



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN**

---

---

“Neurosis e insatisfacción de la vida: enfermedad de los tiempos modernos. Causa de depresión, alcoholismo y drogadicción en jóvenes y adultos”. Reportaje.

**Trabajo Periodístico y Comunicacional**

Que para obtener el título de  
**Licenciada en Comunicación y Periodismo**

Presenta

**Daniela Equihua Carbajal**

Asesor

**Dra. Sandy Rodríguez García**

Ciudad Nezahualcóyotl, Estado de México, 2018





Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

# Índice

## *“Neurosis e insatisfacción de la vida: Enfermedad de los tiempos modernos. Causa de depresión, alcoholismo y drogadicción en jóvenes y adultos”. Reportaje*

Introducción .....	3
1. Identificar la enfermedad... ¿Qué es la neurosis?.....	7
1.1. De donde viene el término neurosis:.....	9
1.2. Tipos de neurosis: .....	21
1.3. ¿Cómo son las personas que sufren de neurosis? .....	25
2. “El neurótico no nace, se hace”: factores internos y externos que causan la neurosis .....	30
2.1. Empieza desde la niñez y dentro de la familia .....	33
2.2. La sociedad. Parte importante de la neurosis .....	38
2.3. Los medios de comunicación y las redes sociales como generadores de la neurosis .....	42
3. Depresión, alcoholismo y drogadicción como consecuencia de la neurosis .....	48
3.1. El Ego: La voz detrás de la neurosis .....	50
3.2. Depresión: neurosis a nivel experto .....	53
3.3. Alcohol y drogas: la sustancia utilizada para acallar a la bestia .....	59
4. La neurosis tiene cura .....	66
4.1. Identificar el problema. El primer paso para curar la neurosis .....	67
4.2. Tratamientos para curar la neurosis y enfermedades derivadas .....	69
4.3. Cambiar hábitos; redefinir el éxito .....	77
Conclusión .....	80
Anexos.....	83
Fuentes.....	91

## INTRODUCCIÓN

---

Solemos juzgar a aquellos que se comportan de una manera errónea a como pensamos que es la correcta, a apartar a los que sufren de alguna enfermedad como el alcoholismo y la drogadicción siendo que es cuando más apoyo necesitan y a pretender que con palabras de aliento un depresivo podrá salir adelante, cuando su malestar va mucho más allá de lo que aparenta ser.

El reportaje es la forma más completa de la investigación periodística, ya que para su realización se requieren de todas las formas de recopilación de información y los diversos géneros periodísticos como la investigación documental, la entrevista, la observación para así lograr la compilación de los antecedentes, comparaciones, derivaciones y consecuencias del suceso para que así pueda ser tratado con más amplitud.

Es un relato puramente informativo, en el cual no se expresa la opinión del periodista ya que pasa al segundo plano, lo importante son los hechos que se narran.

Este reportaje de tipo informativo pretende dar a conocer como la sociedad, en gran medida, es participe de los problemas como el alcoholismo, la drogadicción y la depresión, al presionar a otras personas a ser mejores según los cánones establecidos por la misma, lo que provoca en ellas una neurosis que desencadena en enfermedades de tipo mental que a veces solo pueden ser controlados por las personas con sustancias nocivas para su salud o con comportamientos destructivos para su persona.

Las enfermedades que desencadena la neurosis pueden ser muy variadas, desde el alcoholismo y la drogadicción, hasta la depresión y problemas de alimentación, además de problemas como adicción al trabajo, a la limpieza, al juego, a las dietas y al ejercicio, pero en este reportaje nos centraremos en las primeras tres.

La neurosis es una enfermedad mental que desarrollan las personas cuando no son capaces de lidiar con sus sentimientos, emociones y pensamientos provocando en ellas elevados mecanismos de defensa para no tener que enfrentarlos, lo que genera conductas que pueden ser perjudiciales tanto personalmente como en su interacción con los demás.

Puede ser generada desde la infancia, pero desencadenada después de algún suceso impactante o traumatizante que el enfermo no pueda o se sienta capaz de manejar.

Para el psicoanalista Sigmund Freud, esta enfermedad no era más que una interferencia instintiva del individuo, es decir, una lucha entre lo que desea y lo que debe hacer porque está bien o es lo correcto.

Actualmente vivimos en una época en la que la sociedad presiona a los individuos para obtener y lograr lo que creen que refleja el éxito, y así poder alcanzar una “completa felicidad” lo cual desemboca en una ansiedad y frustración por a veces no lograrlo y porque en ocasiones, ese “éxito obligatorio” resulta ser diferente a las expectativas de las personas, debido a que los individuos tienen que escoger entre lo que realmente desean por lo que es correctamente aceptado.

Además estamos constantemente bombardeados con anuncios y publicidades que dictan cómo debe ser una persona bella, un hombre exitoso, una mujer deseada, cuando en la vida real es algo resulta difícil de alcanzar y casi soñador.

Todo esto sin olvidar el acceso a las redes sociales, en las cuales las personas están expuestas a mirar lo “hermosa” que puede ser la vida de los demás y compararse constantemente con los éxitos de otros, orillándolos a escribir y publicar cosas que les hagan obtener “Likes” y admiración de otros, lo que hace, que si no lo obtienen, reciban una fuerte desilusión.

Así pues, las personas tienden a crear mentiras para impresionar a los demás y ocultar lo que realmente pasa para poder encajar en una sociedad, lo que provoca una gran confusión y ansiedad que empieza a afectar en su autoestima y su capacidad emocional.

La neurosis es una enfermedad difícil de detectar, no es sencillo para la familia, e incluso para el enfermo, saber que la padece, pero existen ciertos comportamientos que denotan un patrón el cual es frecuente en individuos con esta problemática.

Usualmente, un enfermo neurótico suele necesitar cariño y de atención constante, es dependiente e inmaduro, tiene problemas para relacionarse de manera correcta con su entorno social, culpa a los demás de sus fracasos en la vida, pero se vanagloria de que sus éxitos son personales y únicos, necesita de constante aceptación por parte de los demás, suele tener miedo a la crítica, es egoísta, le gusta protagonizar y suele ser impulsivo y explosivo.

La función de este reportaje es informar, mediante investigación documental y entrevistas con fuentes vivas, cómo es que esta enfermedad funciona y cómo puede tratarse de una manera casi completa.

Se recurrió tanto a las entrevistas con especialistas, así como entrevistas a personas que padecieron o padecen de neurosis y cómo fue que lograron salir de ella o controlarla.

Así mismo se acudió a centros de rehabilitación y grupos de 4° y 5° paso y AA para conocer otro tipo de tratamientos para la neurosis.

La importancia de este reportaje radica en dar a conocer a las personas que el alcoholismo, la drogadicción y la depresión son sólo síntomas de una vida que no ha sido satisfecha y cómo la sociedad ha influido para que cada vez este tipo de problemáticas se haya hecho más común entre las personas, así mismo dar a conocer que es posible tratarlos y curarlos con el tratamiento adecuado.

# “Neurosis e insatisfacción de la vida: *Enfermedad de los tiempos modernos. Causa de depresión, alcoholismo y drogadicción en jóvenes y adultos*”.

