en marcha, de que sirve saber los ciclos de la naturaleza, si lo importante en la actualidad es aprender a manipular todos los artefactos de la tecnología.

La enseñanza académica tiene que estar encaminada a nuevos horizontes, ya no puede más ir en contra de la vida, ni seguir buscando los métodos más sofisticados para la extracción y explotación de los recursos naturales y de los recursos humanos. “La época de 1849 a 1875 nos muestra cómo es que las contradicciones de una visión mecanizada se empiezan a instituir y a construirse como la fuente de lo que se espera puedan hacer los individuos formados en el nuevo sistema educativo del positivismo” (López 2000). La enseñanza de las escuelas, desde la primaria hasta la universidad, necesitan de bases teóricas más sólidas y concretas, no precisamente objetivas, pero si

reales y acorde a las condiciones de cada lugar y con el contexto histórico social correspondiente, para así formar un tipo de hombre y de mujer que se comprometa más con la realidad que nos circunda, que sea consciente de su estado actual y que sea capaz de desarrollar actitudes y habilidades humanas.

La enseñanza debe impulsar el potencial humano y no solamente crear a la servidumbre moderna. Gorze (1964) dice que la industria exige para sus tareas repetitivas una mano de obra pasiva e ignorante, reclutada al salir de la escuela (en el medio rural, preferentemente) y formada ya sea en el trabajo, ya en las escuelas de empresas donde adquieren no un oficio que le confiere una autonomía (y una dignidad) profesional y humana, sino una calificación “de la casa” que sirve apenas para la empresa que la emplea.

La educación está lejos de enseñar el arte de vivir, su orientación era el dominio. Desde la colonia, y con el paso del tiempo, la iniciativa educativa por parte del gobierno ha sido encaminada a la visión positivista, predominando las creencias y prácticas por su control e influencia que con este tipo de pensamiento se planteaba y comportándose ante la naturaleza como un dominador y depredador. López (2000) comenta al respecto que la escuela era el medio para poder transmitir y construir un proceso de imágenes que le dieran sustento a la nueva política que demandaba la libertad de la sociedad liberal.

2.2- Una visión diferente de la realidad

Para entender mejor la situación laboral de las personas que alquilan su “fuerza de trabajo” en una fábrica, es preciso un modelo teórico que no busque explicaciones individuales a los problemas sociales y que tienen que ver con una historia que no se puede desligar del contexto en el cual están las personas de un determinado terreno geográfico. La cultura como parte integrante de una comunidad, es una característica fundamental para el desarrollo de los integrantes y de la sociedad en general. El individualismo generado no permite ver la relación que todos los elementos de la tierra tienen en común. La sociedad individualista actúa de acuerdo a los intereses propios sin pensar en las repercusiones que se generan con cada acto que no se reflexiona.

Las concepciones del cuerpo humano en general, están basadas en un modelo teórico que no permite otras maneras de explicación, precisamente porque los modelos económicos y de consumo funcionan, siempre y cuando la ideología predominante no cambie ni se modifique en sus conceptos más importantes y fundamentales como lo es el concepto de cuerpo. Mientras el cuerpo creado socialmente siga intacto, las maneras de aprovecharse de esa situación seguirán estando vigentes, por lo tanto, las formas de explotación que sufre el cuerpo no cesarán, al contrario, mientras más investigaciones se realicen con esta postura, más complejas serán las formas de condicionalidad y opresión.

El pensamiento económico busca sacar provecho de cada parte del cuerpo, al cual se le trata como un producto más. López (2006) dice que el cuerpo se vende como un producto rentable en cualquier campo, en una etapa contemporánea donde lo corporal se hace un símbolo que solo vende la forma y la esencia se pierde; por eso importa mucho la figura y no el interior.

La industria de los cosméticos no generaría millones de ganancias cada mes si la concepción de belleza que tienen las personas fuera distinta a la que se piensa actualmente, igualmente la industria farmacéutica sería otra si las maneras de tratar a un cuerpo cambiaran de perspectiva, es decir, mientras se

vea al cuerpo femenino y masculino como una materia prima de la cual se puede hacer negocio y sacar provecho, las corporaciones seguirán gastando millones de recursos naturales y por lo tanto necesitaran de una mano de obra a la cual explotar, también, para que el negocio sea redondo. Necesariamente la explotación del cuerpo social acarrea consigo una explotación de los cuerpos individuales que se requieren para la fabricación de productos que se usaran en la satisfacción, en este ejemplo, de belleza y salud.

La manera en la que el ser humano se ha acercado a la realidad ha sido distinta de cultura en cultura, junto con esta diferencia de ver el mundo de la vida esta una forma de comportamiento de las personas que conforman una sociedad. La cultura y el comportamiento humano son dos términos que están relacionados entre sí, el uno condiciona al otro y este determina la manera en que la persona se apropia de la realidad. Esta relación va formando una moral y una ética en el hombre que influenciara su desarrollo. Lo que hace, lo que dice, lo que no dice, será parte de su crecimiento diario y quedará marcado en su cuerpo.

En la actualidad se están llevando a cabo diversos cambios globales que están teniendo un impacto muy grande en el ecosistema y en la vida de los seres vivos que lo habitan. El vínculo que alguna vez llegamos a tener con la naturaleza ya no ha sido el mismo desde hace mucho tiempo, la realidad ha cambiado constantemente. Los problemas ambientales que suceden en el planeta son similares a los que se llevan a cabo dentro de nuestros cuerpos, la relación que tenemos con la tierra, con el agua, con la madera y el fuego, con el aire y con todos los demás elementos que hay en el mundo, es una relación muy estrecha. Lo que le hacemos al planeta, no lo estamos haciendo a nosotros mismos y viceversa.

Los recursos naturales que alguna vez llegaron a abundar, ahora están desapareciendo, y con esto gran variedad de plantas y animales dejan de existir. Muchas especies están en peligro de extinción y jamás las volveremos a ver. Parece que el mundo se está desembocando a pasos muy agigantados,

como si estuviera enfermo y agonizando. Las guerras que se llevaron a cabo en la historia, solo dejaron a su paso muerte y destrucción. El ser humano ha dejado de vivir en su cuerpo, ahora es presa de una fantasía que no lo dejará en paz.

2.3- Un acercamiento a lo corporal.

Dentro de las culturas más antiguas en el mundo está la cultura de la civilización china, la cual lleva miles de años existiendo como una de las filosofías de vida más interesantes y profundas.

Los antiguos filósofos veían la realidad como un proceso de fluctuaciones y cambios permanentes, dentro de los cuales estaban presentes dos fuerzas que existían en el cosmos, estas son el ying y el yang (Capra 2002).

Las cualidades de cada uno son distintas, aunque complementarias; en el caso del ying la energía es de tipo consolidadora y cooperativa, un poco más femenina, por lo tanto, está dirigida hacia una eco-acción, en cambio el yang; es una energía más masculina que va a estar relacionada con la parte racional, lo cual quiere decir que es de tipo expansionista y competitiva, encaminada a una ego-acción. El ying y el yang están en constante movimiento, esta dinámica interminable equilibra las dos fuerzas, cuando una es exaltada más que la otra, se corre el riesgo de que cualquier sistema viviente se deteriore.

La cultura moderna esta cimentada sobre el pensamiento racional y egocéntrico, característico de la era moderna, poniendo énfasis en la racionalidad como principio de realidad. La ciencia que ha surgido de esta forma de pensamiento se estableció desde los siglos XVII Y XVIII, y hasta entonces se sigue practicando como una manera de entender la realidad. Pero ha resultado ineficiente ante las nuevas problemáticas que la humanidad está teniendo. El surgimiento de la modernidad trajo consigo nuevas formas de vivir, y con esto una diferente manera de enfermarse y de morir. La ciencia está comprometida con el bienestar de la sociedad, cada avance de esta índole deberá estar a favor de la vida en el planeta, en la ciencia se depositan las esperanzas de un futuro más viable para la convivencia armónica del hombre con la naturaleza, pero desgraciadamente este no ha sido el caso.

El cuerpo humano y el mundo se consideraron como una unidad indivisible y dinámica, cuyos elementos están estrechamente vinculados. Era difícil pensar

que el cuerpo humano se podía entender analizando sus partes por separado, y luego articulando una explicación conjunta. Es evidente que no estamos divididos, ni separados por partes, ni mucho menos andamos por la vida en fragmentos, somos una unidad, un sistema dentro de otro sistema más amplio. Por lo tanto, nuestro estudio del cuerpo humano solo puede comprenderse como modelo de un proceso cósmico.

El cuerpo humano tiene una relación estrecha con la naturaleza que lo rodea, las interacciones con el entorno promueven ciertas actitudes y hábitos que van permeando la vida del individuo. Estas interacciones se dan, por ejemplo, a nivel geográfico; ya que las diferentes características del entorno, como la altitud sobre el nivel del mar, el tipo de clima que predomina en la zona, etc., juegan un papel importante en el funcionamiento del hombre. Existen también las interacciones sociales que lleva a cabo el sujeto a lo largo de la vida, las cuales tienen un peso enorme en la construcción corporal.

El cuerpo humano se va construyendo, nada está predeterminado dentro de su desarrollo, el libre albedrío con el que cuenta lo convierte en un ser capaz de decidir el tipo de comportamiento a tomar en cualquier situación. Tomar decisiones y llevarlas a cabo no es fácil, se requiere de un cuerpo en armonía con la cabeza, es decir, cuando los pensamientos y la razón no son sobrevalorados ante las emociones y los órganos.

Cuando hablo del trabajador, del obrero, no me refiero a él como un par de manos y brazos, o como la “fuerza de trabajo” con la que cuenta la empresa, ni mucho menos como una simple “mano de obra”. Más bien me refiero a él como un ser humano; un cuerpo con emociones y órganos que lo conforman, los cuales, dependiendo de su relación, lo mantendrán en buenas condiciones.

La vida fluye como un río, nunca es la misma agua la que pasa por el causal, y por el camino va alimentando flora y fauna, pero también contaminándose en ocasiones. El movimiento es la característica fundamental en la vida. Y este se da gracias a las relaciones que se llevan a cabo dentro del cuerpo. Los órganos internos mantienen en funcionamiento las actividades necesarias de un ser

humano, como el respirar, digerir los alimentos y beneficiarse de sus nutrientes, filtrar los líquidos y desechar lo que ya no es necesario, limpiar la sangre y transportarla a todos los rincones del cuerpo, etc., son funciones necesarias para mantenernos con vida.

Los órganos internos mantienen una condición de equilibrio entre sus funciones fisiológicas, por lo tanto, es considerado como un todo unificado. Ninguna función se lleva a cabo aisladamente de las demás, prevalece la cooperación entre los órganos.

Fundamentalmente existen dos tipos de funciones de los órganos internos, es decir, un grupo de órganos llevan a cabo la función fisiológica de formar y almacenar las sustancias nutritivas fundamentales, como la energía vital y la sangre. A este grupo de órganos se les llama “órganos tesoro”, por su labor de atesorar estas esencias vitales.

Por otro lado, están los órganos encargados de recibir y digerir los alimentos, lo que incluye la absorción de los nutrientes y la excreción de la materia fecal y de los líquidos resultantes de estos procesos. A este grupo de órganos se les conoce como “órganos taller”. Los órganos tesoro y los órganos taller trabajan en conjunto, en colaboración.

Dentro de los órganos tesoro se encuentra el corazón, el hígado, el bazo, el pulmón, el pericardio y el riñón. Cada cual cumple con una función fundamental para el cuerpo, por ejemplo, el corazón es un órgano muscular en forma de cono invertido que se conforma de cuatro cavidades, las dos cavidades superiores se denominan aurículas y los inferiores ventrículos. Las dos cavidades superiores almacenan la sangre que proviene de las zonas venosas sistémica y pulmonar, y los ventrículos se encargan de bombear la sangre a través de la arteria pulmonar y la aorta. Por lo tanto, el corazón tiene como sus principales funciones, transporta la sangre de la zona de baja presión al sistema arterial de alta presión. Es decir, transporta la sangre con poco O₂ a los pulmones, para así, una vez que los pulmones proveen de O₂ a la sangre,

el corazón distribuye la sangre rica en O₂ y en nutrientes a los distintos tejidos. A la membrana que protege al corazón se le llama pericardio.

El hígado almacena la sangre y regula la cantidad de esta, dependiendo de los requerimientos del cuerpo. Cuando la actividad es mucha, el hígado expulsa la sangre necesaria, es decir, está encargado también de la dispersión y del drenaje de esta. “dispone de una doble irrigación sanguínea, la arteria hepática que transporta 400 ml –min de sangre y la vena porta que transporta unos 1,000 ml-min de sangre rica en nutrientes”. También en el hígado se produce la bilis, el cual es un líquido isotónico con un pH de 7-8, y que básicamente contiene sales biliares, pigmentos biliares, colesterol, lecitina y moco. Aproximadamente genera de medio litro a un litro al día, ya que es necesaria para el proceso digestivo de los alimentos ingeridos, básicamente actúa en la absorción de grasas en el intestino delgado.

El bazo páncreas está situado detrás del estómago y tiene una longitud de 20 cm. Tiene dos funciones fundamentales, en primera instancia actúa como glándula endocrina al secretar insulina y glucagón al torrente circulatorio y es un órgano que actúa directamente a la digestión de los alimentos. El jugo pancreático contiene dos componentes, uno acuoso y el otro enzimático.

El pulmón está situado en el tórax y es un órgano respiratorio. Cuando respiramos, el aire pasa a la faringe en dirección a la laringe, la tráquea une a la laringe con los pulmones, la tráquea se ramifica en dos bronquios principales que a su vez cada bronquio se divide en tres lóbulos para el lado derecho y dos lóbulos para el lado izquierdo. Por lo tanto, su función principal es absorber oxígeno y eliminar el dióxido de carbono. Cabe recordar que todas las funciones del cuerpo requieren de oxígeno para llevar a cabo su actividad, por eso el pulmón es considerado como el responsable de controlar la energía vital del cuerpo.

El riñón es un órgano par en forma de alubia, aproximadamente de unos 10 a 13 cm de longitud y de 5 a 7 cm de ancho. Se localiza en ambos lados de la columna vertebral, en la parte posterior del peritoneo. Una de sus principales

funciones fisiológicas consiste en regular la cantidad del volumen líquido corporal y por ende, está sumamente relacionado con el control de la presión arterial. También está encargado de equilibrar el pH de los líquidos corporales ya que muchos de los procesos del metabolismo del organismo son sensibles al pH. También tiene como función importante el procesamiento de los desechos líquidos que resultan del metabolismo del organismo.

En cuanto a los órganos taller se encuentra el estómago, el intestino delgado, la vesícula biliar, el intestino grueso, y la vejiga. El estómago se sitúa en la parte izquierda de la cavidad abdominal con una longitud aproximada de 25 cm y con capacidad de hasta 4 litros cuando está totalmente dilatado, mientras que cuando esta contraído, presenta un volumen aproximado de 50 ml. Al estómago llegan los alimentos ingeridos después de ser bien masticado, los acumula temporalmente mientras se lleva a cabo una fragmentación de los alimentos en porciones más pequeñas, ya que solo así es como se puede llevar a cabo la digestión bioquímica, por ejemplo, de las proteínas contenidas en los alimentos. En este momento se forma un quimo, que poco a poco va pasando al intestino delgado. Estas reacciones bioquímicas se llevan a cabo fundamentalmente gracias al jugo gástrico que se segrega en el estómago, el cual crea condiciones acidas que contribuye a varios aspectos digestivos como por ejemplo en la digestión de los tejidos y las fibras musculares de la carne ingerida. Estas condiciones acidas actúan también como un mecanismo de defensa ante las bacterias que inevitablemente se ingieren con los alimentos o en los alimentos, y que podrían causar una infección, estas son eliminadas gracias al jugo gástrico.

El intestino delgado tiene aproximadamente unos 4 metros de longitud y unos 2.5 cm de diámetro, este se divide en tres segmentos, el duodeno, el yeyuno y el íleon. Dentro del intestino delgado se lleva a cabo gran parte de la digestión y absorción de los nutrientes, ya que cuando el quimo, que viene del estómago, se deposita primero en el duodeno, el cual tiene una longitud aproximada de 25 cm, es aquí donde el quimo se mezcla con las secreciones procedentes del hígado y del páncreas, haciéndose más eficaz la digestión.

La vesícula biliar está ligada con el hígado y conectada al intestino delgado a través del duodeno, en ella se acumula la bilis que se produce en el hígado. La vesícula se encarga de ir excretando la bilis de acuerdo a los requerimientos de la digestión.

El intestino grueso está situado en la parte abdominal y tiene una longitud aproximada de 1.3 metros. Se une al intestino delgado por la parte superior a través del íleon y en la parte inferior termina en el colon. Dentro del intestino grueso se almacena momentáneamente los residuos de los alimentos antes de ser desechados, también aquí se absorben líquidos y electrolitos que hayan quedado todavía, es decir, antes de que las heces sean desechadas, las paredes del intestino grueso se encargan de absorber los últimos residuos líquidos para finalmente desecharlos como materia fecal.

La vejiga se encuentra en la parte del vientre y tiene la función principal de acumular la orina procedente del riñón y deshacerse de ella cuando la cantidad ya es adecuada.

Cada órgano está encargado de cooperar con los demás para que el funcionamiento sea adecuado a las exigencias del medio. La manera en que lo hacen es a través de la mancuerna entre los órganos zang y los órganos fu; los cuales están íntimamente relacionados con las emociones. Órganos y emociones conforman un punto crucial en la comprensión del cuerpo humano. El cuerpo no está constituido solamente de órganos, músculos y huesos, también presenta una constitución emocional que le da forma y sentido. La relación que se guarda entre estas dos características, por un lado, lo orgánico y por el otro lo emocional, genera una explicación más definida en cuanto al asunto de lo corporal.

Los elementos fundamentales del planeta como el fuego, el agua, la tierra, los metales y la madera, generan un equilibrio en la naturaleza. Mismo que se ve reflejado en el ser humano. El vínculo que lo une con la madre tierra hace que de igual manera compartan principios fundamentales. En este caso los elementos que existen en el planeta, también se pueden encontrar en un

cuerpo humano. Las similitudes que guardan entre si tienen el componente principal de cultivar y proteger la vida.

Elementos, órganos y emociones se relacionan entre si y juntos en cooperación llevan a cabo la tarea de mantener la vida fluyendo dentro del cuerpo humano. Las circunstancias sociales, individuales, familiares, laborales y en general, la cultura que adopta cada quien va modificando esta relación de cooperación que rige en el cuerpo. La relación que naturalmente se efectúa es de la siguiente forma: el hígado junto con la vesícula biliar, se relacionan con el enojo, que a su vez cumplen el papel del elemento madera; el corazón y el intestino delgado se relacionan con la alegría y con el elemento fuego; el estómago y el bazo páncreas se relacionan con la ansiedad y con el elemento tierra; el pulmón junto con el intestino grueso se relacionan con la tristeza o melancolía y con el elemento metal; y el riñón y la vejiga se relacionan con el miedo y con el elemento agua.

Otra relación que guardan los órganos y las emociones es con los sabores, el salado está relacionado con el riñón-miedo, el amargo con el corazón-alegría, el dulce con el estómago-ansiedad, el ácido con el hígado-enojo y el picoso con el pulmón-tristeza. La relación es tan delicada que cualquier desbalance en uno de sus instancias, creara un desajuste en cadena en todo el cuerpo. No hay nada en el cuerpo que se pueda descartar, para entenderlo es necesario tomar en cuenta su totalidad. De esta forma es posible llegar a comprender el lenguaje del cuerpo, escucharlo y sentirlo genuinamente como un todo. En el cuerpo está marcado cada día de la vida, con el tiempo se va modificando la condición corporal, la historia familiar, las emociones que más se han involucrado en su persona, los sabores que con mayor frecuencia se consumen y los órganos que van marcando la pauta de las circunstancias en las cuales se vive, además de la cultura y los hábitos que caracterizan a cada quien; se van quedando tatuados en la memoria corporal. Saber tomar las decisiones en los momentos adecuados y tener un espíritu fuerte y una voluntad implacable, permitirá al cuerpo llevar una vida saludable. De lo contrario, el dominio de algún elemento generara consecuencias graves para el cuerpo.

Cuando los órganos y las emociones trabajan en armonía, la cooperación es la clave de su funcionamiento, la relación que se da entre todos es de un modo equitativo. En esta primera instancia se habla de un cuerpo saludable, en armonía con los elementos de la naturaleza y con su espíritu. Ninguna emoción trata de sobresalir de las demás, todas se mantienen latentes y colaborando entre sí. Ninguna requiere de un trabajo excesivo de parte de su correspondiente órgano. Ni tampoco de grandes cantidades de energía. Los requerimientos de una relación estable entre los órganos y las emociones son lo justo y necesario. Ningún sabor es consumido con mayor frecuencia que los demás, a nadie se le da un lugar privilegiado, sin antes consultarlo con todos los demás. Los otros aquí no existen, todos conforman uno solo que funciona de tal manera. Las emociones van a la par, ninguna genera su propio camino a parte.