## *Reportaje*

### 1. IDENTIFICAR LA ENFERMEDAD... ¿QUÉ ES LA NEUROSIS?

---

(La Neurosis) *“Es un ruido excesivo de la mente, un tren de pensamientos que no puedo parar, una idea obsesiva que se repite sobre un asunto que sucedió hace mucho tiempo o hasta una cuestión trivial y aunque soy consciente de que es inútil*



Imagen tomada de IMujer.com

*sencillamente no puedo detenerlo”<sup>1</sup>*

Los humanos tienen emociones, sentimientos y pensamientos que son precisos y necesarios para conectarlos con

---

<sup>1</sup> Entrevista Esteban. 45 años. informático



otros y con ellos mismos, pero ¿qué sucede cuando se salen de control y los hacen sentir enojados, angustiados, deprimidos y ansiosos? A ese tipo de explosión se le conoce como neurosis, que no es nada más que una enfermedad causada por la insatisfacción de la vida propia, desarrollada por frustraciones, malos pensamientos y erróneas formas de actuar.

La neurosis es una enfermedad mental que desarrolla una persona para eludir y evitar una vida que no le agrada o que le duele, lo que genera sentimientos de angustia existencial o ansiedad, manteniendo elevados mecanismos de defensa para no enfrentar sus emociones, pensamientos o momentos de la vida que pueden ser una amenaza para él.

“Se deriva de conflictos morales, de problemas de conciencia, de colisión de valores y finalmente pero no menos importante, de una frustración existencial, la cual, una u otra vez puede repercutir y manifestarse en síntomas neuróticos.”<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> FIZZOTTI, Eugenia. *Para ser libre*. Ediciones Centenario. México. 1994. p.22.

## 1.1 DE DÓNDE VIENE EL TÉRMINO NEUROSIS

---

Para Sigmund Freud, uno de los pioneros en la investigación de esta problemática, la neurosis era básicamente una interferencia instintiva del individuo, es decir, cuando una persona busca la adaptación social generalmente actúa en automático, lo que hace que su vida no esté guiada por el instinto si no por la persistencia de una estrategia de adaptación temprana, provocando que haya una competencia entre el instinto y la sabiduría orgánica.

Sin embargo, el término neurosis fue propuesto por William Cullen el 1769, refiriéndose a los trastornos sensoriales y motores causados por enfermedades del sistema nervioso.

*“Yo creo que todos en alguna medida sufren algún grado de neurosis. Vivimos en una sociedad muy acelerada, con un ritmo muy rápido, al pendiente de muchos problemas. Que si vas a llegar al trabajo, si alguien ya te agredió, que no te vayan a asaltar. Eso crea en las personas una constante estrés que no las deja vivir de manera tranquila”<sup>3</sup>*

Actualmente, esta enfermedad es considerada como un trastorno social, y no solo mental y médico, ya que el individuo que la padece no logra convivir de manera sana con el entorno que lo rodea, aunque así lo parezca, pues comienza a tener problemas en el trabajo, con la familia, con las relaciones de pareja y amistosas debido a que no sabe analizar fríamente su entorno y dar soluciones a los problemas.

---

<sup>3</sup> Alejandra. 37 años. Vendedora

Pueden ser personas inmaduras que frecuentemente están molestos por cosas sin importancia, actúan de manera ilógica, irracional e infantil, aunque parezcan muy inteligentes, pues en algunas situaciones puede que estén a la altura de las circunstancias y otras se vengan abajo sin ningún motivo aparente.

“La neurosis es el resultado de la coalición de un individuo con una situación traumática que le ha impedido conciliar la madurez emocional”<sup>4</sup>

Para la psicoanalista alemana Karen Horney, los trastornos neuróticos provienen de una ansiedad que el individuo carga desde la niñez por problemas no resueltos en esa etapa de su vida.

“El niño siente hostilidad hacia sus padres por las órdenes que estos le imponen



---

4.REBEUR, Ana Von. *Cómo vivir con personas neuróticas, incluso con la que llevas dentro*. Robinbook. Barcelona. 2015. P14

y que le causan profundas frustraciones. El problema comienza cuando estos sentimientos hostiles son tan intensos que el niño se alejará de sus padres arriesgándose a perder las atenciones que tanto necesita.”<sup>5</sup>

Este tipo de conductas provocará que el niño afectado crezca con resentimientos hasta llegar a ser adulto, cuando recurrirá a diferentes mecanismos de defensa para no sentirse desamparado y sin amor.

Esto apoya la teoría que proponían los psicoanalistas Ronald Fairbairn y Donald Woods Winnicott, quienes señalaban que la neurosis puede ser transmitida de generación en generación en problemas de parentalización, es decir de padres a hijos.

Sin embargo, no podemos culpar a las generaciones anteriores por los problemas presentes, ya que a nadie se le ha enseñado cómo sería bueno educar a un niño, pero sí puede ser una raíz importante de la enfermedad del adulto.

Una persona neurótica cree que sus problemas se resolverán pronto y solos, sin intervención o trabajo terapéutico.

Por lo general estos individuos tienden a repetir situaciones relacionales conflictivas que verifican la idea que tienen del mundo, denominado como profecía auto-cumplida, término acuñado por el sociólogo Robert K. Merton, así comprueban que siempre son abandonados, que nadie los quiere, que son fracasados y todo les sale mal.

---

<sup>5</sup> REBEUR, Ana Von. *Cómo vivir con personas neuróticas, incluso con la que llevas dentro*. Robinbook. Barcelona. 2015. P14

Sufren por falta de cariño, tienen sentimientos de culpa, padecen de ansiedad y tienen miedos irracionales.

Las personas que sufren de neurosis no son capaces de enfrentar ni afrontar sus problemas solos, suelen ser individuos que culpan a otros por lo que les sucede ya que de alguna manera no están preparados para afrontar su realidad, de ahí que no puedan adaptarse de manera correcta a una sociedad, ya que constantemente señalarán a otros como causantes de sus inconformidades o problemas.

Sin embargo, sienten la necesidad de encajar en todos lados, quieren parecer siempre buenos y agradables, desean y ansían conseguir la aprobación y el cariño de todo el mundo y hacen creer que tienen los mismos gustos que los demás para poder entrar en los círculos sociales. Por lo que en muchas ocasiones, tanto jóvenes, como adultos y niños, hacen cosas que nos les gustan, para poder pertenecer a un mundo o un círculo.

“... el hombre de hoy ya no tiene valores y tradiciones que le digan lo que debería hacer, por consiguiente, con mucha frecuencia él no sabe lo que fundamentalmente quiere hacer y está expuesto a un grave peligro: o desea hacer lo que los demás hacen... o hace lo que los demás desean u ordenan que hagan.”<sup>6</sup>

Se visten con cierta ropa que está de moda, escuchan algún tipo de música, hablan de temas en concreto, ven programas de televisión para estar al día, se

---

<sup>6</sup> FIZZOTTI, Eugenia. *Para ser libre*. Ediciones Centenario. México. 1994. p.19,20.

comportan de cierta manera, y dejan de vivir su vida como la quieren o imaginan, por eso en muchas ocasiones vive en desdicha y sin personalidad.

Esto se desarrolla especialmente en la familia, cuando los padres o familiares esperan algo del hijo que tal vez no es capaz de lograr o no quiere hacer, como estudiar cierta profesión o cumplir estrictas expectativas de comportamiento y vida, lo que crea en el joven momentos de ansiedad y angustia que lo puedan llevar a desencadenar enfermedades mentales, así como caer en alcoholismo y drogadicción, depresión e incluso el suicidio.

Pero muchos piensan que vale la pena el esfuerzo, con tal de encajar, tal vez no lo hagan conscientemente, pero para estas personas caer bien es muy importante, es una misión, que aunque imposible, debe ser lograda a como de lugar, ya que si no logran ser aceptados de manera incondicional, se sienten fracasados.

“Hoy los problemas humanos se afrontan más dentro de la clave de hacer que dentro de la clave de ser. En otros términos, se podría decir que hoy el hombre está olvidando quién es está perdiéndose a sí mismo.”<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> FIZZOTTI, Eugenia. *Para ser libre*. Ediciones Centenario. México. 1994. p.19,20



Un neurótico teme a la crítica, tanto que en muchas ocasiones no termina lo que comienza porque pierde el rumbo, el sentido de lo que hacía. No son capaces de atreverse a hacer algo por miedo al ridículo y a la desaprobación, pero sí es capaz de seguir las órdenes de otros, que de alguna manera tiene cierto propósito, el cual es tener a alguien que señalar en caso de que las cosas salgan mal.

A su vez, al evitar hacer las cosas, es decir, dejando situaciones y tareas inconclusas en su vida, se deprime y se siente frustrado, triste de no conseguir logros, de no realizar lo que desea, de sentirse insatisfecho. Haciendo de esto un peligroso círculo vicioso que no terminará hasta que no logre corregir ese comportamiento.

“... El neurótico no es libre en el sentido de ser responsable de su neurosis; pero sin duda es responsable de la actitud respecto a su neurosis y en esta medida también le es propio un cierto grado de libertad.”<sup>8</sup>

Sin embargo, este tipo de problemas o círculos viciosos no son creaciones mágicas o locuras de la persona que la padece.

Por mucho que queramos, la sociedad ha sido partícipe activo de estas situaciones, cuando indican qué es bueno hacer y qué no, señalando las características que alguien tiene que cumplir para ser exitoso, cuando sólo toman una pequeña parte de esa persona para etiquetarlo o señalarlo y así darle un valor.

Un ejemplo podría ser cuando a una mujer le dicen que su misión en esta vida es ser una buena esposa y una excelente madre, o a un hombre que para merecer tal título tiene que ser el proveedor de la casa.

Aunque estos sean mandatos viejos siguen vigentes en nuestra sociedad y han causado serios conflictos en muchos individuos, que aún no han encontrado su camino porque les falta un motivo real para ser exitosos.

*“(Las personas con neurosis tienen) Poca tolerancia a la frustración, sufren depresión, aislamiento social, y las redes sociales pueden ser un buen lugar para fortalecer la neurosis...”*<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> FRANKL, Víctor. *Logoterapia y análisis existencial*. Herder. Barcelona. 2003. p.104-105.

<sup>9</sup> Entrevista Entrevista María Eugenia Fonseca Chávez. Licenciatura y Maestría en Psicología. Facultad de Psicología de la UNAM. Psicoterapeuta y docente.



Otra situación bastante viable sería cuando a un niño, joven o adulto, le dicen que es capaz de conseguir todo lo que se proponga, cuando en realidad existen muchos factores que pueden limitarlo o impulsarlo a lograr.



Para alguien que es de clase media baja, por mucho que trabaje, es casi imposible crear una empresa multimillonaria, porque ese tipo de negocios suelen ser heredados por varias generaciones atrás. O alguien que quiera ser chef y no sabe ni freír un huevo.

Claro que ese tipo de habilidades se pueden adquirir con la práctica, pero si no se logran puede ser una situación tremendamente frustrante.

Por otro lado, otra de las características de un enfermo neurótico es su forma de pensar, y no se refiere a la manera en la que ve la vida, más bien, es la manera en que procesa una idea.

Nunca será de manera lineal, no sería raro que de pronto el enfermo preguntara de qué hablaba, ya que se van por las ramas, cambiando de un tema a otro, sin concluir una sola idea.

Esto puede provocar que “la materia gris se ponga al rojo vivo de tanta fricción y generé malestar en el neurótico, como dolor de cabeza, mareos y confusión.”<sup>10</sup>

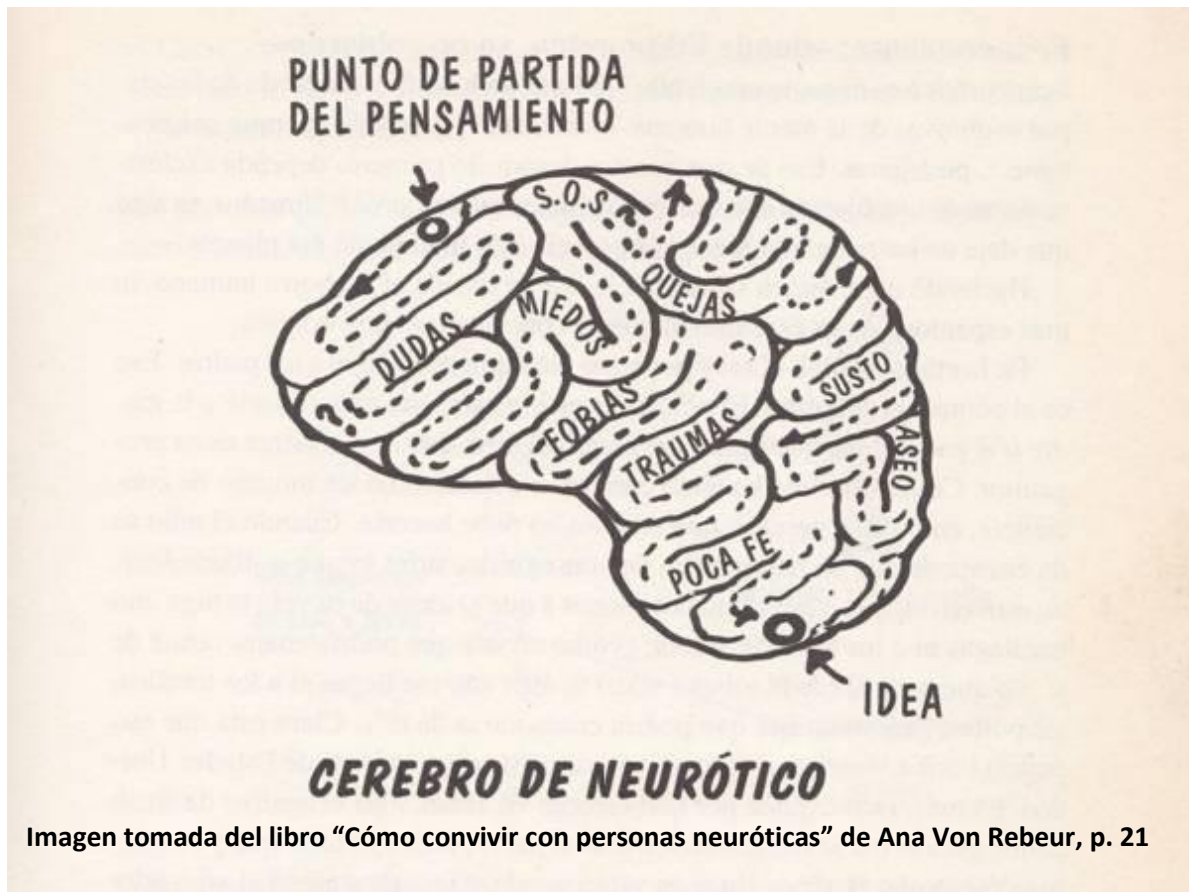
Sus ideas generalmente pasan a revisión por varias etapas, las cuales inician por las dudas, los miedos, traumas, fobias, susto, pasando por pedir ayuda, quejándose, y terminar sin una respuesta lógica o final, pero jamás, jamás de manera recta.