Esta relación que se da de primera instancia es la que mantiene la vida protegida y en desarrollo continuo, es la que se busca generar ante cualquier problema o para prevenir posibles afectaciones a la salud. Ya que es precisamente lo que ocurre cuando se rompe esta armonía. Los problemas empiezan a surgir y los padecimientos encuentran las condiciones idóneas para empezar a instalarse en el cuerpo. Entonces se empieza a entrar en otro ambiente corporal, donde las exigencias de unos generan conflictos con otros. Se fractura la relación de cooperación entre los órganos y las emociones. La exaltación de una o varias emociones no permiten que el cuerpo encuentre la paz. En el momento en el que un órgano requiere más energía de lo normal y su actividad empieza a ser más exigente con el medio, este se empieza a desgastar de forma tal que no solamente se desgasta solo, también los demás órganos sufren las consecuencias de tal dominio. Se habla entonces de que algún órgano o emoción está en posición de dominar a los demás. Sobresaliendo en todo momento y tratando de ser el protagonista de la película. El problema es que en esta película no hay guion ni protagonista alguno. Entonces el papel que toma, en lugar de generar un buen camino, empieza a tomar rutas degenerativas, autodestructivas y de competencia.

El viaje de las emociones en el cuerpo puede tener varias instancias, una de ellas es la más peligrosa para la vida que lo habita. Se vuelca contra ella y lo que busca es destruirla. Se vuelve una amenaza para el propio organismo, lo lleva al desgaste total, consumiendo todas sus energías. Una vez que la armonía se ha fracturado y el dominio de alguna emoción u órgano ha empezado a surgir, solo hay dos posibilidades para el cuerpo. Lo principal siempre será volver a limpiar el vínculo con el espíritu, regresar al cuerpo, sacarlo de aquel abandono y escuchar lo que tiene que decir. No hacer oídos sordos antes sus manifestaciones y síntomas. Volver a quererlo y no sentirlo ajeno y despreciado. Este proceso no se da de la noche a la mañana, ni solamente con deseárselo se va a cumplir, pensar en que ya me voy a portar bien y que voy a dejar de hacer las cosas que dañan mi salud, tampoco sirve de mucho.

La construcción de un padecimiento se da paulatinamente con el fluir del tiempo, no es que un día este bien y al otro ya amanezca en el hospital por que en la madrugada entro un virus mortal por la ventana y se introdujo en mi cuerpo. Por lo tanto, es fundamental contar con una voluntad inflexible, con un espíritu fuerte y con una disciplina que diariamente trabaje en generar un cambio que siempre es posible. Cultivar un árbol no solamente se trata de introducir una semilla en la tierra y ponerle agua y listo; se debe procurar constantemente para prevenir que le falte algo y su crecimiento no se atrofie. El cuidado es continuo, jamás se deja en el olvido y abandonado, por el contrario, se le procura lo necesario para su crecimiento y se le cuida de las plagas. Con las emociones pasa algo similar, también se cultivan en el ser como un árbol. Se requiere de un trabajo constante y de cuidados específicos para que tarde o temprano esas emociones crezcan y brinden frutos. Cuando no sucede esto, las emociones empiezan a generar cambios negativos para la salud

Si la relación de dominancia continua y se pierde toda posibilidad de balancear las emociones, los órganos responderán de una forma agresiva. De igual manera ocurre cuando un órgano persiste en dominar a los demás, las emociones se desbordan y generan un estado de inconformidad, el cuerpo se

ve amenazado por las emociones que lo dominan. Entonces lo que se genera es una relación de contra dominancia entre los órganos y las emociones. Es en este momento donde el cuerpo sucumbe ante las enfermedades crónicas y degenerativas, las cuales encuentran optimas circunstancias para establecerse en el órgano más afectado o susceptible. Los síntomas de un padecimiento alertan de que algo no está funcionando bien, no existen enfermedades silenciosas, lo que hay es un abandono corporal que no permite entender el lenguaje de los órganos y las emociones.

EL PROCESO ORGANO-EMOCION EN LOS TRABAJADORES DE UNA EMPRESA.

3.1- El trabajo laboral y la vida cotidiana de los mexicanos.

En la antigüedad el trabajo se llevaba a cabo de una manera muy particular. Las personas tenían otro significado de esta actividad que se realizaba para la vida. No estaba caracterizado principalmente por sus fines, su utilidad, ni por el valor de los productos que crea. El trabajador se identificaba con el trabajo y con el producto final, ya sea un jarrón o una blusa o cualquier otro producto que requería de la habilidad de la persona; ya que precisamente en este proceso de elaboración había una mayor relación con el trabajo mismo. “El proceso desemboca y se extingue en el producto. Su producto es un valor de uso, una materia dispuesta por la naturaleza y adaptada a las necesidades humanas mediante un cambio de forma.” (Marx, 1959). Pero con el paso del tiempo vinieron diversos cambios sociales, políticos, económicos, culturales y técnicos en el ámbito laboral, lo cual produjo una modificación significativa en la vida y en particular en la relación hombre-trabajo. El cambio relativo que se produjo trajo consigo diversas consecuencias para con la vida, una de ellas son las cuestiones relacionadas con la salud de las personas, particularmente con la salud laboral.

Algunos salían de su casa muy temprano por la mañana, cuando el sol todavía no se asomaba ni por la ventana, cogían su red y se marchaban en una canoa, tomaban el rumbo que las olas y el viento dictaban, respirando la brisa del mar se adentraban en el horizonte, agradecían la oportunidad de poder estar en el mar y le pedían permiso para pescar en esas aguas, lanzaban con fuerza y delicadeza su red en el mar, la cual se extendía en el aire antes de caer abriéndose para acaparar un perímetro de agua con bastantes peces, los cuales eran subidos a bordo y llevados de regreso. La aldea esperaba con alegría el regreso del pescador que venía y repartía el pescado equitativamente.

Los alfareros se levantaban por la mañana a mezclar la tierra con el agua y con sus manos dar forma al tiempo; sus dedos corrían por el barro, se deslizaban en un círculo rojo, podían hacer casi cualquier cosa, pero hacían lo esencial para la vida, como una hoya para cocinar. Su trabajo era apreciado por toda la comunidad al igual con los agricultores que están día a día con la tierra, depositando semillas en lugares específicos ya preparados por ellos mismos, cuidando las semillas de la vida, procurándoles agua; se encargaban de que los frutos de la tierra crecieran sanos y salvos para que posteriormente fueran recolectados por sus manos y así llevarlos con sus familias para alimentar su hambre y guardar el sobrante para las épocas de poca cosecha y de sequía. También están los que, con el pescado, las hoyas y los bultos de frutas y verduras recién cosechadas, hacen de su distribución su trabajo, tendiéndose en los mercados; los comerciantes muestran su mercancía al público que asiste a esos lugares para cubrir sus necesidades adquiriendo lo esencial para el alimento. Córdova (1976) dice que las relaciones de igualdad que caracterizaban la vida de los hombres en los primeros grupos sociales, en la época de la comunidad primitiva, ahora se fueron convirtiendo poco a poco en relaciones de desigualdad y de sujeción.

Estos diferentes tipos de actividades se realizaban de acuerdo a un orden establecido, por ejemplo, el agricultor sabía en qué época del año podía sembrar determinada fruta o verdura, correspondiente a la estación en curso, la geografía del lugar brindaba las condiciones del ambiente adecuadas para el desarrollo de las características fundamentales de cada semilla, tomando en cuenta y respetando la temporada de cada alimento. El pescador sabía qué tipo de pez pescar y hasta cuando dejar de pescarlo y buscar otra especie, procurando que el número de especies sea óptimo para su reproducción; este orden del que se está hablando es un orden natural, que solamente en la naturaleza se establece, el cual permitía que la relación que se tenía entre el hombre y la naturaleza fuera más cercana, ya que se podía escuchar a la tierra y escucharnos a nosotros mismos en relación con ella. Incluso el seguir este orden natural permitía que las horas de trabajo no fueran excesivas, ni mucho menos desgastantes, si costaban mucho trabajo y requerían de mucha energía,

pero se llevaban a cabo dentro de un orden. “No puede ser de otra manera cuando se destruye el trabajo armónico- que reúne en el obrero la capacidad de pensar el trabajo y realizarlo- y se le sustituye por operaciones simples, repetitivas y maquinales, de tal manera la creatividad se convierte en un obstáculo y la descalificación es la norma; la enajenación es el hecho esencial del proceso de trabajo. El obrero es un hombre que ha roto con el tiempo pre-capitalista y está regido por el tiempo abstracto del capital: por el tiempo que es valor”. (Laurell, 1984)

Aunque en muchas ocasiones el trabajo es el mismo, es decir, que requiere de una sola habilidad, ya sea empacar o seleccionar, la persona que lo lleva a cabo no es la misma. Uno de los principales problemas que surgió fue la cuestión de la tierra. La tierra que no es de nadie o como diría un personaje histórico, “la tierra es de quien la trabaja”, esta tierra que se consideraba como un elemento sagrado de la naturaleza y era, además, el principal medio de subsistencia de toda la población. La tierra empezó a tener “dueño”, a ser “privada” y no precisamente el dueño era quien la trabajaba con sus propias manos día a día, si no que el dueño era otra persona de una clase social más “elevada”, de la llamada clase alta. Es aquí cuando empieza la separación del trabajador o del productor como se le llama, de sus medios de subsistencia, de sus medios de producción, de su tierra. “El obrero ya no tiene el control sobre el proceso de trabajo. Así la rutina y la monotonía se convierten en una condición del trabajo casi universal. Un conocimiento más preciso de los procesos de producción directos nos explica la inevitabilidad de la descalificación del obrero” (Laurell, 1984). Aunado a esto, los nuevos propietarios de las tierras decidieron imponer un tributo monetario por cabeza de familia. Lo cual obligaba a toda la población africana a trabajar para los propietarios de las tierras como asalariados, y es que solamente así lograban cubrir las necesidades que en sus familias se daban. Uno de los orígenes del proletariado moderno, comenta Mendel Ernest (1964) es la expulsión de una parte de los campesinos de sus tierras, a causa de la transformación de las tierras de cultivo en praderas.

Sin suficientes parcelas de tierras libres y poco fértiles que les dejaron, gran parte de la población africana fue obligada a trabajar dentro de fábricas, manufactureras o minas, a pesar de su rotunda negación e inconformidad, ya que en muchas de las ocasiones preferían seguir trabajando algunas de las tierras que aún les pertenecían, aunque les ofrecieran más dinero de lo que podían obtener por su propia cuenta. En el fondo esta decisión tenía mucho que ver con una explicación simple: y es que, de acuerdo con su constitución física y nerviosa, a ningún hombre le agrada estar encerrado 8, 9, 10 o 12 horas diarias en un solo lugar de trabajo. Pero para obligar a una persona a realizar este trabajo forzado al cual no se estaba habituado fue necesario realmente someterlo a una presión y a una compulsión decididamente anormal y excepcional.

Poco a poco y con los “logros” de la revolución industrial, el maquinismo de las organizaciones productoras se fue complejizando, las posibilidades de tener una industria y ser dueño de los medios de producción se fueron haciendo más difíciles, se requería de muchos recursos monetarios para poder tener acceso a estos medios. Laurell Cristina (1984) distingue varias etapas del desarrollo en el proceso del trabajo capitalista:

- 1- El maquinismo; conlleva la constitución de obrero colectivo, y en el cual se utilizan maquinas-herramientas con motor o impulsión mecánica, que el obrero pone en marcha y aprovisiona al tiempo que verifica y ajusta. Queda en sus manos el control sobre la máquina.
- 2- El taylorisamo-fordismo; se caracteriza por la parcialización de las tareas hasta convertirlas en trabajo simple, descalificado, sujeto a ser analizado en términos de tiempo y movimientos, y su ordenación en una secuencia preestablecida, generalmente ligando las tareas por medio de una cadena, que implica la utilización de un sistema de máquinas y herramientas, significa la transferencia del control sobre el proceso del trabajo del obrero a la máquina y que este sea desposeído de su saber.
- 3- La automatización; el papel del obrero se reduce a vigilar el funcionamiento de las máquinas. La automatización se da de manera diferente si se trata de un proceso continuo de transformación físico-químico como el de la siderurgia, petroquímica, etc. O de un proceso discontinuo de transformación mecánica. En el primer caso se tiene un conjunto automático cerrado, integrado, respecto al cual el obrero cumple solamente funciones de vigilancia y mantenimiento y se reduce el número de operarios a un mínimo. En el caso del proceso discontinuo la automatización puede estar basada en

máquinas de transferencia o una línea de transferencia o alternativamente, en máquinas de control numérico.

A partir de este momento puede decirse que el acceso a estos medios de producción le está vedado a la gran mayoría de asalariados y que la propiedad de esos medios de producción se convierte en un monopolio de una clase social: la que dispone de los recursos monetarios necesarios para establecer una industria o una empresa. La clase que no posee la posibilidad o el capital necesario para ello se verá condenada, por ese hecho, a continuar con ese estado de privación, a seguir sometida a la obligación de trabajar por cuenta de otro, o como diríamos coloquialmente, “a costillas de otro”.

De aquí se desprende otro aspecto muy importante, y es el relacionado con la tajante separación de la especie humana en sociedad, una división social que trae a la luz dos clases de la vida humana, o dos polos opuestos de un mismo ser, por lo tanto la aparición del trabajador tal y como lo conocemos en la actualidad, el personaje que no cuenta con los bienes monetarios y de producción necesarios y que por lo tanto solo cuenta con su energía vital para el trabajo, con sus manos, sus brazos, su columna y sus pies para poder soportar una ardua jornada laboral, la fuerza de trabajo es lo único que posee para poder subsistir en este modelo económico. “Pone en acción las fuerzas naturales que forman su corporeidad, los brazos, y las piernas, la cabeza y la mano, para de ese modo, asimilar bajo una forma útil para su propia vida, las materias que la naturaleza les brinda. Y a la par que de ese modo actúa sobre la naturaleza exterior de él y la transforma, transforma su propia naturaleza” (Marx, 1959). Por consiguiente, se convierte en un asalariado, en un proletariado, en un obrero, en un cuerpo trabajando.

Antes se tenía una hectárea de tierra para poder sobrevivir o en el caso del pescador, se tenía una laguna o un río para tal motivo y no precisamente me refiero al verbo “tener” como una apropiación, más bien como una convivencia armoniosa entre los recursos naturales y el consumo humano. El artículo cincuenta y ocho de la ley federal de trabajo (1988) nos dice que: la jornada de

trabajo es el tiempo durante el cual el trabajador está a disposición del patrón para prestar su trabajo.

Producen más de lo que reciben a cambio, la jornada laboral termina con un salario, y este salario se esfuma en las necesidades más básicas, e incluso ya no alcanza para cubrirlas adecuadamente. “Salario mínimo es la cantidad que debe recibir en efectivo el trabajador por los servicios prestados en una jornada de trabajo. El salario mínimo deberá ser suficiente para satisfacer las necesidades de un jefe de familia en el orden material, social y cultural, y para proveer a la educación obligatoria de los hijos. El salario mínimo es la cantidad vital para un trabajador y su familia, atendiendo a dar órdenes de necesidades materiales que comprenden casa, vestido y sustento, y espirituales dentro de las que se ubican la educación y el esparcimiento” (Garduño, 1988). Pero no solamente acaba con un salario, el trabajador termina exhausto, su energía se ha consumido en el acto laboral con tal magnitud que ya no queda reserva para procurar el cuidado personal y social. “La subjetividad vivida en las actividades de trabajo va desde los estados de insatisfacción, de tristeza y hasta de depresión, de neurosis, hasta los estados de realización de sí mismo, de satisfacción, de expansión del ánimo y en los casos extremos (y raros) de alegría” (Friedmann, 1961).

Es sabido que las condiciones laborales traen consigo muchos tipos de padecimientos en los trabajadores, las enfermedades psicosomáticas generadas en este ambiente laboral afectan la condición emocional y por ende, todo el sistema de órganos resulta dañado, es decir, existe un riesgo latente cuando se labora en condiciones de trabajo muy oprimidas. En la ley federal de trabajo (1988) se encuentra que los riesgos de trabajo son los accidentes y enfermedades a que están expuestos los trabajadores en ejercicio o con motivo del trabajo. El concepto de riesgo de trabajo es genérico y comprende dos especies: Accidentes y enfermedades.

Respecto al término burnout Rosalba (2006) nos comenta que esta sintomatología aplicable al ambiente laboral fue descrita por primera vez en

1974 por el psiquiatra alemán Freudenberg, quien se asomó a la cuestión cuando trabajo en un clínico en NEW York percibió en la mayoría de los voluntarios una progresiva pérdida de la energía que rozaba el agotamiento. Los síntomas incluían señales de ansiedad, depresión, desmotivación y agresividad. El burnout, un término inglés que significa “quemado”, se utiliza cuando el estrés crónico, ya sea por su durabilidad o por su potencia, supera largamente la capacidad de respuesta de un sujeto hasta llevarlo al extremo de agotarlo. La aparición de este cuadro es paulatina y quienes lo sufren llegan a un punto tal que pierden la capacidad de reacción en forma correcta a situaciones habituales, todo lo viven con apatía, decepción, frustración e insensibilidad y llegan a responder con intolerancia e irritabilidad.

El sistema de producción en el cual nos encontramos pone mucho énfasis al capital en general, procurando que las ganancias monetarias sean mayores a la inversión y que cada vez más la demanda de los productos aumente y la producción se realice con mayor rapidez y eficacia, al poner gran parte de su atención en el producto final y en su venta, deja de lado la propia condición corporal de sus trabajadores, su salud y su vida. En todo caso la atención que se les llega a brindar es de tipo alópata, la cual está basada en el tratamiento medicamentoso, que también tiene sus consecuencias en el cuerpo y que además no alcanza a cubrir todas sus necesidades que la persona requiere en materia de salud. Solamente los mantienen funcionando para los requerimientos de la empresa, con el mínimo de atención y de bienestar. Por lo tanto, es necesario otro tipo de atención y otra visión con la cual podamos alumbrar aquellas partes de la situación que se mantienen olvidadas.

La vida laboral del trabajador mexicano se ha desenvuelto en diversas condiciones económicas-políticas y sociales, las cuales han determinado su circunstancia. Los procesos por los cuales ha pasado esta transformación social del trabajador se pueden observar en la organización del trabajo.

La organización científica del trabajo sitúa al hombre como una pieza más del proceso de producción, deshumanizando una actividad de importantes avances

para la sociedad. La historia de la economía es importante comprenderla para entender ciertos procesos sociales que suceden en la actualidad.

El ser humano ha sido subordinado por la maquinaria utilizada en las industrias. La manera de sentir y de pensar esta permeada por la actividad económica regente en cada época de la historia. La actividad económica es un proceso técnico de producción de bienes que cuenta con un principio de organización de trabajo, dentro de este principio existen relaciones sociales de producción, esta es la esfera en la que tiene lugar la humanización del hombre, la civilización es un producto de la actividad económica.

La subdivisión del trabajo determino una actividad más "eficaz", ya que por un lado acelero el proceso y el monto de la producción, pero por el otro lado especializo al obrero en una pequeña parte del proceso.

El capital se deriva de la fuerza de trabajo del obrero aplicada a los medios de producción del empresario; por lo tanto, tendría que ser retribuido el obrero con capital, en la misma proporción que su tiempo de labor, pero es aquí donde cabe la explotación del trabajador y no precisamente en la no retribución justa del trabajador por sus horas de labor, sino también por las formas y las maneras de explotarlo, esto es, la organización del trabajo.

El monopolio busca la industrialización universal generalizada, influyendo directamente en todas las esferas de la vida social. El modelo industrial de producción taylorista-fordista trajo consigo cambios significativos en la realización del trabajo y de la vida cotidiana de los trabajadores, el trabajo manual se empezó a descartar y fue transformándose poco a poco en un trabajo intelectual. Hablar de etapas económicas es hablar de distintas maneras de ejercer la fuerza de trabajo y la manera de movilidad del capital.

El desarrollo de México capitalista ha ido transcurriendo en etapas de desarrollo desde su transformación, crecimiento y madurez como monopolio, que es la época actual. La primera etapa corresponde de inicios de la independencia mexicana en 1810. Antes de esta fecha, las grandes potencias controlaban el movimiento del capital en el país. Más concretamente el

desarrollo se gestó en la época de Porfirio Díaz. El “porfirismo” fue una época de gran auge para las inversiones extranjeras. Con lo cual se favorecía a que mayores empresas se establecieran en el país, asegurando mercado y materias primas para mantener una producción suficiente para el consumo. Estas empresas empezaron a crecer, principalmente en el ramo bancario, comercial y en servicios públicos.