A esta forma de pensar se le conoce como pensamiento rumiante, el cual es una idea que se repite en la cabeza por mucho y prolongado tiempo sin que se pueda llegar a una conclusión real o definitiva, la cual puede ser muy dañina, pues además de que no ayuda en nada, hace que la persona gaste energía sin que logre conseguir sus objetivos o llegar a sus metas en cualquier ámbito de la vida.

---

<sup>10</sup> REBEUR, Ana Von. *Cómo vivir con personas neuróticas, incluso con la que llevas dentro*. Robinbook. Barcelona. 2015.

Probablemente sea la forma de pensar la que más daña a un neurótico, pues constantemente imaginan lo que deberían hacer, en lo que no están haciendo, lo que no producen, lo que no tienen, lo que les falta.



Es una inconformidad constante reclamada por la cabeza y los pensamientos.

Generalmente tienen pensamientos acusatorios hacia ellos mismos y conspiracionistas con los demás.

El cerebro está diseñado fisiológicamente para resolver problemas de cualquier tipo, de ahí que cada que pasa una idea por nuestra cabeza se comience o quiera dársele sentido y solución.

Una idea neurótica podría ser el que una mujer piense que el marido le es infiel, buscará todas y cada una de las señales, aunque sean inconexas, para que todo encaje en un engaño por parte del cónyuge aunque todo sea creación de su imaginación.

Por otro lado, el pensamiento neurótico no se ajusta a la realidad ni a sí mismo, por lo tanto no busca de manera correcta, va sobre lo que cree necesitar sin pensar en las consecuencias, establece contactos que generalmente resultan inadecuados y que además distorsionan aún más su situación, provocando que no puedan satisfacer nunca sus necesidades reales.

Escucha lo que quiere oír, lo que le conviene, lo que le parece mejor, y reacciona ante ello con emociones creadas ante lo interpretado.

*“Sufren de miedo a vivir con libertad, son dependientes de los demás, y cuando el carácter de ese chico o chica está más debilitado que nunca, puedes ser susceptible de influencia negativa... convertirse en drogadictos, alcohólicos, o auto-flagelarse, o ser depresivos.”<sup>11</sup>*

No se dan la oportunidad de comparar su situación con la realidad del otro, de ahí viene que esté inmiscuido en malos entendidos y peleas innecesarias.

---

<sup>11</sup> Entrevista María Eugenia Fonseca Chávez. Licenciatura y Maestría en Psicología. Facultad de Psicología de la UNAM. Psicoterapeuta y docente.

En resumen podríamos decir que la neurosis surge del egoísmo, del pensar en uno mismo, cómo debería estar, qué le hace falta, lo que le gustaría, qué es lo que debería de tener sin importar lo que los demás a su alrededor sienten.

Suelen ser protagonistas del sufrimiento y de las malas situaciones, no piensan en lo que sienten otras personas, se preocupan más en cómo les afecta a ellos mismos, cómo se sienten.

La persona egoísta sólo piensa en él mismo y en obtener las personas y cosas que él quiere. El egoísmo innato impedirá a la persona tener relaciones humanas, cariñosas y recíprocas. Esta es la causa de la enfermedad emocional y mental. Es la clase de egoísmo que en verdad mata y que a menudo no es descubierto por la persona enferma o por otros con los que él trata, es la total y completa preocupación por uno mismo.<sup>12</sup>

Cada vez es más frecuente en nuestro mundo y nuestra sociedad encontrarnos con personas que son neuróticas, lo cual no es raro, ya que el ritmo de vida que se lleva suele ser cada vez más demandante.

Con más frecuencia hay niños en la guardería porque ambos padres tienen que trabajar y jóvenes solos en casa porque no hay quién los acompañe, lo que genera en las personas vacíos que intentan llenar con comportamientos y amistades erróneas.

Según las estadísticas, una de cada cuatro personas sufre neurosis a nivel mundial, lo cual lo hace un padecimiento muy común.

---

<sup>12</sup> (2010). *El Egoísmo. La causa de la enfermedad emocional*. 2016, de Neuroticos anónimos Sitio web: <http://neuroticosanonimosdq.blogspot.mx/2010/06/el-egoismo.html>

Tan solo en México *“14.3 por ciento de los mexicanos padece trastornos de ansiedad generalizada, que es la enfermedad de salud mental más común en el país, y le siguen los males del afecto, como la depresión y las adicciones, ambas en un porcentaje de nueve por ciento, señaló Edilberto Peña de León.”*<sup>13</sup>

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades mentales y emocionales son uno de los principales retos que se tienen para conseguir la estabilidad social, sin embargo, no se les ha dado la importancia que requieren.

---

<sup>13</sup> (2016). *Ansiedad, enfermedad mental más común en México*. 2016, de La Jornada en Línea Sitio web: <http://www.jornada.unam.mx/ultimas/2016/10/10/ansiedad-enfermedad-mental-mas-comun-en-mexico>

## 1.2 TIPOS DE NEUROSIS

---

A los neuróticos les encanta complicarse la vida con cualquier cosita, hacen de un problema pequeño, un gran lío, por tal motivo no podían dejar pasar la oportunidad de hacer la enfermedad aún más grande.

Como en la mayoría de los padecimientos, también en la neurosis hay diferentes tipos de ella, que van desde la fóbica, hasta la hipocondríaca, el cual depende del mecanismo de defensa predominante en cada individuo.

Los neuróticos suelen ser personas muy emotivas, por tal motivo todo lo siente extremadamente, es todo o nada.

Aunque existe varios tipos de neurosis, y así como son, puede que se agreguen unos más, son sólo siete los que están clasificados para su estudio, análisis y tratamiento.

### **Neurosis fóbica**

Este se presenta cuando el individuo en cuestión siente un miedo injustificado hacia un objeto o una situación, el cual se vuelve en un terror abrumante que carece de fundamento.

Generalmente las personas que sufre de este tipo de neurosis están en constante alerta para detectar los peligros que cree que le rodean, a veces incluso llegan a sufrir alteraciones de la realidad o ataques de pánico.

“Hubo una ocasión, en la que mi perro estaba enfermo y salivaba extremadamente, lo que me llevó a mí a buscar los síntomas en internet, pero no los síntomas de los que el perro padecía, eran los síntomas de lo que yo creía que tenía, que era rabia, entonces empecé a confirmar que eran muy similares a lo que veía en el perro, la saliva, el que se aislara, que vomitara, y yo empecé a temer por mi vida y por la de él, pensé incluso en llamar al antirrábico, pero ahí surgió un nuevo dilema, que era que probablemente sacrificarían al perro para abrirle la cabeza y encontrar así los agentes causantes de la enfermedad, y que a mí me inyectarían muchas veces hasta comprobar que el perro estaba bien o enfermo, fue un miedo irracional que poco a poco se fue apoderando de mí y mis pensamientos”<sup>14</sup>



---

<sup>14</sup> Entrevista Esteban. 45 años. informático



## **Neurosis depresiva**

Las personas que sufren de la neurosis depresiva suelen tener una muy baja autoestima, lo que provoca así un fuerte complejo de inferioridad y un fuerte cuadro de angustia que puede terminar en la muerte.

## **Neurosis histérica**

La neurosis de este tipo se divide en dos clases, la de tipo convulsivo y la de carácter disociativo

a) Las de tipo convulsivo que se reconocen por fuertes crisis convulsivas que pueden padecer los afectados, o marcadas actitudes de indiferencia ante cualquier situación de la vida cotidiana.

b) Las de carácter disociativo, que son comunes en los casos de alteración de la realidad o de la conciencia misma del afectado. Incluso pueden llegar a inducir un caso de neurosis de despersonalización.<sup>15</sup>

## **Neurosis de despersonalización**

Esta ocurre cuando la persona en cuestión tiene sentimientos de irrealidad hacia sí mismo o su entorno, puede sentir ataques fuertes de pánico debido a que no siente partes de su cuerpo o cree que no son parte de él.

---

<sup>15</sup> Tipos De. *Tipos de Neurosis*. Artículo recuperado el día 30 de agosto. Disponible en <http://www.tiposde.org/enfermedades-2/782-tipos-de-neurosis/>

## **Neurosis de angustia**

Como su nombre lo dice, la neurosis de angustia genera en las personas que la padecen angustia inconmensurable por cualquier situación o comentario que le aqueje, suelen padecer de mareos, vómito, diarrea, taquicardia, zumbidos en los oídos, ahogos, dolores pseudo reumáticos, entre otros.<sup>16</sup>

## **Neurosis hipocondriaca**

Cuando una persona es hipocondriaca asume cualquier cambio orgánico de su cuerpo como una amenaza a una posible enfermedad.

## **Neurosis obsesivo- compulsivo**

En esta neurosis existe una fuerte lucha entre pensamientos, imágenes y palabras que aparecen en contra de su voluntad teniendo así un impulso de irracionalidad para evitar lesa situación de angustia y ansiedad.

---

<sup>16</sup> REBEUR, Ana Von. *Cómo vivir con personas neuróticas, incluso con la que llevas dentro*. Robinbook. Barcelona. 2015.

## 1.3 ¿CÓMO SON LAS PERSONAS QUE SUFREN DE NEUROSIS?

---

La neurosis suele caracterizarse por una falta de contacto real del individuo con el mundo que lo rodea, debido a que existe un fuerte apego con lo imaginario y lo subjetivo, y por pensar constantemente en ideas, hechos del pasado y palabras mal dichas y mal comprendidas que rompen el flujo de una vida sana.

Los síntomas de esta enfermedad son tan sutiles que pueden ser muy difíciles de identificar.

Sin embargo, existen ciertas características muy marcadas que suele tener una persona neurótica:

- Son personas que necesitan de cariño y atención constantemente. Debido a que en muchas ocasiones lo que sucede con el neurótico es que piensa que nadie lo quiere y que no es importante para ningún individuo suelen demandar mucha atención o cariño, y si no lo obtienen tienden a reprimirse y a sentirse frustrados.<sup>17</sup>
- Suelen tener problemas con su entorno social. Por lo general las personas que sufren neurosis no pueden encajar bien en el trabajo, con la familia o los amigos porque tienden a tener un carácter explosivo e impulsivo.

---

<sup>17</sup> REBEUR, Ana Von. *Cómo vivir con personas neuróticas, incluso con la que llevas dentro*. Robinbook. Barcelona. 2015.

“A menudo dificultades en el trabajo, fricciones frecuentes con sus familiares o con otras personas, incapacidad para tomar decisiones adecuadas, e incluso maltrato de los demás.”<sup>18</sup>

- Culpan a los demás de lo que les pasa. No son capaces de visualizar la responsabilidad que tienen en las circunstancias y señalan a los demás como culpables de la situación. En caso de que el resultado sea negativo, pero si es positivo se adjudican todos los méritos.
- Son inmaduros. Hay ocasiones en las que las personas neuróticas tienden a mostrarse inteligentes y razonables, sin embargo son tan impulsivos que no saben manejar las situaciones, pueden ser maduros en ciertas circunstancias y desmoronarse en otras.
- Necesitan ser aceptados. Estos individuos desean tanto encajar en la sociedad que harán lo imposible por caer bien a los demás, por ser agradables y queridos pueden llegar a hacer incluso cosas que no les satisfacen o les agradan.

*“Las personas neuróticas se aseguran de ocuparse de todo y son hipersensibles a cómo son percibidos por los demás.”<sup>19</sup>*

- Tienen miedo a la crítica. Sí, a pesar de que les gusta hacer cosas para llamar la atención, también suelen dejar las cosas inconclusas por el miedo al qué dirán, lo que les provocará insatisfacción y frustración.

---

<sup>18</sup> (2013). *7 señales de que usted sufre neurosis*. 23/07/16, de La Opinión Sitio web: <http://laopinion.com/2013/06/07/7-senales-de-que-usted-sufre-neurosis/>

<sup>19</sup> 10 características típicas de una persona neurótica. 20 /07/ 2016, de Guía saludable. Sitio web: <http://guiasaludable.net/estilo-de-vida/10-caracteristicas-tipicas-de-un-neurotico>

- Tienden a rumiar sus pensamientos. La forma en la que piensa un neurótico nunca será lineal, ya que sus ideas la pasan por una serie de etapas que le impiden obtener una conclusión viable. Estas serán constantemente evaluadas por los miedos, las dudas, los traumas y las quejas.<sup>20</sup>
- Son inconformes con todo lo que les sucede. No son capaces de disfrutar el momento, se la pasan pensando en el pasado o en el futuro, pero nunca en el presente. No pueden estar haciendo una cosa porque creen que pierden el tiempo para terminar otra.

*“Pasarán mucho tiempo pensando acerca de qué salió mal y luego mucho más tiempo calculando como solucionarlo.”<sup>21</sup>*

- No es capaz de identificar sus propias necesidades, por lo que suele hacer cosas y establecer conexiones que más que ayudarlo lo perjudican aún más.
- Son egoístas. Suelen pensar sólo en lo que les hace falta, en cómo les perjudica a ellos alguna situación, pero no pueden sentir empatía por los demás, primero son ellos y luego ellos y al final ellos.

*“Si usted está demasiado preocupado por usted mismo, tenemos noticias que darle: ¡USTED ES EGOÍSTA!”<sup>22</sup>*

---

<sup>20</sup> REBEUR, Ana Von. *Cómo vivir con personas neuróticas, incluso con la que llevas dentro*. Robinbook. Barcelona. 2015.