Tres décadas estuvo en la presidencia Porfirio Díaz, y durante su dictadura se facilitó la expresión de los monopolios económicos. Las leyes y normas establecidas durante su gobierno facilitaron la inversión extranjera, a esto se le llamo “liberalismo económico”. Al respecto Ceceña José (1970) señala que en esta época el capital mexicano, que conformaba el capitalismo en México, correspondía al 22%, mientras que al capital extranjero le correspondía un 77%, de los cuales el 44% era capital estadounidense. De acuerdo con esto la economía nacional estaba sumamente gobernada por el capital extranjero, principalmente el estadounidense. Hasta ese momento, el desarrollo del capitalismo en nuestro país estaba subordinado a los intereses de las potencias mundiales.

La segunda etapa de desarrollo del capitalismo empieza a gestionarse en los inicios de la revolución mexicana (1910). Con la constitución mexicana de 1917 se “constituyen” las relaciones sociales económicas de la burguesía. Esto durante la presidencia de Venustiano Carranza, el cual sucedió a Victoriano Huerta, que a su vez sucedió a Francisco Madero, quien por cierto estableció el primer impuesto sobre el petróleo.

Cuando el presidente Lázaro Cárdenas llegó a la presidencia en 1934, la economía del país estaba en manos de la inversión extranjera monopolistas, por lo que intento implementar cambios estructurales en ese aspecto, como la reforma agraria y políticas de nacionalización (ferrocarriles y petróleo).

La expropiación de las tierras de cultivo de los trabajadores campesinos, de acuerdo con la expansión industrial, trajo consigo la migración de población rural y campesina a condiciones ciudadinas de industrialización. De acuerdo con

Cuellar Romero (2004) en censo industrial de 1930 nos informa que, del total de personas ocupadas en la industria de transformación, el 55% estaba vinculado a la forma artesanal y familiar, y el 45% a la fabril, el número de obreros ocupados en los establecimientos industriales censados ha pasado de 318 000 en 1930 a 650 000 en 1948.

La industrialización en las ciudades desplazo el trabajo de campo. Sin tierras para cultivar, sin trabajo y sin medios de producción, el campesino, el trabajador, solo se quedó con su esfuerzo y dedicación, con su voluntad para hacer las cosas, con sus dos manos, sus dos pies y todo su cuerpo; es su cuerpo la única “herramienta” que cuenta el humano para trabajar, esto es, la “fuerza de trabajo”.

La expropiación de los medios de producción de parte del capitalista hacia la clase trabajadora fue y es un mecanismo de control para reclutar al ser humano en una industrialización mundial generalizada, dejándole la fuerza de trabajo como único mecanismo de supervivencia, siempre y cuando la venda al mejor postor. Siendo el capitalista y no el dueño de la fuerza de trabajo, el que estipule las normas bajo las cuales se lleve a cabo esta compra. Con las ventajas que esto conlleva, que siempre van a beneficiar al patrón.

Las políticas establecidas en el país orillan a que sus ciudadanos formen parte del proceso de industrialización. El propietario de la fuerza de trabajo no tiene de otra más que vender su “mercancía”. Está obligado a hacerlo para “honrar a su patria”. Contribuir al progreso del estado y de la nación es una obligación de sus ciudadanos, de lo contrario no será tomado en cuenta, ni mucho menos valorado.

Las relaciones obrero-patronales se intensificaron, por lo que fue necesario aprobar una ley general del trabajador en agosto de 1931. Con lo cual los conflictos y diferencias entre el obrero y el patrón se sujetaron a un aparato burocrático, una junta de conciliación y arbitraje, que será un mecanismo más de contención del movimiento obrero. A partir de esa fecha muchas organizaciones obreras, campesinas, empezaron a surgir como una necesidad

de hacer frente a las condiciones tan desiguales que había y que hay entre las relaciones obrero-patronales. Los sindicatos se formaron con esta tarea, beneficiar al trabajador o al menos aminorar el avasallador desarrollo del capitalismo y de la mecanización del proceso productivo.

Respecto a la mecanización del proceso productivo, fue necesario una rígida y estricta organización científica del trabajo. Siempre con la intención de contribuir al crecimiento industrial.

Entre los años 40s y 50s la gran industria creció en infraestructura y en financiamiento, siendo esto un foco de interés para los propios gobernantes, que, interesados más por aspectos económicos de la nación, dejaron de lado aspectos culturales y de educación. La gran mayoría de la población mexicana, que, por la situación económica-política, no cuenta con suficientes recursos económicos, trabajaba en la agricultura familiar y en la elaboración de artesanías varias, pero con el ritmo acelerado de la producción, la necesidad de más mano de obra colocó al campesino y al artesano en una industria de las tantas que existen. Es como si el capitalismo monopolista absorbiera a la población a su modo de vida, incursionando en todos los aspectos de la vida su ideología burguesa.

Durante el periodo que va de 1935 a 1952 y que comprende los sexenios de Cárdenas, Ávila Camacho y Miguel Alemán, el gasto público social, que según la tipología del gasto público social de James Nikiel (citado en Cuellar R.) es aquel que comprende rubros como, educación, salud pública, asistencia y beneficencia, no sufre grandes alteraciones, en contraste al gasto público económico (con rubros como agricultura e irrigación, créditos, comunicaciones y obras públicas) y el administrativo en menor monto, presenta un fuerte incremento. (Cuellar, 2004). En la época de los 60s la hegemonía estadounidense se hizo más presente en nuestro país.

La expansión de los monopolios se posicionó como el sector dominante de la sociedad. Las empresas transnacionales desplazaron a las empresas nacionales, implementando políticas de explotación más rígidas, como jornadas

de trabajo más intensas con condiciones de trabajo deplorables y una mínima remuneración.

Junto con la inversión extranjera, también se transfieren las tecnologías que por supuesto requieren de una mayor especialización para su uso. La tecnología está presente en el equipo de trabajo, las herramientas y principalmente la maquinaria necesaria para la producción masiva. El obrero se tenía que adaptar a la máquina, en la mayoría de las industrias, como por ejemplo en la industria textil, aproximadamente el 50% de los trabajadores fueron despedidos ya que la tecnología implementada en la maquinaria no requería de mucho personal. Mucha de la tecnología en la industria proviene de la carrera armamentista que sucedió en la segunda guerra mundial, al respecto Mandel (1973) señala que si examinamos con atención el origen del 99% de los cambios técnicos aplicados a la producción, comprobaremos que es un origen militar, que se trata de subproductos de las innovaciones técnicas que han sido aplicadas en un primer momento en el plano militar, y que posteriormente, a plazo más o menos largo, hallan aplicación en el plano de la producción, en la medida en que ingresan en el dominio público.

La ciencia y la tecnología son dos componentes íntimamente ligados a la expansión de monopolios industriales transnacionales, gracias a los cuales, el proceso de producción puede ser más acelerado y de “mejor calidad”, sin necesidad de mucha mano de obra en comparación con décadas anteriores.

Control político, tecnología, ciencia, y organización industrial son rasgos fundamentales en la implementación de un régimen económico, como lo es el sistema de producción capitalista con tintes monopolistas. La expansión de las industrias transnacionales en nuestro país trajo consigo innumerables consecuencias para la población, en materia de salud, educación e ideología.

Cualquier intento de las organizaciones obreras y campesinas de querer cambiar o intervenir de manera directa en las condiciones de trabajo en las cuales se desenvuelve, ha sido mitigado de múltiples maneras, una de ellas es a través de alargar los procesos y cansar a la parte obrera por un lado la falta

de recursos de las organizaciones obreras y campesinas que no les han permitido seguir constantes con la lucha del proletario, situación que aprovechan muy bien los patrones.

La idea del empresario en cuanto a la producción es que mientras más carga de trabajo y más larga sea la jornada laboral, abundante producción será el resultado, por lo tanto, más capital acumulado. Una larga jornada de trabajo no garantiza mayor producción, por el contrario, genera en los trabajadores mucho más accidentes y enfermedades, agregándole malas condiciones de trabajo y una pésima atención en salubridad.

El tiempo útil de trabajo será el 84% de la jornada legal; el 16% restante no constituirá una reducción de jornada, sino la tolerancia para que el ritmo de trabajo no resulte fatigoso al obrero, que no tendrá derecho a ausentarse de la fábrica antes de que la jornada termine. Esa tolerancia incluye el tiempo para las necesidades personales del trabajador. (Cuellar R. 2004). El tiempo de trabajo puede ser entendido si lo dividimos en dos, por un lado, tenemos el tiempo de trabajo necesario, el cual está caracterizado por cubrir las necesidades básicas de la población; alimento, vestido, y servicios públicos, y por otro lado tenemos el tiempo excedente, el cual es acaparado por el capitalista para su acumulación de plusvalía. El salario con el cual cuenta el obrero no es proporcional al trabajo empleado, es decir, recibe menos por lo que hace, y por lo que le correspondería, entonces que pasa con el sobrante: se lo apropia el dueño de la empresa.

Ser humano y trabajador tendrían que ser parte de un mismo individuo, pero para el capitalista solo se reconoce al trabajador, quitándole lo humano, con todo lo que esto representa, y solo obtiene el reconocimiento de trabajador en función del capital con el que cuenta, sin capital este reconocimiento no es válido, como si el capital fuera la única característica que hace al hombre o al trabajador, las propiedades que tiene a su poder, la cuenta bancaria, son factores para que una persona sea tomada en cuenta en la sociedad capitalista. Se subordina el cuerpo biológico al cuerpo productivo.

Indudablemente las condiciones laborales en las cuales se desarrolla un obrero influyen en la vida cotidiana. Es imposible desligar la vida laboral de la vida social e íntima de una persona. La modernización de las grandes industrias, la implementación de maquinaria moderna y de nuevas tecnologías trajo consigo cambios significativos a sus operantes, por ejemplo, las relaciones sociales que se llevaban a cabo antes de estos avances modernos, eran más enriquecedoras para el trabajador, ya que la proximidad de su área de trabajo con la de sus compañeros le permitía socializar y compartir el tiempo de trabajo, haciendo un ambiente laboral ameno y más entretenido, ya que no solo estaba enfocado en su tarea todos los días y todas las horas, sino que se permitía de vez en cuando socializar con sus compañeros, por lo cual se hacía menos pesada la tarea. Con la implementación de las nuevas tecnologías, el trabajo se torna individualizado, se aísla al obrero de sus demás compañeros, por lo que la jornada se torna tediosa y aburrida. Una vez llegado el fin de semana eran más frecuentes las salidas con los compañeros de trabajo y consumir bebidas alcohólicas como una manera recreativa ante el aislamiento laboral. A partir de entonces el consumo de alcohol y tabaco aumento considerablemente. Poniendo en riesgo la condición del obrero. Y esto es a nivel personal, en cuanto a los gustos, deseos y costumbres de la persona, sin generalizar, ya que cada quien tiene sus maneras de adaptación a las exigencias laborales. El trabajo es parte de la vida del ser humano, tiene que ser parte de su desarrollo, no lo contrario.

Una organización científica del trabajo es un modelo que el obrero replica en su vida cotidiana, en sus relaciones sociales, familiares y con su cuerpo, influyendo así en sus hábitos y costumbres. El valor exagerado que se le da al capital en el sistema económico, incluso sobrevalorando la condición del trabajador, se observa que dentro de las relaciones sociales se llega a replicar esta ideología, al sobre poner los intereses personales y económicos, en lugar de la persona con la cual se esté conviviendo.

Junto con la implementación de la mecanización, en donde las maquinas hacen casi todo y el operador cuida y arregla cualquier avería que paralice o

desacelere la producción. Esta situación se extrapola al cuidado del cuerpo y la idea que se tiene de este. Se mecaniza la vida, quitándole lo sagrado, convirtiendo al hombre en una auto-mata, en donde el médico es el que cuida y arregla cualquier avería o enfermedad del “cuerpo productivo”, con paliativos que mantienen al trabajador a “raya”, en condiciones para ir a trabajar, pero no en buena salud; quizá por eso ahora los puestos de trabajo son más desechables ya que los cuerpos están más propensos a padecimientos crónico degenerativos.

Otro aspecto importante que destacar en cuento a la implementación de nuevas maneras de organización del trabajo, fue que antes de estas medidas laborales, el artesano, el obrero, el campesino, etc., poseían, además de su fuerza de trabajo, un cierto conocimiento técnico y hasta filosófico del proceso de creación, que se iba acumulando de generación en generación. Este conocimiento los mantenía íntimamente ligados con todo el proceso y con el producto final, tenía un orgullo febril y se posicionaba como parte integral del trabajo laboral, asumiéndose como un coautor de la creación productiva, valorando su profesión. El trabajo era psicológicamente estimulante y gratificante.

La expropiación del saber técnico del obrero es un aspecto importante del desarrollo del capitalismo. No se conformaron con ser solamente los dueños de los medios de producción, sino que también procuraron ser dueños del saber técnico, convirtiendo al obrero, ya no en un trabajador diversificado, sino que ahora está especializado, aislado y fijo en una tarea en específico, monótona y hasta cierto punto tedioso y aburrido. Y aunque las condiciones de trabajo sean más cómodas, no compensa el alejamiento del obrero del proceso de trabajo.

Con lo cual surge la necesidad de contratar, ya no asalariados manuales, si no que intelectuales, para llevar a cabo los respectivos avances organizacionales, de control, gestión y dirección. Esto llevo a la creación de planes de estudio para la administración de empresas en las universidades del país, en la UNAM, por ejemplo, se aprobó la carrera el 4 de octubre de 1961. En cuanto a la medicina del trabajo, se creó, en la presidencia de Manuel Ávila Camacho

(1943) la Sociedad de Medicina del Trabajo y en 1952, también en la UNAM, se creó, en el plan de estudios de facultad de medicina, la asignatura de “medicina social e higiene del trabajo”.

Cuando una empresa decide invertir en México, establece industrias que vendrían siendo filiales de la gran Matriz que se encuentra en los países monopolistas. Desde la matriz se rigen las condiciones en las cuales va a operar la industria, entre las cuales se establece: qué tipo de maquinaria y tecnología se implementara, que por lo general es tecnología que utiliza bastante capital y poca mano de obra, la cual se tiene que importar del extranjero, que muchas veces son máquinas que se podrían producir fácilmente en el país; también establece como contratar al personal y qué tipo de perfil debe cumplir, qué tipo de consumo se va a efectuar, interno o externo, y si es de exportación a que país va dirigido, etc.

Ya una vez instaladas las empresas extranjeras y las políticas de mercado respectivas, estas empiezan a financiar sus operaciones con recursos mexicanos. Los grandes bancos mexicanos financian las actividades de modernización. Por lo cual no invierten más capital en el país, ya que cuentan con el apoyo del mercado mexicano, el cual financia el desarrollo de las grandes potencias, como es el caso de los Estados Unidos de América. Lenin (1917) señala al respecto; disponiendo, como disponen de miles de millones, los grandes bancos pueden también hacer avanzar el progreso técnico valiéndose de medios incomparables superiores a los anteriores, los bancos crean, por ejemplo, sociedades especiales de investigación técnica, de cuyos resultados se aprovechan, naturalmente solo las empresas asociadas” amigas”.

La razón de ser de los financiamientos externos de las empresas monopolistas estadounidenses, es la de expandir por todos lados el “American way of life”, el sistema capitalista de empresas privadas y de lucro. El banco mundial ofrece créditos a los países menos avanzados, para su desarrollo económico, generando así una dependencia financiera, es decir, una deuda exterior con elevados intereses. Ceceña José (1970) señala al respecto que el Banco Mundial es una agencia más del gobierno de los Estados Unidos de América a

través del cual aplica su política de apoyo a la expansión de los monopolios privados.

El sistema imperialista implementa instrumentos y mecanismos de subordinación económica, algunos de ellos son las inversiones directas, los créditos y la sujeción comercial y tecnológica. Para lo cual es necesario contar con el apoyo del Estado, quien va a ser el facilitador para garantizar ganancias a las grandes empresas, adecuando las condiciones más favorables para la política de industrialización. Es en estos momentos cuando el Estado empieza a tener más peso en el desarrollo económico del sistema. Es entonces cuando hablamos del neocapitalismo.

3.2 La historia de vida del trabajador

En las historias de vida de los trabajadores se identificaron diversos rubros que nos hablan de quienes son y cuál es su forma de vida relacionada con la labor que desempeñan. Entre los cuales están: las referencias, el sabor, la emoción, la alimentación y los padecimientos y accidentes. La importancia de conocer acerca de las personas que laboran en las industrias es fundamental para hacer una relación con la literatura y poder dar cuenta de cómo es que se lleva a cabo esta dura tarea de trabajar en la sociedad mexicana. Es sabido que las condiciones en las cuales se desempeñan los trabajadores de las empresas no son de los más favorables para la salud de los mismos, pero es menester saberlo desde las perspectivas de los propios personajes que están en esa situación. Por eso el recurso de la historia de vida, ya que es a partir de ahí que se muestra como es percibida y llevada a cabo en la vida cotidiana de las personas. La manera en que lo aceptan o no y como es que ha influido tanto en las decisiones que han tenido que tomar para llevar la vida que llevan, cuáles han sido las dificultades que han tenido con esta condición, pero también es importante señalar cuales han sido los beneficios, ya que no todo es caos y depresión, también hay algo positivo en esto, pero lamentablemente parece que son muy pocas cosas las que se pueden rescatar.

En cuanto a el rubro de las referencias, es importante señalar que en una sociedad que todavía tiene sus cimientos en el patriarcado, en el proceso de socialización, la diferencia entre hombres y mujeres está muy marcada, en muchas esferas sociales, como la laboral, el hombre sigue ocupando una preferencia predominante en la actividad económica de las familias, es decir, la desigualdad laboral está presente hoy en día. Al respecto María (2000) comenta que las mujeres ocupan puestos más adecuados a los valores socialmente atribuidos a ellas, como servicios domésticos, secretarias, cocineras, maestras, enfermeras, que, además, suelen ser los de menor ingreso. Por lo tanto, en todas las historias de vida, a excepción de una, el género que predomina es el masculino. Y precisamente la única mujer ocupa un puesto de trabajo de limpieza. Además que en su caso no tiene esposo, es

divorciada, y tiene tres hijas, por lo que desde que se divorció, hace más de 30 años, tuvo la necesidad de salir adelante con sus propios medios y ese es un motivo fundamental por el cual se metió a trabajar en una empresa: *“por primera vez en mi vida, bueno trabajas en la casa, pero sales como un animalito que no sabe para dónde ir, ni que hacer”*, después de años de casada, solo tenía la labor del hogar, pero al salir al mundo laboral fue como algo muy nuevo para ella, incluso ajeno a su condición.

Por otro lado, la mayoría de los hombres se encuentra en un estado civil de casados, por lo que es fundamental que lleven un vida laboral y que además sean los responsables de la esfera económica de la familia, todos tienen hijos, por lo que existen personas que dependen económicamente de ellos, incluso hay quienes tienen cuatro o hasta cinco hijos, la responsabilidad crece, comúnmente se dice que hay más bocas que alimentar y eso requiere de más esfuerzo o de una mejor planificación de gastos. Maro comenta que: *“te digo, ahorita me entere de que voy a ser papa otra vez, y pues ya ahorita a buscar un empleo, durar ahí y hacer antigüedad, si no haces antigüedad imagínate, llegas a estar viejo, no te van a dar el seguro, ya nada, ya si quieres sacar tu casa y todo...”*. Dentro de los requisitos del perfil el trabajador parece que es indispensable o conveniente para los contratistas, que las personas tengan familia, esposa e hijos, esto les garantiza que tendrán empleados, los cuales están más comprometidos con el empleo, ya que las exigencias de una familia son mayúsculas económicamente. Milo comenta que: *“... la manutención de mis hijos es mía al 100%, a veces nos damos un lujo, por ejemplo, este fin de semana trabajé tiempo extra y pues este fin de semana vamos ir a ver qué es lo que les hace falta a mis hijos, vestimenta u otra cosa”*. Y puesto que el hombre es el principal proveedor de la familia entonces la operación se completa; familia-necesidad económica-trabajo laboral. Zuma comenta que: *“el trabajo es lo máximo, de ahí tengo para comer, para vestirme, para mi familia, a todos mis hijos les di carrera casi, el que no quiso es comerciante y yo le dije échale ganas no quiero que seas como yo, pero ni modo”*. El deseo de muchos de los padres, como en este ejemplo, es que sus hijos no tomen el mismo camino; de no terminar la escuela y tener que trabajar en cualquier lugar,

aunque no sea totalmente de su elección ni de su preferencia. Guerra comenta: *“salía uno bien cansado porque en la maquina en la que estaba yo, cortábamos las tablas del piso para los camiones donde iban dobladas y me gustaban, me gustaba trabajar, porque yo sabía que de ahí dependía el futuro de mi familia”*.