<sup>21</sup> 10 características típicas de una persona neurótica. 20 /07/ 2016, de Guía saludable. Sitio web: <http://guiasaludable.net/estilo-de-vida/10-caracteristicas-tipicas-de-un-neurotico>

<sup>22</sup> *El Egoísmo. La causa de la enfermedad emocional*. 20/09/2016. de Neuróticos Anónimos. Sitio web: <http://neuroticosanonimosdq.blogspot.mx/2010/06/el-egoismo.html>

- Les gusta protagonizar y ser el centro de atención.
- Impulsivos y explosivos. Los neuróticos tienden a tener cambios de humor muy drásticos, pueden sentirse extremadamente felices e incontrolablemente tristes de un momento a otro.

*“Son personas que se sobresaltan muy fácilmente y constantemente tienen la sensación de que algo malo les puede suceder en cualquier momento, pero no saben de qué se trata.”<sup>23</sup>*

La neurosis es una de las enfermedades mentales más comunes, pero también es uno de los trastornos más leves, aunque puede que algunos de sus síntomas sean característicos de otros problemas más graves, por lo que no se debe tomar a la ligera.

---

<sup>23</sup> (2013). *7 señales de que usted sufre neurosis*. 23/07/16, de La Opinión Sitio web: <http://laopinion.com/2013/06/07/7-senales-de-que-usted-sufre-neurosis/>

# SÍNTOMAS NEURÓTICOS

CRÉE QUE NACÍÓ PARA SER SERVIDO Y DESCANSAR

CARIÑO, OTRA CERVEZA

SÍ, CLARO



BUSCA PRETEXTOS PARA NO HACER NADA

ME PEDISTE AYUDA Y, DE GOLPE, ME MAREÉ



HACE TODO MAL A PROPÓSITO

IMAMÁ!,  
¡PAPÁ ME PREPARÓ  
UNA SOPA  
DE AJO  
QUE APESTA!



ES IRRESPONSABLE

EL PERRO  
NO QUISO QUE  
LO SACARA A  
PASEAR...  
¡QUIERE SALIR  
CONTIGO!

AUUUUUU...



SE AÍSLA PARA QUE NO LE PIDAN NADA

NO ME DESCONCENTREN



LLORA CON CUALQUIER MOTIVO BANAL

¡QUE TRISTE EL  
TELEDIARIO!

GUERRA  
EN MONDROVIA  
ETC, ETC



Imagen tomada del libro "Cómo convivir con personas neuróticas" de Ana Von Rebeur, p. 21

## 2 “EL NEURÓTICO NO NACE, SE HACE”: FACTORES INTERNOS Y EXTERNOS QUE CAUSAN LA NEUROSIS

---

“LO QUE ME DETIENE ES LO QUE TODOS ESPERAN DE MI Y QUE NO ME SIENTO CAPAZ DE LOGRAR”. ANÓNIMO.

Aún no se sabe a ciencia cierta cómo es que una persona se vuelva neurótica con el paso del tiempo, sin embargo, sí se tienen algunas teorías de cómo se va adquiriendo.

Los trastornos neuróticos no son una enfermedad que se manifieste de la noche a la mañana, y mucho menos que se nazca con ella, es algo que se desarrolla y se adquiere desde muy temprana edad.

Este trastorno proviene de las consecuencias de conflictos emocionales no resueltos los cuales son inconscientes y difíciles de identificar.

*“La neurosis se genera después de un suceso emocional de alto impacto para el sujeto en cuestión, haciendo que este no sepa canalizar o controlar sus emociones”<sup>24</sup>*

---

<sup>24</sup> Entrevista Berenice Barrios Bernal. Licenciada en Psicología. Egresada de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Psicoterapeuta



Como ya se había expuesto de manera muy breve en el capítulo anterior, la neurosis proviene de una ansiedad que la persona carga desde la niñez por problemas no resueltos de manera correcta o a tiempo, los cuales constituyen compromisos entre el deseo y la defensa.

Este padecimiento es una demostración de culpabilidad, sin saber explicar de dónde procede, causada por pensamientos que suelen ser destructivos



Existen varios factores que pueden influir para que se desencadene esta enfermedad, tales como los psicológicos, ya que según la personalidad y el carácter del individuo puede existir una mayor o menor predisposición para padecer este trastorno.

Así como un ambiente social que lo favorezca, como podría ser el caso del divorcio de los padres, una experiencia traumática, un fracaso o simplemente la frustración al no lograr un determinado objetivo ya sea propio o impuesto por los demás, además de una experiencia o una situación difícil de aceptar o asumir.

Por su parte, Freud vinculaba la neurosis con ciertos rasgos de carácter que son destructivos para el individuo tales como la avaricia, la testarudez, la cólera, la religiosidad y la escrupulosidad.

*“Existen varios mecanismos de defensa, como: la negación, el desplazamiento y la represión, que utiliza éste ser humano para estructurar su comportamiento y compensar su gran angustia, a fin de reducir el estrés que una determinada situación o sentimiento le genera, repitiendo así, ciertas conductas de manera constante.”<sup>25</sup>*



Imagen tomada de [neuroticos Jalisco.blogspot.com](http://neuroticosjalisco.blogspot.com)

---

<sup>25</sup> Entrevista María Eugenia Fonseca Chávez. Licenciatura y Maestría en Psicología. Facultad de Psicología de la UNAM. Psicoterapeuta y docente.

## 2. 1 EMPIEZA DESDE LA NIÑEZ Y DENTRO DE LA FAMILIA

---

La neurosis no es más que la manifestación de determinadas heridas y conflictos conscientes e inconscientes que pueden ser el resultado de maltrato en la niñez. Este maltrato no es únicamente físico, si no también psicológico. Ya que también está incluido el grado de omisión y frustración de las necesidades básicas del niño, tales como el afecto, la seguridad y el respeto.

*“La falta de atención, haciendo que el niño reprima sus emociones, lo que hace que tengan más eventos neuróticos.”<sup>26</sup>*

Todos los neuróticos, o al menos en su gran mayoría, tienen una historia que se remonta a muchos años atrás, en su infancia, donde todo pudo haber comenzado.

Muchas veces, las personas que padecen esta enfermedad mental, provienen de familias que están “rotas”, es decir, en aquellas en las que existe una desestructuración familiar, ya sea por el divorcio de los padres o por el abandono de alguno de los dos o por la muerte de los mismos, y más aún cuando hay violencia, de cualquier tipo infringida por cualquiera de los integrantes.

---

<sup>26</sup> Entrevista Berenice Barrios Bernal. Licenciada en Psicología. Egresada de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Psicoterapeuta

Esto crea en el niño una desestabilidad e inseguridad emocional, y más si no se le explica de manera correcta lo que está sucediendo.

*“Una madre o padre con neurosis afecta severamente, ya que el niño o niña aprenderá por imitación a ser igual que su padre o madre. Y por condicionamiento operante.”<sup>27</sup>*

También puede ser que el menor experimente sentimientos de falta de afecto y atención, lo que le provoca un fuerte resentimiento hacia los padres, los cuales puede que no se den cuenta y hagan que esta situación se incremente y siga con el paso de los años.



Imagen tomada de [guíaparapadres.com](http://guíaparapadres.com)

De manera similar ocurre si el hijo es sobreprotegido, en este sentido, ocurre cuando al

menor no se le enseña a enfrentar sus problemas solo y de manera correcta, no se le permite experimentar por sí mismo las consecuencias de sus actos.

---

<sup>27</sup> Entrevista María Eugenia Fonseca Chávez. Licenciatura y Maestría en Psicología. Facultad de Psicología de la UNAM. Psicoterapeuta y docente.

Otro factor de riesgo, muy importante y determinante, para que un niño experimente la neurosis en su adultez, es cuando ha sido agredido de manera sexual, o ha sido patícipe de juegos presexuales.

Estas situaciones provocarán que, con el paso del tiempo, el menor experimente episodios de ansiedad y resentimiento, ya que ha sido corrompido y su instinto descoyuntado.

Cuando un niño ha sufrido una agresión de cualquier tipo, ha experimentado un evento traumático o que no ha sido capaz de resolver, probablemente tratará de reprimir sus sentimientos para no perder el amor y la aprobación de los que están a su alrededor, haciendo que suprima parte de su pasado, dejando sólo recuerdos que pueden ser manejados y aceptados por su mente.

Eventualmente, en la adolescencia o después de un evento desencadenante cuando ya sea un adulto, comenzará a desarrollar una serie de síntomas neuróticos, fobias, inseguridades, agresividad, depresión y en el peor de los casos, creará dependencia a sustancias nocivas para su salud, tales como las drogas y el alcohol.

El primer lugar donde una persona busca la aprobación y el amor es en el hogar, y a veces se ve obligado a someterse a actividades y decisiones que no le agradan sólo para encajar y ser tomado en cuenta.

Es el caso de un joven de 25 años que, para guardar su anonimato, llamaremos Sergio.

Sergio es el último de tres hermanos de una familia de clase media, su padre, un ingeniero civil, se pasó la vida trabajando para darles lo mejor a sus hijos, sin embargo, los primeros dos no llenaron sus expectativas, ya que la hermana mayor se de quien se esperaba fuera una exitosa doctora, se casó sin siquiera titularse y el segundo hijo se convirtió en padre sin un “buen trabajo” y sin terminar una carrera.

Los padres de Sergio ya eran grandes, y él creía que cuando niño, su papá no lo tomaba en cuenta ni jugaba con él, por lo que de alguna manera sintió la necesidad de lograr lo que sus hermanos no habían hecho, y así ser el orgullo de la familia y sobre todo de su progenitor, de quien deseaba el cariño y la aprobación.

Por tal motivo, y a pesar de su gusto por la música, se inscribió en una carrera que no le gustaba, la cual tardó muchos años en terminar.

Dicha desición le costó una grave enfermedad y una depresión tratada con medicamento. Pagó un alto precio para lograr ser tomado en cuenta, hoy en día está titulado en la carrera, pero le ha costado recuperar la estabilidad emocional<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> *Sergio. Ingeniero Civil. 25 años. Depresión*

Este es un claro ejemplo de cómo la necesidad de ser aprobado no tiene límites, y puede llevar a la persona a hacer cosas que no le gustan sólo para agradar a los demás, lo que le puede llevar a la neurosis y a la ansiedad.

Es en realidad lo que se espera de las personas lo que las pone mal, las altas expectativas propias y las de los demás, las metas impuestas por la familia y la sociedad para denotar el éxito, los deberías y los tienes qué, son los causantes de las peores neurosis y episodios de ansiedad.

*“Los hijos de padre o madre neuróticos, tienden a ser estrictos consigo mismos, a ser organizados, precisos, meticulosos, aprensivos, y buscan casi siempre satisfacer las necesidades de los demás, más que de sí mismos. Utilizando el mecanismo de racionalización con mayor oportunidad.”<sup>129</sup>*



---

<sup>29</sup> Entrevista María Eugenia Fonseca Chávez. Licenciatura y Maestría en Psicología. Facultad de Psicología de la UNAM. Psicoterapeuta y docente.

## 2. 2 LA SOCIEDAD. PARTE IMPORTANTE DE LA NEUROSIS

---

“HAY UNA INMENSA DIFERENCIA ENTRE SER Y PARECER. QUIEN PREFIERE PARECER LO QUE NO ES, EN LUGAR DE SER LO QUE ES, PADECE UNA NEUROSIS SOCIAL” (ALEJANDRO JODOROWSKY)

La neurosis, como ya se había expuesto, es una enfermedad mental social, esto es debido a que la persona que la padece tiene problemas para relacionarse de manera correcta con su entorno, familia, amigos y en el trabajo por su forma de actuar de alguna manera infantil e inmadura. Sin embargo ¿qué tan partícipe ha sido la sociedad para la generación de este padecimiento?

La sociedad ha impuesto altos estándares que una persona debe alcanzar para ser considerada como exitosa, además de incontables requisitos que necesita cumplir para ser moralmente aceptable en una comunidad, lo que le provoca un desequilibrio emocional si él y el grupo del que forma parte, experimentan al mismo tiempo necesidades contrarias o que disputan entre sí, sobre todo si el individuo no logra distinguir las necesidades dominantes.

*“Las personas suelen ser ajenas a la problemática que sufre la persona con neurosis ya que suele estar desconectado de una sociedad, provocando que al no ser partícipe también le afecte.”<sup>30</sup>*

---

<sup>30</sup> Entrevista Berenice Barrios Bernal. Licenciada en Psicología. Egresada de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Psicoterapeuta



Cuando los deseos y necesidades de la persona no coinciden con todas esas reglas impuestas por la sociedad se crea una ansiedad que si no está resuelta de manera correcta puede hacer que caiga en depresión o adicción a sustancias nocivas para su salud, como el alcohol y las drogas.

*Las personas con neurosis “sufren de miedo a vivir con libertad, son dependientes de los demás, y cuando el carácter de ese chico o chica está más debilitado que nunca, puedes ser susceptible de influencia negativa... convertirse en drogadictos, alcohólicos, o auto-flagelarse, o ser depresivos”<sup>31</sup>*



---

<sup>31</sup> DAVISON, Gerald C., John M. Neale. *Psicología de la Conducta Anormal*. Enciclopedia. Tomo 1. Noriega Editores. México. 1992.

Para el escritor Alejandro Jodorowsky “la neurosis social impulsa al individuo no a buscar ser, amar y crear, sino a parecer, poseer e imitar. Como su ego es una ilusión formada por la familia, la sociedad y la cultura, tratando de imponerse frente a los otros, de poseerlos, de hacerse admirar, vive devorando sin cesar, insaciable, la energía de los otros y la del planeta, enfrascado en luchas de poder, que terminan aniquilándolo”.

Es decir, hoy en día se han enseñado e impuesto tantos altos estándares, que las personas ya no son ellas mismas, sino que buscan imitar la mejor parte de las otras para encajar y pertenecer a una colectividad.

En teoría, el desarrollo y el bienestar deberían caminar de la mano, pues supondría una satisfacción de las necesidades de la mejor manera posible, sin embargo, el ser humano, más allá de haber encontrado la tranquilidad, la felicidad y la salud mental, va en sentido contrario. ¿Por qué?