Y esto está bien, es lo que normalmente se tiene que hacer cuando estas dentro de un rol familiar, pero el problema viene cuando las condiciones laborales no son las más adecuadas, entonces los trabajadores “no tienen de otra” más que aguantar toda la carga de trabajo y las consecuencias que este acarrea. Cuando se le pregunto a Treos acerca de lo que le disgustaba de él, contesto: *“no poder salir adelante, no poder brindarles lo que quisieran a mi familia”*, aunque se encuentre laborando y percibiendo un salario, no está conforme con lo que le puede brindar a su familia. Zamora comenta que: *“hace algunos años el sueldo era el doble o el triple, alcanzaba mejor, tenía una mejor esperanza de vida, ahora casi no alcanza, pagan poco, presionan más y dan menos prestaciones”*.

Aunque no sea totalmente de su agrado, lo que importa es llegar al final de la jornada para poder cobrar el dinero que ya de por si esta gastado con todas las deudas que conlleva tener una familia y un trabajo mal remunerado. Porque quizá, uno de los principales problemas es que el esfuerzo y el desgaste que se lleva a cabo durante la jornada laboral no es equitativo con la remuneración, no existe una proporción igualitaria en cuanto al pago por la mano de obra, la mano de obra si puede será barata, pero los precios en el mercado y los servicios no son del nada baratos. El salario fue uno de las principales quejas de las personas en cuanto a su trabajo, quizá muchos de ellos si les gusta lo que hacen, pero lo que no les gusta para nada y en lo que no están de acuerdo es en el salario. Maldo comenta que: *“La verdad el trabajo está bien, pero te ofrecen un sueldo que puedes durar tres o cuatro años y andan ahí trabajando y ganando lo mismo y pues futuro pues no hay, casi nada más va saliendo para comer, lo que gastas de pasaje y hay que traer comida para poder ahorrar, vamos al día verdad”*. Ya que ellos esperan más, precisamente porque sienten en su cuerpo que realmente están haciendo un esfuerzo enorme por sacar

adelante su “chamba”, algo que no ven bien a la hora de recibir el precio de su labor. Toño comenta: *“no hay quien te diga que le estas echando ganas y que hay te va una feria más”*.

Las oportunidades de salir adelante son muy escasas, hoy en día, aunque una persona tenga una carrera concluida le es muy difícil incursionarse al ámbito laboral, ya sea por la creciente competencia o por las exigencias académicas y laborales que se solicitan. Más difícil aun es cuando solo se tienen los papeles de una primaria terminada o una secundaria trunca, los conocimientos académicos son muy pocos en estas condiciones, entonces lo que se pone en juego es más la fuerza de trabajo que una labor intelectual. Zuma comenta que: *“termine el segundo año de primaria porque mi papacito no tuvo 36 pesos para comprarme mis libros en aquel tiempo y la directora dijo que si no traían sus libros que mejor ya ni vengan”*. Muchas de las veces los recursos económicos son los que no les permitieron seguir adelante con sus estudios. Y las empresas tienen eso en cuenta, por lo que no tienen casi ningún problema en contratar una persona con escasos estudios académicos, al fin de cuentas lo que les interesa es su mano de obra, su “muscuro”, ya no su intelecto o su capacidad de pensar, sino todo lo contrario. Quizá por eso la mayoría de las personas solo terminaron la primaria, muy pocas empezaron la secundaria y la acabaron. Ya que desde edades muy tempranas empezaron una vida laboral, al salirse de sus estudios, no les quedo de otra más que empezar a trabajar en lo que fuera. Algunos desde los 7 u 8 años de edad empezaron a trabajar, y de ahí en adelante, desde la infancia son personas con responsabilidades laborales y exigencias económicas en su familia. No solamente abandonaron los estudios, también abandonaron su infancia, los juegos, las bromas, las risas, fueron cambiadas por el esfuerzo, el trabajo, el cansancio y un salario. Cuando se le pregunto a Cuarzo acerca de cuánto tiempo lleva trabajando comenta que: *“casi toda mi vida he trabajado, desde los 11 años, no trabajando aquí de lleno, verdad, pero si vendiendo chicles, paletas y así, la pobreza hace a uno trabajar”*. Muchas condiciones están de por medio en esta decisión, unos por falta de recursos económicos dejaron de estudiar para dedicarse al trabajo, otros porque no les gustaba la escuela y preferían salirse. Maro

comenta que: *“ya no entraba a la escuela, me iba con la banda que había conocido, al billar o a una fiesta y ya no entraba”* Cuando se le pregunto a Enrique Primero que le gustaría cambiar de su vida el respondió: *“estudiar una carrera”*. Treos comenta que: *“me gustaría haberme preparado más, terminar una carrera para no estar trabajando aquí”*.

Y es que lamentablemente ya es un poco tarde cuando se dan cuenta de que perdieron mucho al no continuar con sus estudios, al preferir, quizá, irse de parranda con los amigos a tomar alcohol; y este es un tema muy grave, ya que el consumo de alcohol obstaculiza el desarrollo académico. Mientras la gente se ahoga en la bebida, los medios de publicidad no se cansan en dirigir mensajes a la población acerca del consumo de bebidas alcohólicas. El Estado no hace absolutamente nada ante esta problemática, parece que es conveniente para ellos que mucha población se anestesie con las bebidas embriagantes. Mientras las empresas cerveceras, por ejemplo, se llenan los bolsillos con millones de dólares, las personas pierden la vida a cada minuto gracias esas estrategias de consumo. Y sino pierden la vida, pierdan las esperanzas y las oportunidades de crecimiento.

En cuanto a la edad de las personas, el rango es desde los 19 años hasta los 79 años de edad, y aun laborando; el de 19 años y otro de 22 años de edad, fueron lo más adolescentes y las condiciones en las que se encuentran son de casados y con, mínimo, un hijo, lo cual, como ya se mencionó, es un factor importante para tomar la responsabilidad de padre de familia y llevar a cabo una actividad laboral. Cuando se le pregunto a Lio Emi si le gustaba su trabajo contesto: *“no, pero tengo que”*. La persona de edad avanzada, con 79 año de edad, cometa que su desempeño en el trabajo ya no es tan efectivo, que es regular. Ha trabajado casi toda la vida y aún tiene ganas de seguir trabajando, a pesar de que ya le han ofrecido oportunidades de jubilación, no las ha aceptado, la costumbre de ir a trabajar es, quizá, lo que lo mantiene activo; es difícil desacostumbrarse al trabajo, se vuelve una forma de vida, vivir para trabajar; salir temprano y llegar en la tarde, comer, descansar y ver un rato la televisión, son rutinas que se encarnan en el cuerpo, se mecanizan hasta

confundirse con la vida misma. Dejar de trabajar es como dejar de vivir, uno ya no se siente útil y pueda que se marchite lentamente en casa si deja de ir a trabajar, significa que hay que tener que trabajar hasta exprimir la última gota de energía, hasta que el cuerpo deje de responder, hasta que ya no pueda moverse para salir de casa y tomar el transporte público, todo lo ha dejado en el trabajo y no se va a dar por vencido tan fácilmente hasta que lo corran o muera en el intento. Su vida se transformó en el trabajo.

Entre los oficios mencionados se encuentra el de soldador y ayudante de soldador, pintor, mantenimiento, bodeguero, ayudante general, departamento de limpieza, oficinista. La mayoría labora como soldador para la empresa estadounidense multinacional de bienes de consumo llamada "PROCTER & GAMBLE", empresa que en 1837 nace gracias a la sociedad entre William Procter, inmigrante inglés y fabricante de jabón, con James Gamble, nativo de Irlanda y fabricante de velas, que preocupados por las necesidades de las amas de casa de tener un producto "más suave y eficiente para lavar la ropa" decidieron emprender esta gran empresa, ya en 1948 México fue el primer país de América Latina en abrir una empresa de "P & G". También se encuentra la empresa "ESPIGA", "ONES", "PIMEX" y la "SCT".

La mayoría de los trabajadores vive en el Estado de México y en la Ciudad de México. Algunos de ellos son originarios de otros estados de la república, como Guerrero, Guanajuato, Oaxaca e Hidalgo. A partir de los años 1950 el crecimiento de urbanización e industrialización en las áreas metropolitanas como Guadalajara, Monterrey y la Ciudad de México, fue en aumento desmesuradamente, lo que atrajo la atención de las áreas rurales. La migración a las ciudades fue y es un fenómeno social muy característico de la industrialización, mucha población rural decidió abandonar su región, para trasladarse a las áreas metropolitanas, el cambio en el estilo de vida se vio modificado drásticamente gracias a esta decisión de migrar, las actividades que llevaban a cabo en sus regiones de origen, como la pesca, la alfarería y la siembra, principalmente, fueron abandonadas para formar parte de las grandes empresas que se originaban en el país. Dejaron sus tierras, su siembra de

maíz, frijol y de más productos alimenticios, para empezar a manejar grandes maquinarias, se quitaron el sombrero que les cubría del sol para ponerse un casco que los protege de cualquier golpe en la cabeza; abandonaron a sus animalitos, vacas, cerdos, gallinas, burros, etc., para ser pastoreados por un animal más déspota e inhumano; el jefe de la empresa. Casi más de la mitad de la fuerza de trabajo de las grandes empresas de las áreas metropolitanas corresponde a la población migrante. María (2000) dice que el proceso de urbanización se ha caracterizado por ser altamente selectivo pues favoreció el crecimiento de unas cuantas áreas urbanas, las cuales atrajeron 70% de la migración neta total de 37 ciudades importantes, con 50 000 habitantes o más. Cuando se le pregunto al Jefe de manzana en que trabajaba antes contesto: *“a la tierra, a la siembra, juntaba la yunta, arrear, hacer los surcos, arar la tierra, sembrar, ya después me vino para acá a los 15 años, pero la vida aquí es muy correteada, aquí mucha gente a los 60 o 70 años ya no vive, se van”*. El campesino se transformó en obrero, de hacer surcos en la tierra para depositar la semilla de la vida, paso a cortar láminas de metal para armar microbuses de transporte público; el motivo fue buscar otro tipo de vida, mejores oportunidades de crecimiento y una estabilidad económica. El Jefe de Manzana termino vendiendo paletas y cigarros en un crucero por que la empresa en la que trabajaba se fue a huelga y nunca se logró solucionar el problema.

El sabor fue otra categoría que también se identificó, el paladar se acostumbra a ciertos sabores que a lo largo de la vida se van haciendo más preferidos, en la familia podemos adquirir el hábito de consumir con más frecuencia ciertos alimentos. Pero también las condiciones sociales y laborales en las cuales nos encontramos nos pueden orillar a consumir ciertos tipos de sabores, la construcción corporal que se va desarrollando a lo largo del tiempo va marcando las pautas para adquirir ciertos hábitos de consumo y viceversa, siempre que se siga llevando la misma rutina y las mismas costumbres, el cuerpo resultara modificado.

La condición emocional es de suma importancia para la preferencia de ciertos sabores, ya que la relación que hay entre estas dos características es

inseparable, por lo tanto, a cada emoción le corresponde un sabor en particular. Las elecciones que se toman en la vida siempre tienen una razón de fondo, nada se da por sí solo. Y decidir que alimentos ingerir se vuelve una costumbre. Es muy importante saber qué tipo de sabor es el más consumido o el preferido por las personas, esto nos puede hablar del tipo de relación que se está llevando dentro de su condición corporal y como es que la condición laboral juega un papel importante en esta corporalidad.

La mayoría de las personas reconocen que el sabor dulce es el que más consumen, siendo este un gran estimulante; en muchas ocasiones la falta de nutrientes en el cuerpo no permite que la carga de trabajo se pueda resistir eficazmente, ya que la energía requerida para tal labor es demasiada, entonces a falta de nutrientes que alimenten al cuerpo y lo llenen de energía, lo que se hace es recurrir al exceso de endulzantes, ya sea artificiales o refinados, ya que estos actuaran como un estimulante para el cuerpo, que no lo alimentaran, pero por unos momentos le permitirá seguir con sus actividades. El Jefe de manzana comenta que: *“si comía mucha paleta, a mí me gustaba mucho el piloncillo a mordidas, pero se me fueron picando las muelas y en una ocasión yo le dije al dentista que me las quitara todas y ya tengo puentes”*. El excesivo consumo del sabor dulce puede ocasionar, principalmente en este caso, problemas de caries en los dientes y un desgaste de la dentadura.

El dulce puede llegar a dominar tanto en una persona, que incluso puede ser completamente adictivo, cualquier momento es idóneo para consumir algo dulce, el antojo que se tiene de este sabor puede ser muy intenso. Incluso es difícil pensar en un día que pase sin tener que ingerir algo con estas características dulzosas. karé comenta: *“el chocolate es algo que a mí me fascina, o sea me fascinan los dulces y me fascinan los chocolates, pero como soy adicta, yo me considero una persona adicta, porque si yo tengo una bolsa de chocolates, digo que nada más uno, y me regreso y me lo vuelvo a comer y entonces no, entonces ahora lo que hago es que ya no compro, y yo sé que no teniéndolos, solo así, entonces vas cambiando, y en mi caso he cambiado mucho todo eso, me estoy cuidando y de momento, si cuando voy algún lado*

me compro un chocolate, a mi casi el chocolate de leche no me gusta, antes hacían un Carlos quinto amargo y el otro día lo probé y ya, yo siempre chocolate oscuro, amargo. El otro es más dulce, luego les quito un cachito y si quiero, pero no". La necesidad de consumir algo dulce la orillo a establecer una estrategia para dejar de consumir en exceso. Al reconocer su adicción al dulce, se dio cuenta de que se estaba haciendo daño, entonces decidió no comprar.

Otro de los sabores que también es muy concurrido es el picoso, muchos de los alimentos que se consumen tienen este ingrediente, por lo que es muy común que las personas estén acostumbradas a degustar de sus comidas junto con este sabor. Además de que los procesos emocionales también están relacionados con la preferencia a este tipo de sabor. Cuando se le pregunto a Balín que cual era el sabor que más prefería contesto: *"el picante, yo no puedo comer sin el picante, te digo, me llevo mi sándwich y le pongo sus rajitas, o me llevo mis chiles verdes, los toreo y así, me acabo luego a veces un chile ahí"*, en este caso, por ejemplo, la comida no es la misma sin el picante, ya es costumbre comer con algo picante. Creándose un hábito, que al pasar el tiempo es difícil de dejar, así, los sabores se vuelven parte de la vida.

El sabor salado también fue uno de los más preferidos, aunque en menor frecuencia, ya que el dulce y el picoso fueron los que más mención tuvieron. Los sabores que menos tuvieron mención fueron el ácido y el amargo. Son indicios de que existe una preferencia marcada hacia ciertos tipos de sabores que comparten entre si las personas. Sabores que cumplen una función, aparte de ser solamente ingeridos en los alimentos. Se podría ver como normal el hecho de que, en la mayoría de los casos, el dulce y el picoso sean parte de la dieta de las personas, pero en realidad esta situación apunta a que existe problema psicossomático en los cuerpos que llevan a cabo esta recurrencia.

Las emociones son otra categoría de gran importancia, además de que están íntimamente relacionadas con la categoría anterior; con los sabores. En cualquier momento estamos experimentando una emoción en particular, no es posible vivir un momento sin que nuestro cuerpo tenga presente cualquiera de las emociones principales: la alegría, la ansiedad, el enojo, el miedo y la

tristeza. No es posible entenderlas como algo ajeno al cuerpo, es decir, que solo existen en el imaginario o en la mente. El cuerpo está conformado de diversos momentos, uno de ellos es, precisamente, las emociones, sin las cuales sería absurda la vida, cooperan e impulsan al cuerpo a realizar grandes hazañas, a cumplir metas que parecían imposibles, pero también son responsables de muchas decepciones, malos ratos y porque no, de padecimientos crónicos. Pero no de manera causal, el proceso de la salud-enfermedad es muy complejo como para decir que tal o cual emoción ocasionó algún padecimiento. La manera de entender la vida no puede ser tan cerrada ni mono causal. Además, estamos inmersos en un sistema sociopolítico que tiene sus lineamientos, una geografía en particular y un modo de cuidar al cuerpo y de conceptualizarlo, son diversos los momentos que construyen a un cuerpo.

Los procesos en el cuerpo humano están sumamente relacionados con el equilibrio de las emociones, tener cuidado con el dominio de una de ellas en el cuerpo es muy importante para prevenir problemas. No aparecen de la nada, las emociones se van cultivando desde los primeros años de vida, la familia tiene un gran peso en esta parte, el ambiente emocional que se genera en la familia va permeando a sus generaciones.

Las decisiones que se toman a diario tienen consecuencias en nuestro organismo, la cotidianidad va formando lo emocional. También existe una imposición respecto a cómo hay que sentir en el cuerpo. El sistema de ideas y creencias también es un sistema de emociones, en donde se establecen normas en relación a lo emocional. Por ejemplo; la felicidad está sumamente relacionada con la posesión de objetos, con la satisfacción de consumir y con el placer que brindan los excesos. La tristeza, por ende, se identifica con la no posesión de dichos objetos, con la insatisfacción que produce el no poder consumir y consumir, y con la desdicha de no poder consumir los placeres mundanos. Te hacen tenerle miedo a lo desconocido, a la decisión de generar un cambio y desapegarte de lo que no te deja crecer y desarrollarte, miedo a la obscuridad, a la muerte. El miedo es una herramienta fundamental de control social.

Se valen de las emociones para mantener la conciencia domada, apaciguada, como un animal salvaje al cual hay que encadenar para que no muerda. Las emociones como la ansiedad y la ira, pueden ser manejadas para autodestruir al cuerpo humano, son una bomba de tiempo que se instala en el fondo de nuestro ser, para que tarde o temprano; más temprano que tarde, explote y deje al sistema sin movimiento, paraliza las decisiones que hay que tomar y de esa forma mantienen a las personas alejadas de su cuerpo, abandonadas en el “no podrás”, el miedo no deja avanzar, mantiene inmóviles a las personas; no le permite salir de su espacio de conformidad, aguarda en las afueras de la burbuja del confort esperando a que si en algún momento te decides a salir, se abalance contra ti, destruyéndote en el instante, devorándote o desgarrándote; el espejismo de un gran monstruo que te espera en la oscuridad es proporcional al tamaño del miedo que se tenga.

Cualquier emoción que domine en el cuerpo generará problemas y terribles consecuencias. Consumen hasta desgastar las energías y deformar al cuerpo, los recursos del organismo se ponen a merced del dominio emocional de una persona.

Algo que empieza arriba, termina en lo más abajo de la escala social. Las decisiones de unos pocos; los más privilegiados, acaban con la condición emocional de los y las trabajadoras.

Guerra comenta acerca de la emoción tristeza lo siguiente: *“yo creo que es la tristeza porque vemos con tristeza que nos estamos acabando y esto no se resuelve, entonces todo eso lo hace a uno que se mine más el cuerpo, que se valla desgastando más porque no ve uno un futuro cierto”*. La situación, de más de 15 años en huelga que pasa esta persona, tiene su cuerpo volcado en la tristeza, ver como sus compañeros y él, se van desgastando con forme pasa el tiempo y saber que la situación no tiene ninguna posible solución, pone en juego mucho desgaste emocional. El futuro, como el presente, tiene bastante incertidumbre, al comienzo la ansiedad empezó a desgastar la condición corporal de los trabajadores en huelga. Jefe de manzana comenta que: *“de principio si, con preocupación, por las pérdidas, por lo que nos quitaron, tanto*

tiempo de dejar ahí una vida trabajando y de la noche a la mañana..., uno lo piensa, entonces no..., preocupación más que nada”.

En el caso particular de Guerra, esta emoción empezó a viajar en su organismo; después de que su cuerpo empezó a padecer de diabetes, la emoción siguió buscando una válvula de escape. La tristeza es un síntoma más del viaje de lo emocional en el cuerpo, al no encontrar solución en las condiciones laborales en las que se encuentra, también su corporalidad refleja esta situación. Guerra dice: *“casi la mayoría que se han muerto han sido diabéticos o hipertensos, pero ya la mayoría padecemos un desgaste físico “.* Ahora se ha instalado en la melancolía, lentamente sus defensas han estado decayendo, está generando diversas consecuencias para su salud.

Once y media y la media noche se acerca, la televisión prendida transmitiendo un partido de fútbol, alrededor de ella varios trabajadores la miran atentos, acaban de cenar todos juntos, acaso fue la última cena. Nadie nunca sospecha que la noche se acerca sigilosa acechándolos, con un plan de ataque ya preestablecido para tomarlos por sorpresa. Ellos, tranquilamente pasan una noche más resguardando la entrada, más de 5475 noches en defensa de su dignidad juntos. Algunos hacen guardia unos días y otros unas noches, pero esa noche les toca a ellos estar ahí. La última noche se acerca y con ella vienen los cuervos hambrientos (personas de negro, contratadas para violentar), obedeciendo los mandatos de una bestia que aguarda en su guarida, escondida, babeando de la rabia que lo consume, sediento de avaricia y poder.

El lugar tiene diversos servicios desde que ya no brinda su principal labor, uno de ellos es la de estacionamiento público, por pensión. Cualquiera podría acercarse a dejar su auto adentro todo el tiempo que quisiera, era un negocio que beneficiaba a toda la plantilla de trabajadores, aproximadamente 441, de los cuales 130 seguían yendo a continuar con la huelga, todo ellos dependían de esa y de más labores que realizaban para ganarse el pan del día; dice Guerra: *“ seguimos viniendo, porque todavía no nos pagan nuestros créditos, y si no vendríamos quién los va a reclamar, para el banco mejor, porque si no hay contrarios pues dirían: ya nos damos por satisfechos, ya no vienen, para*

que van; nosotros somos depositarios del bien inmueble, no somos propietarios, entonces para pagar nuestro proceso por eso rentamos algunos espacios para meter carros en renta”.

La huelga los dejó sin su trabajo y para sobrevivir en la lucha tenían que hacer lo que nunca habían tenido necesidad de hacer cuando tenían su trabajo, hasta vender dulces y cigarrillos era parte de las comisiones de algunos, otros se dedicaban al servicio de mecánicos dentro de las instalaciones, varios tráiler, carros y camionetas se encontraban adentro en servicio, *“claro, esas son recomendaciones del abogado que nos hizo notar para pagar nuestro proceso, porque nosotros al abogado le tenemos que pagar sus honorarios, son gastos de representación porque hay que pagar copias certificadas”.*

Por lo que no era raro que se acercara un carro o camioneta a preguntar alguna duda en relación a los servicios que brindaba. Entonces una camioneta llegó a la puerta esa noche, preguntando por la pensión, quería dejar su camioneta, le abrieron, pensando que era un cliente más, la reja se abrió de par en par, dentro de la camioneta, más de 30 hombres de negro, con palos y violentos, aguardan la señal, ¡es hora!, se escucha desde afuera y en ese momento salen de sorpresa todos los “golpeadores” a cumplir con su misión. La cual era desalojar a base de puños y amenazas a todos los que se encontraran adentro, amagándolos contra el piso, una bola de jóvenes y adultos hambrientos de violencia, pateando y amarrando a un puñado de viejos cansados por la resistencia. Guerra estaba ahí, al ver lo que ocurría, su corazón palpito desesperadamente, el miedo lo invadió, sabía que tarde o temprano esto ocurriría, pero no sabía cuándo, el momento había llegado, se resignó y tristemente vio como sus compañeros caían al piso, lastimados por los golpes, el saqueo estaba en su apogeo, aprovecharon toda la madrugada para robarse las herramientas y las pocas pertenencias de valor que tenían.

La huelga había terminado, pero no con las soluciones que esperaban, el método de terminarla fue con el abuso de la autoridad y de la violencia; llegar de sorpresa y amagar. Al amanecer la policía ya estaba ahí con un camión de granaderos y varias patrullas, resguardando el orden, los “golpeadores”, gente

contratada por el gobierno, que no tiene autoridad policiaca ninguna, solamente son civiles de algunas partes de Tepito y el centro de la ciudad de México, que, además, saben cómo generara terror y violencia, a cambio de unos cuantos miles de pesos. Estas personas, al terminar su “labor”, salían poco a poco en las mismas camionetas que llevaban materiales ultrajados; dejándoles el terreno libre a los policías que resguardaron el lugar. En cuanto Guerra caía muy enfermo en cama, estuvo hospitalizado un tiempo, sus compañeros que lo visitaron y que sabían de la delicada situación de salud que padecía dijeron que estaba en la cama y que no tenía ganas ni de pararse, sintiéndose delicado de salud.

Que quedo de aquellos años de servicio, cuáles fueron las circunstancias de la desafortunada situación que vivieron aquellos trabajadores en la huelga que se demoró tanto. Algunas de las situaciones por las que estaban en huelga fueron: *“los créditos de cada uno de los trabajadores se comprenden que son salarios caídos, es la liquidación constitucional de los 12, de los 20 y de los 90 días, entonces, todos esos créditos, a nosotros nos deben, hasta el 2005, 144 millones de pesos que a la mejor no nos lo pagan porque no hay terreno suficiente que avale esa cantidad, porque estamos peleando también con los bancos. La empresa firmo en el año del 94 un fideicomiso por 63 obligaciones hipotecarias de 400 mil pesos cada una, entonces ellos quieren que nos vallamos y liquidarnos, porque ellos dicen: nosotros no los contratamos, tenemos obligaciones”*. Zuma comenta: *“¡noooo! pues aquí hay corrupción, esto ya se hubiera arreglado desde cuándo, dicen por ahí que ciertos políticos están metiendo las narices aquí, mientras no nos lleve la pachona; aquí ya se murieron varios, se han muerto como 40 o 45 compañeros y, no, eso es lo grave, todavía no tenemos seguridad, bueno yo en lo personal no tengo seguridad, nada más vengo por aquello de las dudas, si se llega a arreglar”*.

Guerra quedo en una condición corporal muy deteriorada que lo llevo a estar en cama mucho tiempo. Situaciones familiares, hábitos alimenticios, condiciones socio-políticas, rencores, carencia de recursos económicos, un ambiente geográfico determinado y la situación laboral llena de tantas altas y

bajas, lo tienen en este momento con una condición corporal muy delicada de salud. Las emociones en su cuerpo pocas veces estuvieron en armonía, pero en los últimos 20 años estuvieron muy marcadas las afectaciones que ocurrieron en su estado emocional. Del enojo que surgió al enterarse de que iba a estallar la huelga por las razones comentadas, a una ansiedad que lo llenó de incertidumbre y de muchas dudas; pasó por el miedo a un futuro incierto ya en condiciones de huelga, lo cual desembocó, con el paso del tiempo, a una tristeza muy marcada en las esperanzas de continuar: *“nos desilusiona, es que somos gente ya de edad y la edad, dicen, que dios perdona, el tiempo no, entonces el desgaste físico, porque hay que pagarle tributo a la vida y eso es lo que estamos pagando, aquí hay gente ya ahorita de 85 años, entonces una persona de 85 años, tanto de un joven, también, en cualquier momento nos vamos”*.

La situación anterior ilustra la construcción emocional en particular de una persona, cada historia de vida es distinta, cada cual paso por diferentes situaciones, aunque bajo algunas otras condiciones sociales muy parecidas. En la historia hay una condición social que cruza todos los cuerpos que existen en esa época en particular. El cuerpo social se interioriza en cada persona y cada quien lo desarrolla a su manera particular.

Por otro lado, las personas que actualmente están bajo un contrato, laborando diariamente bajo las normas establecidas. Existen empresas que ofrecen un servicio para otras empresas. Ya sea de construcción, de servicio eléctrico, o de mantenimiento, etc. En este caso la mayoría laboraba de soldador, pintor o en el área de limpieza. en las instalaciones de “Procter & Glamber”.

En general las personas comentaron ser alegres, el compañerismo también los alegraba, la emoción de la alegría, aunque parece ausente, es solicitada y muy mencionada, Zuma comenta: *“pero para mí ha sido la alegría, te digo, me encuentro eufórico, me pongo bien alegre, ando como ahorita bien alegre, con todos mis compañeros echo relajó”*. Dice que cuando se enoja, busca la manera de ponerse alegre, como un recurso para ya no estar enojado. *“quien sabe, así soy, enojarme casi no, yo no me enojo, a veces hay problemas, pero*

yo no me enojo, solitas se van a solucionar las cosas, por ejemplo, un accidente, hay personas que empiezan a gritar y yo calmado más bien: que vamos a hacer con esto, y miedo, no, no le tengo miedo ni a la muerte”.

Karé comenta que: *“pues mira yo en la mañana por lo regular siempre lo primero que pido es tratarle de sonreírle a la vida lo más que pueda, y empiezo cantando, como en la mañana casi no hay compañeros, pues empiezo cantando, no traigo radio, y se me hace ameno, a veces no sé me las canciones, pero cachitos...”*, a pesar de todas las adversidades que pueda tener, esta persona trata de empezar con una buena actitud hacia la vida, el sonreír, el cantar, es parte de su alegría por estar un día más, son posibilidades de amenizar el trabajo y el estado emocional.

Maro comenta que: *“antes era el enojo, pero ahora es la felicidad de que voy a ser papa otra vez, conocí a mi esposa, ella tenía un hijo, ese chavito pues no es mío, no es mi sangre, pero lo conocí al año al chavo”*. Reconoce que el enojo ha dominado gran parte de su vida, aunque ahora se siente feliz de ser padre por segunda vez, y de haber conocido a su esposa, la cual ya tenía un hijo. La felicidad que brinda la familia y los amigos es muy recurrente, aunque pareciera que la felicidad no sale de uno mismo, es necesario el otro para encontrar momentos de felicidad.

También hubo quien comentó que el trabajo era una fuente de alegría, ya que: *“si tienes chamba te da alegría, porque dices: voy a chambear para sacar la semana”*, Corona comenta al respecto: *“la alegría, llegando uno al área de trabajo, esta uno contento”*. Cuando les gusta lo que hacen, les genera alegría hacerlo. Pero esta misma persona comenta que en su vida personal la emoción que más le domina es la tristeza. Por un lado, el trabajo lo lleva a relacionar con la alegría, pero cuando se trata de asuntos personales, la tristeza es la que logra identificar con más frecuencia. Donado comenta que: *“no pues la alegría, tratamos de andar más alegres ahí, cotorreando y todo para que se haga el trabajo más ligero”*, de alguna manera en el ámbito laboral se busca que la carga de trabajo no sea tan seca y tediosa, y buscan alegrarse la jornada entre los compañeros, “cotorreando” como dice Donado. La relación con los

compañeros de trabajo es muy importante para sobre llevar las emociones que muchas veces no se pueden dejar en el guardarropa.

Para Balín la emoción que más le domina es la ansiedad, la preocupación de que algo malo le vaya a ocurrir a su familia, piensa muchas cosas acerca de posibles accidentes o situaciones negativas cuando no ha llegado alguien de su familia a la casa. También siente que hay una mezcla con el miedo, por lo mismo de las preocupaciones, le da miedo que algo le vaya a pasar a su familia. Manu comenta que: *“yo creo que la tristeza y la ansiedad, a veces predispongo lo que se va hacer el día de mañana y en la casa me tranquilizan diciéndome que todavía no”*. Pensar mucho genera demasiadas preocupaciones, si no es en el pasado, es en el futuro, como en este caso, la ansiedad genera más ansiedad, al alimentar la cabeza con demasiados pensamientos acerca de lo que puede ocurrió o no. Dejar que la vida fluya y tomar acciones consientes en el presente puede ser una mejor alternativa, pero sobre todo es necesario calmar la mente, dejar de pensar en demasía. Muchas de las personas reconocen la ansiedad como una emoción que está muy presente en su vida. Jonse comenta que: *“en la chamba es ansiedad, en todos lados presionan de que hay que acabar a tal hora, también te irritan, de malas, te exigen más de lo que vas a hacer”*. Como en este caso las exigencias laborales generan bastante ansiedad, ya que tienen el tiempo medido y la velocidad con que deben de hacer las labores es muy desgastante emocionalmente. Esta la preocupación constante de hacer bien el trabajo y rápido.

La categoría de la alimentación tiene aspectos muy importantes que nos hablan de los hábitos y de las costumbres alrededor de la comida. El cuerpo requiere de todos los nutrientes que pueda obtener de los alimentos ingeridos, la elección de consumir ciertos alimentos puede estar condicionada por las influencias alimenticias que genera la propaganda y el comercio de estos productos. A los sabores que el paladar se acostumbra, le vienen ciertos tipos de platillos y bebidas, pero no es tan fácil satisfacer al paladar, ya que las

condiciones económicas de las personas no solventan del todo bien sus necesidades alimenticias.

Comer no es cuestión de antojos, aunque muchas veces parezca que solamente se están satisfaciendo estos deseos. La comida es una cuestión esencial del cuerpo humano. Los requerimientos de nutrientes, como las vitaminas y los minerales, por ejemplo, son necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo. Todas las actividades que se llevan a cabo con y en el cuerpo, requieren de grandes dosis de energía. Toda esa energía que se expresa en la vida diaria, tiene una forma de cultivarse; el oxígeno que respiramos nos mantiene vivos a cada momento, si se dejase de respirar por un largo rato, seguramente la sensación de asfixia y sofocación sería un muy buen recordatorio de que en la respiración esta la base de una buena salud. El problema es que, el acto de respirar que se supone es de manera natural, suele no serlo así. Ya que muchas de las formas de respirar se han alejado de esa acción de inhalar y exhalar. Por lo regular los pulmones tienen una gran capacidad para el oxígeno, de hecho, están desarrollados de esa forma para que precisamente sean utilizados de acuerdo a su capacidad. Entonces el inhalar, que es en el momento de introducir el oxígeno por las fosas nasales y así inflar los pulmones, no se lleva a cabo de tal forma. Las personas mantienen constantemente una leve y suave respiración, muy superficial. Los pulmones no logran absorber suficiente oxígeno, el necesario para las funciones del organismo. Por el contrario, con una respiración muy superficial se limita la capacidad pulmonar de oxigenar al cuerpo. Y lo que se genera es que diversas partes del organismo empiecen a secarse, a dejar de funcionar en sentido de la vida. La circulación sanguínea que se lleva a cabo dentro de las arterias, transporta nutrientes y oxígeno a todas las remotas partes del cuerpo, dotando de energía a todo el tejido muscular encargado de mantenernos en movimiento. Los órganos también se ven beneficiados gracias a la irrigación sanguínea. Si la oxigenación no alcanza a cubrir toda la red sanguínea y deja sin irrigar ciertas partes, los padecimientos encuentran condiciones idóneas para instalarse y empezar a colonizar al cuerpo.

La importancia de la respiración para el ser humano y para cualquier otro ser viviente, es esencial para mantener la energía a disposición del flujo de la vida. Otra forma por la cual el cuerpo dispone de energía, es gracias a nuestra historia familiar y ancestral, ya que a través del tiempo se va gestando y depositando en las últimas generaciones. El lazo que mantiene unidas todas las personas de un mismo clan es su fuerza interna que los caracteriza, la energía acumulada y depositada en cada nuevo integrante de la familia. El riñón juega un papel muy importante en este asunto, ya que es en él en donde se deposita esta cualidad energética ancestral. Por lo que es importante, al igual que todos los demás órganos, cuidarlo de manera especial, una manera de hacerlo es a través de los líquidos que se beben a diario. El consumo de agua natural es esencial para el buen funcionamiento del cuerpo y del riñón en particular.

Otra forma de adquirir la energía vital, es a través de la alimentación, también se genera una relación muy íntima con la tierra, todas las frutas, legumbres, semillas, verduras y de más alimentos que provienen directamente de ella, tienen ese componente que mantiene la vida en el planeta. La tierra brinda lo mejor de ella en toda la gama de alimentos que existen. Comer lo natural, ya no es tan común, en estos tiempos parece que comer se ha vuelto un lujo para los más privilegiados. Por lo tanto, los problemas de orden alimenticio son muy comunes.

Son los alimentos los responsables de brindarnos un desarrollo óptimo de nuestras capacidades humanas, un cuerpo bien alimentado podrá incluso vivir más de lo establecido. Tendrá bastante potencial para llevar a cabo sus labores diarias y por supuesto, estará en mejores condiciones para prevenir algún padecimiento. De lo contrario, las exigencias de la vida diaria lo desgastarán mucho y tendrá que poner en marcha recursos de su propio cuerpo que pueden acabar con su condición muy rápidamente. Por lo tanto, la alimentación es la base de un buen funcionamiento en el cuerpo y así poder hacer frente a las exigencias del trabajo.

Jefe de manzana comenta que: *“cada seis meses matábamos un puerquito o un borrego y hacíamos barbacoa, y cuando se nos rodaban las reses a los barrancos, habría que ir a sangrarla para hacer cecina, carne seca, de comida no sufríamos”*. los recuerdos que tiene esta persona en relación con la comida, son de cuando era niño y vivía con sus padres y con seis hermanos en su pueblo natal, la carne en la dieta siempre ha estado presente, la frecuencia con la que se come ha cambiando con el paso del tiempo, aquí comenta que cada seis meses comían principalmente carne, cerdo o borrego, pero no era tan frecuente como en la actualidad, que cualquier día de la semana se puede comer este tipo de alimentos. Cada fin de semana es costumbre comer barbacoa o carnitas en muchos estados de la república y en la misma ciudad es común ver en los tianguis o mercados, locales en los cuales cada fin de semana es seguro que habrá mucha gente consumiendo carnitas o barbacoa. Las costumbres y los hábitos alimenticios se han ido transformando a lo largo del tiempo, también sufren cambios en cuanto a la calidad de la carne, la frecuencia con la que se consume y las razones por las cuales se hace. Zuma comenta que: *“si es la enfermedad de ricos, pero en aquel momento era la comida de los pobres, no me lo vas a creer, pero como mis jefecitos tenían ganado, mataban luego una res, hacíamos bastante cecina, cada que quería agarraba un pedazote de cecina”*.

El momento de la comida es un espacio que tiene muchas características, como lo son para el organismo, pero también son un momento en el cual se pueden fomentar las relaciones sociales, es un momento social, en el cual dos o más personas que comparten la hora de la comida se relacionan. La comida siempre ha sido un motivo por el cual muchas familias se reúnen cada fin de semana o en ocasiones. *“pues los domingos hacemos comida para comer todos, y luego me visitan familiares cercanos a la casa y comemos, hacemos bisteces con longaniza, cebollitas y nopalito, y un refrescote grande, jarro de limón, pero nada de emborracharse, ahí no”*. Las costumbres familiares en torno a la comida van generando patrones alimenticios que se hacen hábitos. Jefe de manzana comenta: *“cuando mi papa nos llevaba al huerto a cortar la fruta, los sábados y los domingos; y como a las doce él nos llevaba un refresco,*

una coca y unas galletas saladas, y como a las tres nos llevaba de comer". En ocasiones las personas se recuerdan por la comida, en este caso, cuando se le pregunto acerca de algún recuerdo agradable de su papa, relaciono el recuerdo con el refresco y las galletas que le llevaba al trabajo del campo antes de la hora de la comida. El consumo del refresco es alto, por ejemplo, en distintas familias, no falta un refresco grande para la hora de la comida. El mensaje que se está transmitiendo es que a la hora de la comida es indispensable el refresco, el cual puede proporcionar energía, pero resulta ser a través de calorías huecas, sin beneficio alguno, al contrario, dañino. Los más pequeños van entendiendo que el refresco debe ser parte de sus hábitos alimenticios y con el pasar del tiempo, si se dejó llevar por esa idea, consumirá refrescos en automático, cualquier día de la semana y en cualquier momento, no solo a la hora de la comida. Esta misma persona ahora que ya es un adulto mayor, sigue con los mismos hábitos alimenticios: *"un refresco grande, unos tacos o una gordita, a veces me traigo de la casa una torta de carne deshebrada o de huevo a la mexicana, de salchicha con huevo o de longaniza"*, es lo que suele comer diariamente.

Cuando se le pregunto a Donado acerca de cuál bebida consumía con más frecuencia él comenta que: *"la Pepsi, diario, cuando estaba fueras, me tomaba unas 7 u 8 latas de refresco, por el calor, te levanta, te sientes cansado y como que el refresco te levanta, te activa, el café también todos los días en la mañana"*, la sensación que tiene esta persona al ingerir refresco, es, como él lo comenta, de *"activación"*, sentirse cansado o agotado, muchas veces es síntoma de una mala oxigenación y de una inadecuada alimentación o por supuesto de un escaso descanso. El refresco, por su alto contenido de azúcar y otros ingredientes, tiene la cualidad de activar las energías. Pero resulta ser una activación falsa, muy pasajera y dañina para el organismo, al generar una sensación placentera y refrescante, el refresco, como cualquier otra droga, solo provoca sensaciones superficiales, es decir, que la manera de llegar a ese estado de ánimo por vías naturales y propias del cuerpo no se llevan a cabo, ya que dentro de este proceso la disciplina que se requiere no se cultiva. Por lo tanto, se prefiere lo más rápido y cómodo, lo que me haga sentir de esa forma,

pero sin tanto esfuerzo ni dedicación. La idea del confort no solamente se refiere a estar cómodo en mi sitio rutinario, sino también impregna los hábitos alimenticios y lo que genera es comer y beber lo más rápido posible y lo que se tenga a la mano, no existe una dedicación al tiempo de la comida. La comida rápida es un claro ejemplo de que cualquier cosa, por más chatarra que sea, si está listo en el momento y además me ahorra tiempo, entonces es la elección de preferencia. Manu comenta que: *“pues es que, si tomo café, me gustaba el refresco, me gusta, este trabajo no te permite más que salir a comprar a la tienda lo primero”*, y desafortunadamente lo que uno encuentra en la tienda o en la calle es por lo regular comida chatarra. Con el tiempo medido, la hora de la comida se vuelve rutinaria, acostumbrándose a comprar lo que está a la vuelta de la esquina y además lo más económico posible pero que tenga efectos de saciedad.

Cuarzo comenta: *“dependiendo el dinero, lo que alcance, es variable la comida, por ejemplo, chiles, si mañana como chicharrón, al otro día pollo, lo que está más económico, lo que le alcance a uno”*, el tipo de alimentación está estrechamente relacionado con el bolsillo, aunque no es un determinante que si los recursos económicos son escasos, entonces la alimentación será mala, pareciera que sí, pero podemos observar que muchas personas con bastantes recursos económicos tiene un dieta muy mala y dañina para la salud. El problema recae en la elección a la hora de comprar los alimentos, las costumbres y los estados emocionales que predominen. Si al tener suficiente dinero para la comida se elije ir a comprar una hamburguesa con papas y refresco, es decir, un combo y, por el contrario, al no tener dinero me quedo comiendo arroz y una sopa de verduras, ¿Cuál será la mejor opción?, considero que el recurso económico es necesario para adquirir lo que se requiere al llevar una dieta rica y sana, pero no fundamental para alimentar el cuerpo correctamente y de acuerdo a las necesidades y exigencias de mi organismo en relación a las actividades diarias. Al respecto Guerrero comenta que: *“debe uno llevar una dieta, pero de repente se sale uno, porque para que yo lleve una dieta estricta necesito: uno, tener dinero, segundo, traer mis alimentos de mi casa para acá y hay ocasiones que no alcanza”*.

Otro de los aspectos importantes de la alimentación es la cuestión de comprar o traer los alimentos de casa. Al mando el Rey comenta que: *“depende cuando traiga, traigo yo tortas, cuando no traigo pues no traigo nada, y aquí cualquier garnacha, ahí nos presta y a la quincena pues le pagas lo que comiste, un doscientos”*, aproximadamente doscientos pesos a la quincena de garnachas, tortas, tacos y de más, quizá no es mucho dinero, pero las consecuencias en el cuerpo son muy caras al llevar una dieta rica en grasas y alimentos fritos; gustan mucho y el efecto de saciedad puede ser “agradable”, más, si al terminar se bebe un refresco, que por el gas que contiene parece que se llena más el estómago, y para culminar, fumar un cigarrito cierra el círculo vicioso de la comida. Milo comenta que: *“la mayoría de mis compañeros trae comida de su casa, yo nunca he tenido esa costumbre de traer comida, me puedo ir a comer a la fonda o me puedo ir al puesto de las quesadillas, una torta acá enfrente”*.

Hay quienes prefieren traer comida de la casa, por lo regular la preparación de los alimentos es cuestión de las mujeres, las esposas de los trabajadores son quienes cocinan y se encargan de la elección del menú. Gonze dice que: *“lo que hace mi mujer, por lo regular puro pollo”*. El pollo es muy concurrido en los guisados, el chicharrón, el cerdo, los frijoles, el arroz, el huevo y las tortillas son parte de la comida diaria. Hetor comenta que: *“traigo comida de la casa y por lo regular son guisados”*. Gonze también comenta que: *“traigo comida y entre todos ponemos nuestra comida y comemos de todo lo que les mandan a mis compañeros, comemos puro taco”*, en este caso, la comida se comparte con los compañeros, todos comparten lo que traigan, ponen los recipientes en la banquita y compran tortillas, cada quien agarra sus tortillas y de todos lo guisados se preparan un taco a su elección. El menú es variado pero repetitivo y la convivencia a la hora de la comida es amena.

Desarraigarse de los hábitos alimenticios es un aspecto muy difícil para muchas personas, el dominio de las emociones o de alguna emoción en el cuerpo, los orilla a inclinarse demasiado por una dieta en específico. Existe el rechazo a ciertos alimentos, el “no me gusta” aunque ni siquiera lo haya

probado; las verduras están muchas veces en esta posición, junto con las frutas. Lo más consumido no siempre es lo más saludable para el organismo y por ende, lo que no se consume con frecuencia es a veces, lo que más le hace falta al cuerpo. Donado comenta que: *“frutas casi no, no soy muy así, la fruta casi no me ha gustado”*.

El primer alimento que se consume en el día dotará al cuerpo de suficiente energía para realizar las actividades requeridas, por lo tanto, en este primer alimento los nutrientes deberán estar presentes. El desayuno y la comida son dos momentos en los cuales la alimentación tendría que estar bien equilibrada. En la mañana el cuerpo debe de estar preparado para generar la energía suficiente para laborar y el desayuno brinda a este la posibilidad de tener recursos alimenticios de los cuales pueda hacer uso. En el estomago se llevan a cabo diversas reacciones químicas, entre ácidos y bases amortiguan la ingesta de comida que llega al estomago, la digestión es un momento importante para la absorción de los nutrientes y la generación de energía a partir de dicho proceso, en el cual la oxigenación también es un resultado de la buena alimentación. Por lo tanto, un buen desayuno aporta al cuerpo lo necesario para enfrentar la jornada laboral.

Por lo general en el desayuno lo que más se consume es el café, la leche, o ambos, muy pocos toman jugo y casi nadie toma té. La costumbre del café es muy concurrida, el cual se endulza con azúcar refinada. Todas las mañana o todas las noches, es ya un habito beber una taza de café, el cual va acompañado de una pieza de pan o de galletas. Entonces tenemos que lo que se está consumiendo es, cafeína, azúcar refinada, a veces leche, ya sea deslactosada o no; harina, y más azúcar refinada, en caso del pan dulce o las galletas. El contenido nutrimental es mínimo, sino es que escaso; y los requerimientos laborales son bastantes, no hay un equilibrio entre lo que se necesita del cuerpo y con lo que este cuenta para dichos requerimientos. Zuma comenta que: *“mira yo soy cafetero, a cualquier hora me trago un café, a mi tacita le pongo dos cucharadas de azúcar y menos de una de café”*, Jefe de Manzana también comenta que a la hora del desayuno: *“lechita con café y un*

pancito, las conchas de chocolate me gustan". Al mando el Rey también desayuna: *"pues ahí cualquier desayuno, por lo regular un café, una leche y un pan, lo básico, no muy acá"*, para muchas personas, como en este caso, los hábitos alimenticios se vuelven una norma, entran en el rango de la normalidad, lo básico. El problema es que malas costumbres se hacen cotidianas, en este caso, un desayuno carente de nutrientes se vuelve parte de la vida de los individuos. Hetor comenta al respecto que: *"pues tu pan, tu café, a veces tu licuado, lo normal, una torta a veces"*. La normalidad es un aspecto importante, ya que la pregunta sería, ¿Quién decide que es lo normal y por qué?, ¿en que se basan para establecer que un hábito es normal o común? Quizá los medios de comunicación y la propaganda televisiva están involucrados en las decisiones que toman las personas respecto a que alimentos corresponden en el desayuno, en la comida y hasta en la cena. La capacidad de decisión ha sido despojada de las personas, es muy sencillo hacer lo que los demás nos dicen y hasta cierto punto cómodo, estas actitudes se van interiorizando en los cuerpos hasta hacerse propias.

Las enfermedades son un aspecto muy particular de las diferentes culturas y sociedades. En todo el mundo existen personas con padecimientos, algunos leves y otros crónicos y degenerativos. Cada quien va construyendo su historia de vida, el cuerpo es un libro abierto en donde se escriben a diario las páginas que lo conforman. La globalización del planeta trae consigo muchas similitudes en cuanto a la forma en que las personas se enferman. Los avances tecnológicos y en materia de salud pareciera que no están cubriendo las necesidades de la población. Cada vez hay más gente con enfermedades crónicas degenerativas y el promedio de vida parece que va en descenso. Las condiciones sociales en la actualidad están generando muchos problemas para el cuerpo humano; la contaminación, la mala calidad del aire que se respira en las urbes, la pésima calidad de los alimentos, el consumo de sustancias tóxicas, la condición emocional, la falta de valores y de conciencia por la naturaleza, entre otros, está acabando con la vida.

El cuerpo, entendido como un microcosmos, refleja fielmente lo que ocurre en su macrocosmos. Los avisos y las señales que emite el cuerpo muchas veces no son entendidos como tal y se ignoran, hasta que el problema ya es muy grave, entonces el cuerpo recibe más atención.

Las enfermedades del aparato respiratorio resultan ser las más frecuentes entre la población, la mayoría de las personas padece tos, catarro, gripe, garganta irritada y problemas respiratorios. Gonce dice que: *“nada mas de la gripe, con estos cambios de temperatura, lo que pasa es que mi trabajo es al aire libre, hay días calurosos y hay días que esta lluvioso, eso es lo que te da en la torre”*, en este caso Gonce refiere que las gripes que le han dado han sido principalmente por los cambios de temperatura a los que está expuesto al trabajar al aire libre. Hetor comenta algo parecido ya que dice que: *“la gripe, como no soy de aquí, soy originario de Guanajuato, me hace daño el clima, el clima aquí es muy húmedo, y me hace daño, todos los días en la mañana me complico, en Guanajuato el clima es templado”*, refiere el padecimiento de la gripe al clima de la ciudad de México, ya que como él es de Guanajuato, el cambio de temperatura le afecta las vías respiratorias. Milo también concuerda en que los cambios de temperatura le ocasionan gripe: *“pues la gripe, normalmente por un cambio de la temperatura, pero nada más, solamente el cansancio y mi estado de ánimo por la cuestión familiar”*. En este caso menciona que por lo regular, a parte de la gripe, también el cansancio y el bajo ánimo por motivos familiares le afectan. Las relaciones sociales, en específico, la familia, son un componente importante en la construcción de un padecimiento.

En el caso de Maro comenta que uno de los padecimientos importantes que le han sucedido, ha sido en la tiroides, comenta que: *“de morro, como a la edad de los trece o catorce, me heredo mi jefe una enfermedad, se llama hipotiroidismo, tiroides o algo así, te afecta al cuerpo, cambios, distintos cambios”*, y uno de ellos fue que la garganta se le hinchaba demasiado y la manera en la que se trato ese padecimiento fue a través de tomas de yodo, lo cual si le funciona para la garganta pero comenta que sigue teniendo ese

padecimiento. Ya después de varios estudios médicos, le recetaron un medicamento que se llama lebotiroxina, una pastilla que se tiene que tomar el resto de su vida: *“desde los 16 años, en las mañanas, todas son en ayunas”*. También comenta que desde hace un tiempo le empezaron a salir unas manchitas en todo el cuerpo, él comenta que: *“por el estrés, el cansancio, no te rinde el dinero, era poco el dinero no te rendía, y pues por no estudiar, me estresaba, antes era bien enojón, me enojaba de todo, y después me empezaron a salir unas manchitas, fui al doctor y me dijo que era por el sol y el estrés, ya luego me dijeron que era vitíligo”*, el doctor le dijo que posiblemente era por el sol y también por el estrés, algo que él también concuerda, ya que en ese época se sintió muy presionado por la falta de estudios, por el trabajo y por qué no tenía el suficiente dinero.

Zuma quien tiene 75 años comenta que ha sido muy sano en cuanto a eso de las enfermedades, solamente le a ocasionado problemas en el pie la artritis y la gota, dice: *“nada mas le dije mis síntomas y dijo que tenía gota, artritis o algo así, agarro y le dijo a la enfermera que me pusiera algo, me pusieron suero y camisina, una transfusión diaria, y después fuimos con otro doctor naturista, ella me termino de curar con un tratamiento a base de piña, comí piña durante un mes en ayunas”*, el tratamiento médico no le funciono del todo bien, a demás de que tenía problemas con las citas y luego no encontraba al doctor, por lo tanto decidió ir con una doctora naturista, con la cual, a base de piña, sintió mejorías. El padecimiento que tubo, él mismo lo considera causa de haber tenido una mala alimentación y por el exceso de alcohol: *“la gota me vino por que comía yo mucho, allá el mi pueblo había unas barbacoas bien sabrosas, y me echaba mis buenas comidas y luego me empujaba mi cervecita, y la cerveza es malísima me dijo un doctor y luego la carne roja”*. En cuanto a los padecimientos como la tos y la gripe, comenta que esos ni los toma en cuenta, su forma de tratarse una tos o una gripe es echándose un tequila. En una ocasión tuvo un accidente en uno de sus trabajos y le tuvieron que quitar un testículo.

Zuma es un persona con buen sentido del humor, tiene buen ánimo, su sabor preferido es el dulce, nunca le hace falta su café bien endulzado y sus cigarros, comenta que no ha tenido ningún problema con eso de los cigarros, a pesar de que fuma desde que era un adolescente: *“desde que empecé a trabajar a romper piedra a marrazos, yo estaba chavito, tenia agilidad, la empresa nos dotaba con una cajetilla de cigarros diarios, porque no daba a prender 50 cuetes de dinamita, éramos 5 o 6 y hasta 7, tenias que llevar un cigarro prendido, otro en la oreja y la cajetilla, de ahí agarre el piche vicio, y de joven, ahora lo quiero dejar y no puedo, el día que no me fumo un cigarro no ando tranquilo”*, desafortunadamente el trabajo que desempeñaba de joven lo orillo a fumar, ya que el cigarro era uno de sus herramientas, pero termino siendo un vicio que jamás ha podido dejar, al punto de que si no fuma, no se siente tranquilo.

El jefe de manzana comenta no tener problemas con su condición corporal: *“más que nada que como bien y no le entro a las drogas”*, en cuanto a la comida, él dice que come bien, pero en realidad no se alimenta, su dieta es base de tacos de carnitas y gorditas de chicharrón, él siente que come bien porque quizá acaba satisfecho, pero los alimentos que consume no le brindan las vitaminas y minerales que su cuerpo necesita. Además no ha detectado ninguna anomalía en su cuerpo por que quizá tampoco se ha hecho algún examen médico, cuando tenía seguro, solo fue a arreglar uno papeles para su trabajo, pero en realidad no se ha checado bien. En cuento a no consumir drogas, quizá lo dice por las drogas ilegales, pero comenta que diario fuma cigarros ya que es parte de los artículos que vende, por lo que le es fácil fumarse uno o dos diarios. Su sabor preferido es el dulce, los alimentos que consume siempre están acompañados con un refresco. Lo que si comenta es que frecuentemente tiene dolores de estomago, él dice que porque no come a sus horas. Prefiere tratarse con medicina natural, comenta que cuando le duele el estomago recurre a tomarse un té de ajeno, pero evita tomar medicamentos: *“lo medican a uno pero tanto medicamento se te hacen piedras en el riñón y te hacen hacer adicto a la droga, es mejor la medicina casera”*. No tiene un buen concepto de las medicinas alópatas, las cuales cree que pueden ser causantes

de problemas en el riñón y una cierta adicción a ellas. El tratamiento que se procura solo alivia los síntomas del padecimiento, el problemas de fondo no se modifica en absoluto, por ejemplo el consumo desmesurado de refrescos y comida alta en grasa. A pesar de que comenta si comer frutas y verduras, estas no forman parte de su dieta diaria.

El desconocimiento del cuerpo puede generar que no se le atienda como es debido, las preocupaciones de la vida diaria, como el trabajo, la familia, la economía, etcétera, producen un alejamiento de la propia condición corporal. Lo cual no ayuda a la prevención de padecimientos y accidentes que pueden suceder en cualquier momento. Cuando una enfermedad ya está instalada en el cuerpo y a demás ya tiene tiempo transformándose y creciendo, es cuando las personas empiezan a cuidar de sus hábitos y a ponerle más atención a su condición. La costumbre de la prevención no está desarrollada en la sociedad contemporánea. Los problemas se atienden cuando quizá ya es muy tarde para revertir la situación, por lo tanto, los cuidados llegan solo para mantener al organismo funcionando al día. El alejamiento del cuerpo provoca que las enfermedades oportunistas encuentren las puertas abiertas para instalarse en los individuos. Tener los ojos abiertos ante esta situación es primordial para saber qué es lo que no está funcionando en la vida diaria. El desconocimiento de los órganos y sus emociones genera un andar sin rumbo. Las personas saben que dentro de sus cuerpos existen una serie de órganos. Pero el conocimiento que tiene de estos no les ayuda para prevenir padecimientos. Quizá no saben que hay ciertos sabores que en exceso generan desequilibrios en ciertos órganos, o que el desborde de cualquier emoción también puede generar complicaciones en algún órgano en específico. Los hábitos alimenticios no son tomados en cuenta como un aspecto importante en una vida saludable. Conciben algunos alimentos como buenos o malos, pero en realidad no son totalmente conscientes del daño que genera en su condición corporal o de la falta que hacen algunos.

Guerra diariamente consume medicamento para regular su presión arterial y para los triglicéridos, además de que esta diagnosticado con diabetes, por lo

que suele inyectarse insulina: *“no pues yo tengo que comer cuando menos cuatro o cinco veces al día, desde que me inyecto insulina tengo que empezar a comer, yo no puedo andar sin comer, porque si dejo de comer, en una de esas horas se me baja la presión”*. La diabetes es una enfermedad muy común en la sociedad mexicana, ocupa uno de los primeros lugares en cuanto a defunciones por año. Las causas de la diabetes pueden ser muchas, es una construcción que se va generando en la vida diaria. Los tratamientos a base de medicamentos y de insulina son los más comunes en la población. En ocasiones se sustituye el azúcar por endulzantes artificiales, lo cual es caer en la misma situación; el consumo de glucosa que se puede encontrar naturalmente en las frutas no es muy recurrido. Los mismos malos hábitos alimenticios se sustituyen por otros hábitos que igualmente no son los más idóneos para el organismo. Muchas veces se tiene la voluntad de modificar lo que está causando problemas, pero la mala información orilla a que las personas no obtengan buenos resultados con el giro que le han dado a sus vidas. Es muy frecuente que los sujetos estén influenciados por las industrias de productos alimenticios o de salud, para cuidar su cuerpo. El cuerpo es un instrumento para generar millones de dólares. Por lo tanto lo que enferma y lo que supuestamente cura, puede estar en la misma tienda del supermercado.

En todas las personas existe una condición emocional que impide que los padecimientos cesen. Por lo que el trabajo en esta situación beneficiará a que la memoria corporal se modifique, ayudando así a que los bloqueos de energía se abran y cedan. Kare comenta que: *“en la vida aprendes de todo lo que te va pasando, y una de dos, o te vuelves una persona muy que todos me tiene que pagar lo que me hicieron, yo soy muy rencorosa he, yo si le pido mucho a dios que me saque este coraje, este rencor, porque agarro mucho coraje contra las personas, para mí es muy difícil perdonar”*. En la mayoría de los padecimientos orgánicos existe una condición emocional involucrada, y viceversa, un padecimiento emocional traerá consigo un cambio en lo orgánico. Por lo que los tratamientos alópatas, por más que receten una infinidad de medicamentos, si no atienden esta parte importante de la persona, los resultados favorables serán muy escasos. Hay que ir al problema de fondo, los síntomas pueden ser

acallados con antidepresivos o sedantes, pero si no se considera a la persona como una compleja relación de situaciones, como la relación órgano-emoción, el tratamiento siempre va a estar incompleto o mal diagnosticado. Kare tiene problemas de sobre peso, llevaba una alimentación muy mala, lo cual le provoco que subiera de peso muy rápido, las preocupaciones y los malos hábitos alimenticios hicieron estragos en su condición, por lo que tuvo que asistir a un nutriólogo para que le aconsejara una mejor dieta. Ahora ya procura cuidar lo que se come, aunque las preocupaciones y la situación emocional todavía no logra arreglar del todo bien: *“estas tan mal que nada mas estas pensando en comer, los nervios están tan mal que nada mas piensas en comprarte otro gansito y otra cosa y otra, es diferente cuando lo que te maneja son los nervios, es otra actitud”*. Trabajar en el aspecto de la comida fue muy favorable para su salud, pero el aspecto emocional también tiene que tener un trabajo continuo y a la par con la alimentación. Desde muy temprana edad tuvo que vivir con la ausencia de su mama, ya que falleció cuando ella estaba muy pequeña. Su padre desde ese momento la consintió mucho. Él ya sabía que era quedarse sin madre desde niño, ya que una historia parecida le ocurrió a él, al quedarse sin su mama también desde una edad muy temprana: *“a mi papa siempre lo veía con dulces, siempre comía dulces y siempre lo que te extendía en la mano eran dulces”*. En ocasiones las personas se refugian en la comida ante situaciones desfavorables, en esta situación, el dulce ha estado muy marcado. Quizá la falta de cariño hace que las personas llenen, hipotéticamente, ese vacío con la satisfacción que brinda un dulce.

Los padecimientos del cuerpo pueden ser un refugio ante la exagerada vida artificial que la sociedad contemporánea ha construido. El cuerpo, para no sucumbir, construye padecimientos, que más que eso, son avisos de lo que no está funcionando, para que de alguna manera, sean comprendidos y atendidos desde sus cimientos.

Balin es una persona de edad avanzada, tiene ya diferentes dolencias, como sus rodillas y los codos. También está pasando por una gran lucha contra el tabaquismo que desde hace años no ha podido dejar. Desde que se levanta

hasta que se acuesta no deja de tener un cigarrillo en la mano, el problema ya ha obligado a tener que comprar de los tabacos más baratos para ahorrar en las grandes cantidades de dinero que ha tenido que gastar para cubrir su necesidad de fumar, él comenta que en ocasiones lo hace porque considera que es muy nervioso, de todo se preocupa, empieza a elaborar mentalmente preocupaciones. El alcohol también ha estado presente en su vida con exceso, comenta haber empezado a beber desde la juventud, quizá no le ha traído problemas muy graves con su familia o en el trabajo, siempre ha sido atento con sus responsabilidades, pero las consecuencias en su cuerpo ya le están empezando a surgir, en la actualidad tiene problemas con su vejiga, es recurrente ir al baño a orinar, no comenta tener dolor al orinar, pero la falta de agua y el exceso de refrescos con alcohol tienen a su riñón y a su vejiga con algunos problemas para realizar sus funciones. Su tratamiento a base de medicamentos lo tiene tomando pastilla todo el día, tiene varias cajetillas de medicinas, las cuales las tiene que ir racionando dependiendo de las horas en las que se le establecen. El consumo de café en las mañanas y en las noches es muy frecuente, incluso cuando se tiene que tomar alguna pastilla y en ese momento está tomando café, se la toma con el café en lugar de hacerlo con un vaso de agua. Respecto a sus sentidos, en ocasiones no escucha del oído derecho, tiene que subirle al volumen del televisor para entender lo que está viendo, y ha habido ocasiones en las cuales pierde el equilibrio al caminar por la calle. Respecto al dormir, comenta que hay noches en las que se levanta y tarda en conciliar el sueño de nuevo, para lo cual una radio le ayuda a concebir el sueño, prende la radio y con ella se empieza a dormir, la radio está programada para que se apague en una hora.

Los accidentes en el ámbito laboral también son muy frecuentes, existen riesgos de trabajo que están latentes en todos los días, tomar las medidas de seguridad y tener el uniforme adecuado es indispensable para evitar algún accidente, pero siempre está el riesgo. Guerra comenta que: *“dicen que la persona que trabaja siguiendo las reglas de seguridad demuestra haber tenido educación para el trabajo, y yo creo que el trabajo nos implica muchos riesgos pero nosotros mismos debemos de cuidarnos, porque yo aquí vi cuates que se*

volaron una mano o un dedo o se plancharon, bueno montón de accidentes que yo vi aquí”, Guerra nos habla de una educación para el trabajo, lo que implica saber las medidas de seguridad y las herramientas y accesorios que implica esto. En cuanto a los diferentes tipos de accidentes, están las caídas, los golpes, cortadas en manos y dedos, piezas que saleen volando y golpean alguna parte del cuerpo, como lo que le ocurrió a Zuma: *“un día le di una marrazo a alguien, se me soltó la bola y yo me quede con el puro mango, aquí uno tenía que estar bien atento”*. Cometa también que en ocasiones las gafas que tienen que portar siempre, llegan a estorbar la visión, ya sea porque están muy gastadas y ralladas, o porque el mismo sudor las empañaba, o que los tapones que se colocan en las orejas para cubrirse de los elevados decibeles que alcanza un lugar de trabajo, pueden llegar a ser contraproducentes, porque puede haber una ocasión en la que tus compañeros de trabajo te hablen para prevenirte de algún accidente, pero los tapones no dejan pasar casi ningún sonido y escuchar a los demás se hace casi imposible.

Zamora cometa que: *“una vez me callo una escalera de tubo pesado en la cabeza, me dio como cuatro golpes y me abrió como 20 centímetros, una vez me cayeron unas vigas en el pie y varia veces me he quedado colgado, se rompe la canastilla o vas caminando y te resbalas pero como estas enganchado en una línea de viga, pues nada mas te quedas colgado”*, la mayoría de los accidentes trae consigo repercusiones para toda la vida, en este caso el golpe de la cabeza le dejo con serios problemas de visión y en lo reflejos: *“también afecto mis reflejos del lado derecho, cuando camino a veces tambaleo un poco y en las alturas no tengo equilibrio, y ya no estoy tan despierto para reaccionar rápido”*. Las caídas y resbalones son también muy peligrosos, porque un mal golpe puede tener consecuencias peligrosas para el cuerpo; Heter comenta que: *“el primer accidente que tuve fue una caída de una escalera de dos metros, tuve un hematoma en la mano derecha y me avente un mes de incapacitado”*; Kare comenta que en una ocasión se resbalo, lo cual le trajo serios problemas en la columna, que hasta la fecha sigue teniendo dolores muy fuertes en esta zona del cuerpo: *“me resbalé y me desnivele la columna 9 milímetros, o sea, no hay operación, no hay nada, me quedo un pie*

más largo que otro, entonces si me pego muy fuertemente eso, porque el doctor dice que no hay cura, que no hay nada, más que para el dolor pastillas y se acabo". Tener una dolencia o haber pasado por un grave accidente, deteriora la condición emocional de la persona, en este caso; Kare sufrió un accidente que le dejó la columna vertebral muy adolorida, lo que le ocasionó también que emocionalmente se sintiera mal: *"ha sido muy difícil aceptar esa condición, de que un momento a otro ya no puedes moverte, al menos parece que ahí va, pero si es difícil"*.

Las lesiones y las dolencias en la columna son muy frecuentes en el ámbito laboral, ya que tienen que estar en posiciones no muy cómodas o estar parados toda la jornada, también hay algunos que cargan mucho peso, y el no tener una posición adecuada y hacer el esfuerzo de levantar en una mala postura también puede contribuir a las dolencias. Segundo comenta: *"pues padezco de lumbago de la cintura, los nervios se me hacen bolas por esfuerzo de cargar, ya tiene aproximadamente doce años de un mal esfuerzo que hice en el trabajo"*, Katre dice que: *"me duele la cintura"*, por lo regular después de que termina su jornada laboral, es la parte del cuerpo que más resiente el dolor de su labor. Miki también localiza más el cansancio en la columna: *"en la espalda baja, por lo regular anda uno agachándose y estirándose"*, y para relajar el dolor llegando a su casa pone una sabana en el piso y se acuesta sobre ella. Hetor comenta que también estuvo incapacitado un mes por un tirón que le sucedió en la cadera por cargar una herramienta pesada.

El cansancio que deja la jornada laboral en el cuerpo se puede localizar en diversas zonas de este, pero lo más común es que el cansancio se identifique como dolencia en la parte de los pies, pantorrillas, rodillas, cadera, espalda, manos, y en ocasiones, dolores de cabeza, ya sea por el ruido, que en algunos lugares es demasiado. Al mando el Rey comenta que: *"no es diario pero los dolores de cabeza por el ruido que hay allá adentro, allá adentro está bien cabrón el ruido, porque son compresoras grandes, de repente estas bien y pum te bien el ruido"*. El estar parado mucho tiempo trae consigo mucho cansancio en la parte baja del cuerpo, Milo comenta que: *"yo siento que en todo el cuerpo"*

porque nosotros estamos parados, trabajamos de 8 am a 6 pm, estamos parados nueve horas, y descansamos solo la hora de la comida". Segundo comenta que: "me duelen las plantillas de los pies, las rodillas a veces por el esfuerzo". Algunas de las personas que tienen estas dolencias después de trabajar recurren a tomar pastillas para el dolor, otras comentan que nada mas descansando es como les aminora el dolor, aunque al día siguiente el dolor regresa. Pero casi nadie recurre a los tratamientos que van más al cuerpo, a la zona de dolor, como por ejemplo los masajes, que es un tratamiento natural. Recurrir a las pastillas para calmar el dolor es una práctica muy utilizada entre la población trabajadora, y en general. La confianza que le depositan a los tratamientos alópatas es mucha.

3.3- Enfermedad, cuerpo y vida cotidiana.

El trabajo que llevan a cabo las personas no debe tomarse como un medio para acumular recursos monetarios, más bien es un proceso en el cual el ser humano se ve modificado y al mismo tiempo es parte de una creación en la cual desarrolla las capacidades individuales. Ver al trabajo como un medio es distinto a reconocerlo como un proceso de construcción social. En el cual lo más importante no es el producto en sí, ni el tiempo requerido para su fabricación. El trabajador debería ser más valioso que el producto final. La organización científica del trabajo está orientada a generar estrategias de fabricación para facilitar y acelerar el tiempo de la jornada, pero deja de lado el bienestar de las personas involucradas en el proceso.

De acuerdo con el artículo octavo en el cual se establece que el trabajo debería efectuarse en condiciones óptimas que aseguren la vida, la salud y la economía del trabajador y tomando en cuenta que la mayoría de ellos son padres de familia, por lo tanto no solamente es el obrero, el trabajo afecta la vida familiar y social. El modelo económico actual no garantiza estas condiciones, ya que al contrario pareciera que está en contra de la vida y de la salud del trabajador y de sus familias. Económicamente no existe un desarrollo del trabajador, el cual se mantiene en las mismas condiciones mínimas de salud y monetarias. Incluso el trabajo lejos de ser liberador y confortante llega a establecerse como un mecanismo de enajenación que termina con las aspiraciones de desarrollo de las personas. El término de explotación laboral es comúnmente utilizado para describir lo que ocurre en el proceso de trabajo. Y de acuerdo con Friendmann, esta explotación laboral si acarrea complejas afectaciones a la salud de las personas. Influyendo directamente con los padecimientos de la población trabajadora.

Las exigencias laborales abruma la capacidad de respuesta de los trabajadores, lo que afecta el rendimiento físico y emocional. Por lo que comparto las ideas de Morales (2004) al establecer que efectivamente el ambiente laboral deriva en padecimientos muy complejos. Algunos autores como Rosalba (2006) mencionan el término de “estrés laboral”, para referirse a

las consecuencias de una organización capitalista del trabajo, este término involucra una emoción fundamental del cuerpo humano, como lo es la ansiedad; la cual está relacionada con el elemento tierra, precisamente este elemento en el planeta ha sido expropiado y explotado desmesuradamente. Por lo que no sería raro que en el cuerpo humano también se extrapole esta situación de explotación. Tanto la historia de la humanidad en la tierra como el mismo cuerpo de las personas, comparten las consecuencias de los acontecimientos ocurridos a lo largo del tiempo.

Otro autor como Laurell (1984) también se refiere a la emoción ansiedad como la principal afectada por las condiciones laborales, utilizando el término de tensión nerviosa. De acuerdo con este autor, una vez afectadas las capacidades corporales es más fácil que las resistencias a infecciones u otros padecimientos se nulifiquen y el cuerpo empiece a generar relaciones destructivas y degenerativas. Es interesante observar como a lo largo de la historia el problema de salud de los trabajadores se ha visto modificado de acuerdo a los avances tecnológicos y científicos relacionados con la organización laboral.

La condicionalidad que se lleva a cabo en la sociedad no permite a las personas encontrarse a ellos mismos, al contrario, los aleja de su condición corporal, impidiendo la conciencia de sí mismo. Al imponer una visión de la realidad, se establece de que manera las personas vivirá, sentirán y por lo tanto se tiene en cuenta, también, como es que morirán. Despojan a los individuos de su propia voluntad, quitándoles opciones de crecimiento e imponiéndoles estilos de vida.

Tomando en cuenta las ideas de Toynbee en Capra (2002) respecto a la decadencia de la civilización, es claro como esta organización social, económica y política no muestra rasgos de ir en desarrollo con los valores humanos y las capacidades de las personas. Nos encontramos en una época en la cual los fenómenos sociales y culturales parecen decaer con el paso del tiempo, por lo que es menester empezar a tomar en cuenta otras opciones y alternativas de vida. Nada es para siempre y el movimiento y transformación de

las condiciones de vida se encuentra en un punto crucial. El cuerpo de los ciudadanos es un claro ejemplo de la falta de equilibrio que padece la civilización.

Y esto tiene mucho que ver con el monopolio de las industrias, el cual es avasallador y genera muchos de los problemas por los cuales pasa la humanidad. Para lograr sus fines comerciales y económicos, son capaces de generar modos de vida y realidades virtuales para que las personas cumplan con un fin en particular, que por supuesto solo beneficia los objetivos de la empresa.

Considero que se cumplió con el objetivo propuesto de este trabajo, al conocerse la condición corporal de las personas respecto a la labor que efectúan. Y la manera en la que se llevo a cabo este conocimiento fue sumergiéndome en las historias de vida de las personas. Tomando en consideración la teoría de los cinco elementos, ya que es a partir de esta visión de la vida con la cual logre comprender la compleja relación de las personas en sociedad y en condiciones laborales.

De acuerdo con Jacques (1984) acerca del ideal de trabajo que se difunde en la población, en el cual se posiciona al trabajo como parte de una prosperidad que se convierte en una bendición, confundándose este con la idea de Dios, "si no trabajas, dios no proveerá de ti", estoy de acuerdo que toda actividad genera un trabajo, pero llevar al extremo esta idea y pensar que el trabajo es la razón de vida, genera que las personas se desvivan para trabajar y acepten las condiciones en las cuales se lleva a cabo esta actividad.

Comparto la idea de Rodríguez y Ramírez (2005) al referirse a la comunicación que se efectúa en las empresas, la cual cumple con las características de ser descendente, es decir, que las decisiones que se tomen en la oficina del jefe, repercutirán en los cuerpos de cada uno de los trabajadores, sin ni siquiera tomar en cuenta su opinión. Al dejar de lado al trabajador en las decisiones de la empresa, se genera un distanciamiento de los procesos laborales, restándole un valor significativo a su labor.

La comunicación es un recurso social-político que mantiene a la población apagada y desinteresada en los procesos sociales, los medios de comunicación son la herramienta principal para lograr que las personas determinen sus gustos y comportamientos. Tener una perspectiva crítica de la información transmitida es un primer paso para que la condicionalidad social se desarticule. Permitiéndole al cuerpo generar las respuestas y alternativas que no se proponen en los medios. El hombre económico de la actualidad fue creado con un sistema de valores burgueses. En el cual se le juzga por las propiedades materiales y los recursos económicos que posee. El poseer dignifica, y la no posesión resta valor a la condición humana. Esta situación ha estado presente en el ser humano de manera contundente, generando una cierta infelicidad al no poseer lo que se desea. Desapegarse de esa idea es fundamental para darse cuenta de que lo más importante ya lo tenemos: la vida. Pero si no se cuida y se abandona puede ponerse en contra de la condición corporal.

Lo que se propone aquí es trascender la realidad, como bien lo señala Beatson, el aprendizaje de la realidad se puede dar en tres momentos diferente, el objetivo de las personas debería estar encaminado a cuestionarse acerca del paradigma que predomina en la vida, quedarse estancado en una primera instancia no serviría de nada para solucionar los problemas que atañen a la población, lo que se requiere es descubrir la naturaleza misma del contexto en el cual nos toca vivir para así, poder comprender una realidad que se sustenta a partir de ciertas ideas. Pero esta situación no se realiza nada mas analizando analíticamente la realidad, hay que sumergirse en ella, a lo que me refiero es que la preponderancia de la razón no nos permite pensar con el cuerpo, querer entenderlo todo con la mente es no salir de ella y estancarse en un pozo sin fin, la comprensión de la realidad debe efectuarse involucrando al cuerpo en su totalidad.

El sistema de valores explícitos en la actualidad está lejos de crear una conciencia participativa y cooperativa con la naturaleza y con uno mismo, al contrario, ha generado una conciencia de carácter más individual y competitivo.

Se rompió la relación que tenía el hombre con su naturaleza, se fragmentó en un "individuo". Cuando en realidad, guarda una relación estrecha con su entorno, no está solo, es un todo inmerso en un macrocosmos. Este alejamiento de la naturaleza no le permite identificarse con ella, por lo tanto, todo lo que le sucede no le importa mucho; ya que precisamente su vínculo no lo reconoce como tal. Por ejemplo, al no sentirse vinculado con una hectárea de bosque, no sentiría ningún problema con la tala de dicho bosque. Al eliminar la conciencia participativa a través del aprendizaje de la realidad, el modelo económico se abrió paso para poder aprovecharse de los recursos naturales sin que nadie se los impidiera, y no solo de eso, también se incluye la vida de las personas, en este caso; del trabajador.

La postura científica que nació en el siglo XVIII en Europa Occidental tiene involucrados ciertos valores y conceptos acerca de la vida, que no parecen tener rasgos de humanidad. El reduccionismo ha enfrascado la vida, analizándola, comprendiéndola y explicándola desde el interior de una pipeta. Dejando de lado toda una condición social-política-económica, y en el caso de mencionar estas esferas, solo lo hace para justificar sus fines. Este discurso científico ha impregnado todas las actividades educativas, como las relacionadas con la salud.

Las leyes universales que fundamentan la ciencia de la actualidad, cumplen con ciertas características, como rigidez, exactitud, comprobables, etc., y estas leyes se apoyan en la física Newtoniana. Las ciencias duras que se basan en una medición objetiva de la realidad, empezaron a tener un valor muy alto en cuanto a las explicaciones que arrojaban acerca de la realidad, del ser humano y de la naturaleza. El modelo mecanicista empezó a surgir como el único que tenía la posibilidad de brindar una razón acerca de los fenómenos mundiales y personales. El pensamiento racional implementado por René Descartes influenció demasiado en las explicaciones de la realidad de manera causal y reduccionista. Este modelo propone una explicación de los procesos corporales con tintes de autómatas, dejando de lado y eliminando toda facultad o virtud interna, es decir, despoja al cuerpo de su espiritualidad y preponderando el

pensamiento influenciado por la física clásica de Isaac Newton. En el cual los conceptos de materia, tiempo y espacio son fundamentados por leyes físicas que reducen todo fenómeno a movimientos de partículas de materia que se atraen mutuamente por la fuerza de gravedad.

Los avances científicos en ciencia y tecnología aplicados al trabajo demandan una atención mayor a los procesos industriales, el tiempo se hizo muy valioso para los fabricantes de mercancías, la oferta y la demanda exige que las cosas se realicen de manera más rápida, acelerando la frecuencia cardiaca de los trabajadores encargados de la productividad de una empresa. Por lo que se empezó a dividir el trabajo. La economía del tiempo es un elemento muy importante que está dentro de las condiciones de trabajo.

El modelo biomédico instituido junto con la revolución industrial y que llegó a México en el año de 1833 a la facultad de ciencias médicas generó una representación social del cuerpo humano y de la relación salud-enfermedad. El artículo 487 de la Ley Federal del Trabajo habla de la asistencia médica del trabajador en caso de ser necesaria. El modelo médico dominante no toma en cuenta aspectos importantes de la construcción de un padecimiento, como lo es las emociones, la sociedad, la historia de las personas, la cultura, las condiciones económicas y políticas. Solo se toma en cuenta los cambios físicos y químicos del organismo. Nuevamente el modelo mecanicista y el pensamiento racional están involucrados en la asistencia médica y en el aprendizaje de las ciencias de la salud.

Los laboratorios farmacéuticos controlan el negocio de la salud-enfermedad de la sociedad. Este proceso se ha convertido en un negocio para las empresas que generan millones de dólares gracias a los paliativos que mantienen a los síntomas acallados y a las personas sedadas pero trabajando. El trabajo es sobrevalorado ante la condición corporal del trabajador, se tiene más atención a los avances tecnológicos y un mayor interés a la organización científica del trabajo. El bienestar del ser humano no está dentro de los planes del modelo económico actual. El discurso político y científico guarda en sí una doble moral, Beatson llama a esto un doble vínculo. Un tipo de comunicación que viola la

lógica de las palabras, esto crea conflicto en las personas ya que se crece y se aprende a no discriminar estos tipos lógicos que se transmiten en la sociedad. El liderazgo autoritario y paternalista genera una cultura de sometimiento, en la cual se abusa del poder económico, manteniendo al personal en actitud de dependencia e inferioridad.

La industria exige una mano de obra pasiva e ignorante, y el modelo educativo positivista se encarga de generar estas condiciones en las personas. De esta manera el sistema educativo, más que educar a las personas para la vida, los prepara para encajar bien en un sistema económico. Es evidente que la actual reforma educativa que lleva a cabo el actual presidente de México Enrique Peña Nieto está orientada para satisfacer las necesidades de las empresas transnacionales, como la industria automotriz, petrolera, energética, etc. Por lo tanto los contenidos académicos no cumplen con una calidad humana y no están orientados a preservar la vida.

Lo que desemboca en un desconocimiento de los procesos corporales y su relación con las condiciones de vida existentes. Se sabe más del funcionamiento de un automóvil o de una máquina que del mismo funcionamiento de los órganos internos, y no solamente de su forma anatómica y física, sino de las relaciones que tiene el cuerpo con los procesos familiares, sociales, individuales y emocionales.

El cuerpo humano es una construcción y es fundamental que el pensamiento y la razón no sean sobrevalorados ante las emociones y los órganos. Un trabajador antes que nada es un ser humano que tiene emociones y una historia en particular que lo conforma. El movimiento interno que se lleva a cabo en su cuerpo responde a las condiciones en las cuales se desarrolla. Los órganos “tesoro” y los órganos “taller” se verán afectados por el modo de vida en particular. La actividad económica ha formado y deformado al ser humano.

El trabajo se convierte en un medio por el cual las personas logran adquirir algunos bienes materiales que desean, o que la misma sociedad les hace creer que son necesarios para su vida. Poco a poco dejó de ser una actividad en la

cual las personas pueden desarrollar sus capacidades tanto intelectuales como espirituales y pasó a ser una actividad tediosa. Gracias al trabajo se puede obtener un poco de dinero, el cual es fundamental para una sociedad que gira alrededor de la moneda y del consumo. El recurso monetario paso a ser la principal motivación para trabajar obligatoriamente en algo que, aunque no sea del gusto de la persona, poco a poco va consumiendo su vitalidad. Claro que toda actividad que llevemos a cabo necesariamente va a requerir de nosotros grandes cantidades de energía, pero para todo hay un equilibrio, una medida y un tiempo razonable. Cuando este equilibrio se rompe y se empieza a trabajar desmedidamente, las consecuencias pueden no ser muy buenas para el cuerpo del trabajador.

El tiempo libre después de la jornada laboral es un espacio que normalmente se utiliza para el descanso; la energía requerida para los asuntos del trabajo es demasiada, por lo tanto, las personas terminan cansadas, sin ganas de dedicarse alguna actividad que enriquezca su persona. Muchos de los puestos de trabajo en las fábricas no son bien pagados, el trabajador se ve obligado a buscar un segundo turno con el cual poder tener más ingresos monetarios, pero con la desventaja de que ya no tiene tiempo ni para su familia ni para el mismo. El trabajo lo es todo, ya no trabaja para vivir, pasa lo contrario, vive para trabajar, o podría decirse que se desvive para ofrecer algo más a su familia. Las buenas intenciones de las personas que trabajan día y noche son claras; llevar un plato de comida a su mesa, sacar a sus hijos adelante brindándoles escuela y comida, tener un crédito para un hogar propio, etcétera. Pero precisamente los dueños de las grandes empresas buscan eso en los trabajadores y se aprovechan de la situación, saben que las personas están ahí por necesidad, muy pocas por gusto propio. No se puede separar el trabajo del lugar y el tiempo en el que se realiza, la comprensión de esta actividad varía de acuerdo al contexto histórico, social, político, económico y cultural. La geografía del lugar y las condiciones laborales en las cuales se lleva a cabo el trabajo nos brindan distintas perspectivas del trabajo en particular. Y por supuesto el trabajo no sería tal sin el ser humano que lo realiza, la condición corporal con la cual cuenta el trabajador, varia de persona a persona, cada quien tiene su

propia historia de vida y la sociedad en la que están inmersos determina ciertas costumbres y pautas en la vida de los trabajadores, hasta cierto modo están cruzados por un mismo cuerpo social construido de diferentes maneras pero que guardan una relación en común.

CONCLUSIONES

La familia y el trabajo guardan una relación muy estrecha, la historia de las condiciones económicas también es la historia de la familia; es en esta esfera donde se ven más marcadas las consecuencias del modelo económico. Las familias han estado cambiando en relación a la época económica que ha ido transformándose, mientras más compleja es la situación económica, mas difícil es sacar a delante a una familia numerosa. Por lo tanto, las inclusiones de las dos partes responsables de la familia laboran para poder tener un poco más de ingresos. Pero la responsabilidad económica de una familia parece todavía recaer en los hombres, el trabajo pesado está diseñado para que lo lleven a cabo los hombres, a las mujeres se les recluta para actividades donde no se tenga que ocupar demasiada fuerza, cayendo en la dicotomía de lo masculino igual a fuerte y lo femenino igual a débil.

Para las empresas es conveniente que su personal cargue con la responsabilidad de una familia, mientras más deudas tenga, es más seguro que vaya a necesitar del trabajo, sin importar si las condiciones en las cuales labora están causándole daño, sobreponiendo su propia condición a cambio de satisfacer las necesidades de su familia, muchas de las necesidades no son básicas, ni indispensables.

Al haber muy pocas oportunidades de estudio en la población, tanto rural como de la ciudad, las personas se ven obligadas a incorporarse en el ámbito laboral, a pesar de que el trabajo no sea precisamente de su preferencia y a demás, sabiendo que están siendo explotados. Pareciera que no le quedan opciones; o se incluye en el trabajo industrial o padecen de muchas carencias. Las opciones de salir adelante le han sido mutiladas, las personas no ven otro futuro más que el trabajar en una empresa que no les agrada y que además está acabando con su condición corporal. El trabajo laboral les brinda seguridad económica, social y médica, pero en realidad esa seguridad es aparente, ya que en cuestiones económicas no se observa un desarrollo, al contrario, pareciera que no hay oportunidad de generar más ganancias con forme pasa el tiempo, y en relación a lo social; es bien visto que una persona

se desviva en su trabajo, incluso hasta puede ser alagado por los demás. Y mucho menos tiene asegurada su salud, ya que el servicio médico que se les brinda solamente actúa como un paliativo para regresar al trabajador a sus labores sin que se siga quejando, aunque al llegar a casa los síntomas de que algo anda mal aparezcan de nuevo, lo que acarrea repercusiones en el hogar, ya que el trabajador llega cansado, adolorido, muchas veces de malas, precisamente porque no le está causando satisfacción la labor que desempeña, y en ocasiones la familia es la que sufre las consecuencias del maltrato laboral.

Muchas de las empresas que supuestamente brindan un servicio a la población, son las responsables de que la misma población se pierda del camino y abandone sus responsabilidades y pierda la capacidad de desarrollar su propia creatividad. Las empresas cerveceras juegan un papel muy importante en el control social, las personas abandonan sus estudios y sus sueños porque están involucrados en problemas de alcoholismo y esto propicia que se tengan que ver obligados a trabajar en donde sea, a veces solo lo hacen para poder mantenerse el hábito de tomar cada fin de semana o entre semana, dependiendo del grado de alcoholismo que se tenga.

El trabajo como un deber social que dignifica al hombre como un ciudadano productivo para la sociedad, incluso con aspectos religiosos, ya que se tiene que ganar el pan con el sudor de su frente. Aunque el trabajo no sea digno, y por supuesto que lo posiciona como un ciudadano productivo, pero resulta que la producción que está generando con su labor no le pertenece y no le beneficia en absoluto. Solo lo mantiene con lo necesario para sobrevivir, aunque sea con lo mínimo.

Es muy importante aprender a identificar las necesidades básicas y fundamentales del ser humano, para no sucumbir ante la gran ola de productos y mercancías que no cumplen con esta característica y que por el contrario, gracias a la publicidad, son los que más se bombardean en la sociedad. La gente está condicionada para el consumo de productos innecesarios, el deseo de poseer está desbordado y para lo cual es obligatorio producir y generar

dinero. Entre más dinero se tenga, surgen mas necesidades, ya que se cuenta con el medio para lograrlo.

El ser humano actual pasa por una crisis espiritual, en la cual no se encuentra si no es a través de la posesión de artículos materiales. En el “tener” encuentra su supuesta felicidad. El patrón de la empresa sabe de esta crisis y saca ventaja de la situación. El hombre tiene que encontrar sus propios medios para subsistir, ya que los medios de producción que no le pertenecen y que incluso le fueron arrebatados de una manera déspota, no le permiten desarrollarse como persona. Para lo cual es menester organizarse con sus compañeros de trabajo, con su comunidad y con la sociedad en general, para generar soluciones a esta crisis laboral. Pero más importante aun es revalorar la vida y recuperar la condición espiritual que ha sido acallada

Ir al cuerpo para encontrar un equilibrio ante un medio que lo abrumba, lo exprime y termina con su salud. Las principales defensas deben de surgir de su interior, ya que es ahí donde puede tener una decisión determinante, pero para esto es fundamental contar con la suficiente voluntad para lograrlo, por lo tanto, el cultivo de la voluntad es esencial para realizar acciones en pos de su bienestar y la de su familia. Quizá es muy sencillo decirlo, pero el problema viene cuando no se sabe cómo lograr este cambio. Los hábitos alimenticios pueden ser una llave para preparar al cuerpo, fortalecerlo y revivirlo. Ya que es de los alimentos donde puede encontrar la energía suficiente para generar un movimiento interior a favor de su vida.

El patrón dispone de la vida laboral del trabajador, de forma arbitraria y total, y esto a través de las relaciones de trabajo, de las condiciones que establece y de la organización científica. Por un lado existe la idea del trabajador acerca de su labor, la cual está orientada a formar parte del proceso de creación, para el bienestar de la población y al mismo tiempo posicionar a la clase obrera como una parte fundamental del desarrollo humano. Y por otro lado se encuentran los intereses de las empresas, los cuales están orientados a propósitos puramente económicos, es decir, la acumulación de ganancias; lo importante en este caso es generar plusvalía, sin importar el tipo de mercancía que

produzcan, por lo que da igual si la producción cubra una necesidad fundamental de la sociedad o solamente satisface la idea de consumir. Por lo general cumple con esa función, producir necesidades artificiales y consecuentemente brindar una solución en forma de producto para cubrir esa necesidad creada.

Los intereses económicos permean la condición obrera, la degradan en un proceso de explotación laboral y terminan creando un trabajador enajenado. Esta situación afecta muchas otras esferas sociales, pero principalmente se puede constatar en el interior de los cuerpos de las personas trabajadoras y de la población en general, ya que está de por medio una creación de falsas prioridades y excesivos gastos públicos involucrados en este afán que generar capital.

Es importante observar que la resistencia obrera y la lucha por mejores condiciones tienen que llevarse a cabo a través de reformas estructurales, que, por ejemplo, modifiquen las relaciones de fuerzas y el reparto de poderes. El restablecimiento de prioridades reales en relación a las necesidades de una población en particular, preponderando y valorizando las actitudes relacionadas con las riquezas humanas, como la educación, la salud, la investigación, las artes y la cultura, etc., en contraparte con los propósitos de consumo de la acumulación privada.

El trabajo se puede entender como un proceso social que a través de diversas actividades transforma la materia prima para producir artículos que tendrían que beneficiar a la misma sociedad, entendiendo las verdaderas necesidades básicas de esta. Cuando las empresas transnacionales generan necesidades artificiales, la actividad laboral se ve perjudicada en su esencia, por lo que su principal tarea se ha visto rota. Esta situación laboral de peligro se puede constatar en la condición corporal y emocional de las personas. La sociedad en su totalidad resiente fielmente la creación de falsas necesidades de consumo y la consecuente relación de trabajo. Resignificar la jornada laboral tendrá consecuencias directas con el modelo político-económico que está al mando de las decisiones acerca del tipo de productos que se elaboran y de la forma de

organización del trabajo. Este tipo de modelo económico deforma la actividad que ha transformado al ser humano. El trabajo, bajo estas condiciones desfavorables y violentas de parte de los monopolios empresariales, se puede entender como un proceso en el cual las actividades realizadas deforman la naturaleza humana y produce seres enajenados y alineados que sucumbirán ante el modo de vida del mercado, lo cual genera padecimientos crónicos y degenerativos en las personas involucradas en el acto, “hombres amputados en sus conocimientos y en sus responsabilidades” como dice André.

Estar bajo condiciones muy adversas para la supervivencia del organismo genera una transformación en la naturaleza cooperativa de los órganos, se rompe la relación equitativa del cuerpo y el dominio empieza a tomar las riendas de la vida. Para las actividades realizadas en la industria del mercado, las exigencias requeridas perfilan al tipo de sujeto que cumpla con los criterios. La demanda de mano de obra por parte del Estado es proporcional a la producción en masa de miles de productos que mantienen los cimientos de la estabilidad económica de los países de “primer mundo”, por lo tanto se requiere, también, a toda una sociedad que se encargue de consumir sus productos. La ingeniería de la condicionalidad ha creado una arquitectura corporal apta para las condiciones económicas de hoy en día. Pero esa estabilidad aparente en realidad esta debilitándose constantemente en el modo de vida que ha propuesto, ya que no tiene ese aspecto fundamental de lo “sagrado” como principal elemento de una corporalidad.

El tipo de trabajador que requiere este sistema cuenta con características específicas, mismas que son consecuencia de las condiciones ya mencionadas. A demás de que fabrican los productos que enriquecen a las grandes industrias, también los hacen comprarlos y endeudarse con esos mismos productos.

Para regresar del abandono corporal que se vive hoy en día en los recintos laborales es necesario trabajar con la parte espiritual de los y las trabajadoras, la meditación zen es una posibilidad de conectarse con uno mismo, pero la jornada laboral absorbe mucho tiempo y no permite realizar actividades

complementarias para el bienestar del trabajador. El punto central es escapar de la rutina, de lo habitual, para poder notar un cambio en la condición corporal. La rutina atrapa y no suelta tan fácilmente, pero si se quiere cambiar es preciso este salto de lo cotidiano.

En cuanto a lo emocional, es preciso resolver los conflictos que se tienen con la familia, con la pareja y con los compañeros de trabajo, y claro está, los conflictos que se generan con uno mismo. Aprender a perdonar a los demás y a uno mismo es un paso importante para dejar de sentirse preocupado. El asunto es calmar la mente, controlar los deseos y los antojos.

Todas las circunstancias que atraviesa un trabajador: su familia, su labor, las relaciones sociales, el tipo de alimentación, las circunstancias socio-políticas, su estado emocional, etc., mantienen una condición corporal en cierto estado de crisis. Pero, ¿cuáles pueden ser las alternativas para revertir este asunto? Quizá la mirada la podemos dirigir al pasado, el cambio no es de momento, paulatinamente se va consiguiendo, pero primero se necesita estar consciente de la situación por la que se pasa. Reconocer que el desgaste laboral es inminente, pero no por eso caer en la resignación, siempre existen posibilidades y opciones de vida.

Es preciso que la difusión de información se divulgue, bastante se tiene con la desinformación que sufre la sociedad acerca de su propia condición social y corporal. Es esencial que los trabajadores sean informados de su condición laboral, realizar campañas de información acerca de las relaciones que se llevan a cabo en dentro de sus cuerpos, en relación con los órganos y las emociones.

Las condiciones laborales desfavorables para el trabajador puede que sigan siendo las mismas, con el riesgo latente de que empeoren, parece imposible escapar de ellas, pero lo que sí es posible es el cuidado y la prevención de padecimientos en el propio organismo.

Las emociones más afectadas por la organización laboral existente son la ansiedad y la melancolía, por lo que es menester trabajar en este aspecto

emocional que por supuesto trae consigo toda una cadena de repercusiones orgánicas.

El ritmo de trabajo es acelerado, por lo que el ritmo cardiaco se acelera también, es recomendable que la meditación o alguna practica como el tai-chi se incluyera en la organización de trabajo de las empresas y de las fábricas. Esto sería antes de empezar las labores y al terminar la jornada, sería preciso que se les dedicaran a estas actividades mínimo 20 minutos al día. Por supuesto que se tendrían trabajadores más relajados y concentrados en su labor. Por un lado, beneficiaria a la empresa, ya que el trabajador haría con mayor eficacia su tarea y el rendimiento sería más óptimo y por otro lado, la frecuencia cardiaca del trabajador estaría más relajada, sus niveles de ansiedad disminuirían.

Esto de la mano de una orientación alimenticia acerca de los tipos de alimentos y bebidas que se consumen, tendría resultados directos tanto en la persona como en el trabajo, evitando el ausentismo y las incapacidades por padecimientos que se pueden evitar.

El asunto es que las organizaciones laborales deben presentar más interés y atención a la salud emocional y orgánica de los trabajadores, brindándoles orientación psicológica, nutricional, y ejercicios de relajación y activación.

Si las industrias son responsables de muchos padecimientos relacionados con la organización laboral, también tiene la obligación de procurar una mejor calidad corporal. Y aunque esta situación este lejos de suceder, es preciso realizar un trabajo personal. Si las industrias no muestran interés por la salud de sus trabajadores, los trabajadores mismos tendrán que procurar su bienestar, haciendo frente a las circunstancias laborales con alternativas de vida.

BIBLIOGRAFIA.

Aceves Lozano Jorge, *Historia oral*, México, Instituto Mora, UAM, 1993.

Ceceña José Luis, *México en la órbita imperialista. Las empresas trasnacionales*, Ediciones El caballito, 1970.

Córdova Arnaldo, *Sociedad y estado en el mundo moderno*, Editorial Grijalbo, 1976.

Basaglia F. y compañía, *La salud de los trabajadores*, Editorial nueva imagen, 1974.

Berman M., *El rencantamiento del mundo*. Santiago de Chile, Edit. Cuatro Vientos, 1981.

Bunge Mario, *La ciencia, su método y su filosofía*, Buenos Aires, Ediciones Siglo Veinte, 1989.

Capra F., *Punto crucial, ciencia, sociedad y cultura naciente*, Buenos Aires. Cuatro Vientos, 2002.

Castaneda Carlos, *El conocimiento silencioso*, Emece Editores, 1988.

Dejours Jaques, *Trabajo y desgaste mental: una contribución a la psicopatología del trabajo*. Buenos Aires. Ceil—humanitas, 1987.

Duran Amavizca Norma Delia, *Cuerpo, intuición y razón*, México, CEAPAC, 2009.

Elías Campos J., *El problema epistemológico de lo corporal*, México, CEAPAC, 2010.

Ernest Mandel, *Introducción a la teoría económica marxista*, Editorial Serie Popular Era, 1972.

Garduño Beñe Francisco, *Ley federal del trabajo*, segunda edición, México, Edit. Harla, 1988.

George Friedmann, Pierre Naville, *Tratado de sociología del trabajo*, México, F. C. E., 1961.

Giddens Anthony, *Un mundo desembocado*, Ediciones Taurus, 1999.

Gorz André, *Estrategia obrera y neoliberalismo*, Ediciones Era, 1964.

González Marín María Luisa, *Mitos y realidades del mundo laboral y familiar de las mujeres mexicanas*, México, Siglo XXI, 2000.

Hernández Rosalba, *salud y vida obrera*, Editoriales Paidós, 2006.

Herrera Obregón I. y Chaparro Aguilera G., *Una aproximación al proceso órgano-emoción*. México, CEAPAC, 2008.

Laurell Asa Cristina, *Condiciones de trabajo*, México, Siglo XXI, 1984.

Leal Juan Felipe y Woldenberg José, *La clase obrera en la historia de México*, México, Siglo XXI, 1988.

Lennin V. I., *El imperialismo, fase superior del capitalismo*, Ediciones Quinto sol, 1917.

López Ramos, *Zen y cuerpo humano*, México, CEAPAC, 2000.

Porrúa, CEAPAC, 2000.

-----.*Prensa, cuerpo y salud en el siglo XIX (1840-1900)*. México, CEAPAC.

Ángel Porrúa, CEAPAC, 2000.

-----.*Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones*. México, CEAPAC.

Marx A., *El capital*, México, Fondo de cultura económica, 1973.

Mander J., *En ausencia de lo sagrado*, Chile, Edit. Cuatro vientos, 1994.

Morales Valle Adriana, *Trabajo y vida en equilibrio*, México, Paidós, 2004.

Rodríguez y Ramírez, *Psicología del mexicano en el trabajo*, México, Editorial Grand Hill, 2004.

Romero Cuellar, *El trabajo y la sociedad*, Editoriales FCE, 2004.

Valle Branden, *La autoestima en el trabajo*, México, Paidós, 2004.

Zhang J. y Zheng J., *Fundamentos de acupuntura y moxibustion de china*, México: Berbera, 2002.