El profesor de psicología de la universidad San Pablo-CEU, Fernando Miralles, en una entrevista para el portal El Confidencial de España, señaló que “puede que estemos montando una sociedad neurótica” ya que “cada vez se nos exige más, a todos los niveles”, lo cual provoca que las personas se sientan más ansiosas con el paso del tiempo por todo lo que ahora deben obtener.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Fernando Miralles. Psicólogo. Profesor de la universidad San Pablo- CEU

Las personas están más preocupadas en conseguir mucho más que hace un tiempo atrás por lo que se someten a un fuerte estrés y constantes episodios ya que actualmente un individuo vale más por lo que es y por lo que tiene.

*“Por mucho tiempo he sentido frustración porque de alguna forma me decían que todo se puede lograr y que el que no lo logra es porque no quiere o es tonto, entonces cuando en ocasiones no he obtenido un ingreso o un trabajo creo que el fallo está en mí, lo cual ha afectado mi valía, no sentir que soy suficiente.”<sup>33</sup>*

Actualmente vivimos en una sociedad en la que se debe ser interesante para ser tomado en cuenta, ya que las personas toman una pequeña parte del sujeto, la profesión, identidad, cuentas en el banco, residencia, carro; para determinar qué tan valioso es.

De esto también derivan cuestiones culturales y religiosas, así como la orientación sexual, las costumbres, los deberes y los tengo que.

---

<sup>33</sup> Entrevista Esteban. 45 años. informático

## 2.3 LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y LAS REDES SOCIALES COMO GENERADORES DE LA NEUROSIS

---

Vivimos en una época en la que los medios de comunicación, las redes sociales y el internet son parte fundamental de la vida de las personas. ¿Pero cómo han afectado estas herramientas a la salud mental de las personas?

La neurosis es una enfermedad que ha tenido mayor presencia recientemente, y podría ser fácil saber el por qué, cuando existen tantos modelos de éxito en la televisión, malas noticias en la radio y el periódico, y la puerta abierta a la vida de otras personas en las redes sociales.

Durante el XXXIII Simposio Neurosis, llevado a cabo en el Auditorio Nacional de México, el periodista Raúl Sánchez Carrillo, señaló que actualmente los medios de comunicación son grandes generadores de la neurosis debido a que constantemente bombardean a las personas con noticias desagradables, como robos, asesinatos,

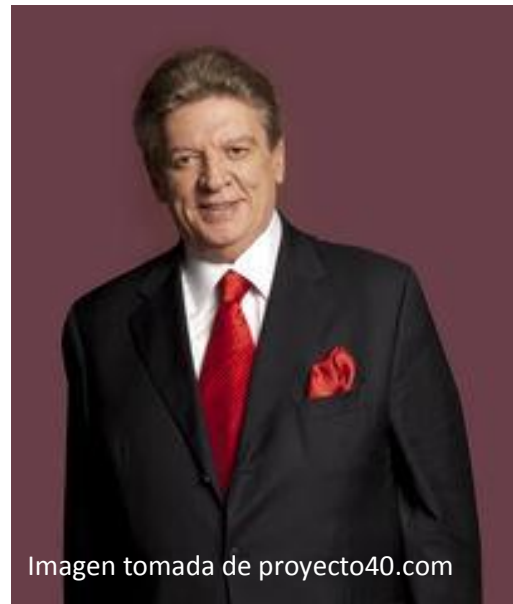


Imagen tomada de proyecto40.com

la economía, los ataques terroristas, etc; lo que las mantienen en constante ansiedad y preocupación.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> Raúl Sánchez Carrillo. Periodista. XXXIII Simposio Neurosis. Neuróticos Anónimos. Celebrado el día 18 de enero de 2016

Aunado a esto, el hombre se encuentra constantemente sometido a una enorme cantidad de publicidad que le indica los estereotipos que debe seguir, las cosas que debe comprar, las marcas a elegir de un sinfín de cosas que realmente no necesita, pero que son indispensables para encajar en una sociedad, en la que si quiere ser tomado en cuenta debe tener cosas materiales o será menos valorado, por lo tanto debe trabajar esclavizadamente y vivir en constante estrés.

*“Yo tengo un fuerte problema de obesidad, y es bien sabido que los gordos carecen de belleza, si habrá y hay quien te diga que eres bonita y que resaltas mucho, pero siempre estará el “pero estás gorda”.<sup>35</sup>*

Los estándares de belleza, han provocado que miles de jóvenes, predominantemente en el género femenino, se vean inmiscuidos en desórdenes alimenticios porque ya no son capaces de aceptarse a sí mismos tal cual como son, ya que ser bonita o guapo actualmente tiene otro significado.

*“En mi familia, y en general, las personas, me decía mucho que si yo bajara de peso traería al que quisiera a mis pies, entonces eso cargó en mí una losa enorme al pensar que si no lo lograba no iba jamás a tener una pareja.”<sup>36</sup>*

---

<sup>35</sup> Entrevista a Sofia. Estudiante. Neurótica Depresiva

<sup>36</sup> Entrevista a Sofia. Estudiante. Neurótica Depresiva

Las series, novelas y programas televisivos suelen vender historias que jamás serán ciertas, y sin embargo, crean altas expectativas en los televidentes que creen que para ser felices deben vivir así.

Por ejemplo, el amor de Hollywood, las tramas suelen ser muy dramáticas y poco realistas de lo que en verdad es una relación de pareja, por lo cual muchas mujeres y hombres, sobre todo mujeres, viven a la expectativa y con ansiedad de encontrar a la pareja perfecta, y si su compañero no hace lo esperado, la relación se vuelve una constante insatisfacción.

Los medios de comunicación per sé no son malos, lo que afecta a la gente es cómo interpreta cada uno de los mensajes.

*“La constante presentación de imágenes negativas, de destrucción, de maldad, de engaño, de violencia... influye en la neurosis negativamente”<sup>37</sup>*

---

<sup>37</sup> María Eugenia Fonseca Chávez. Licenciatura y Maestría en Psicología. Facultad de Psicología de la UNAM. Psicoterapeuta y docente.



Sin olvidar el constante bombardeo de publicidad que habla acerca de lo divertido que es el fin de semana cuando va acompañado de fiestas y alcohol.

“Es un constante bombardeo de ideas por todos lados, llámese, redes, amigos y medios de comunicación, de que tienes que consumir alcohol e ir a fiestas, donde se dice, implícitamente, que si no sales y son las 10 de la noche, un viernes o sábado, y estás en casa, eres un aburrido e impopular”<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> Entrevista Esteban. 45 años. Informático

Por otro lado, están las redes sociales, esas plataformas de internet que han sido diseñadas para interactuar con otros y tener contacto con personas que han sido parte de tu vida a lo largo de tu historia.



Estos

programas pueden ser armas de doble filo, por un lado, el positivo, puedes estar en comunicación con tus seres queridos, amigos, compañeros de escuela, profesores y personas que viven

en otros estados o países.

Por el otro, el negativo, es la obsesión constante de investigar la vida de los demás y ventilando la propia como una necesidad impulsiva de obtener un poco de atención.

*“(...)la sociedad de hoy, a través de las maravillas de la cultura del consumismo y del “oye mira, mi vida es más divertida que la tuya”, ha cultivado en las redes sociales una generación entera de gente que cree que sentir esas experiencias negativas — como el miedo, la culpa y la ansiedad— no está bien.”<sup>39</sup>*

---

<sup>39</sup> Mark Manson. (2018). *El sutil arte de que te importe un carajo*. México: HarperCollins México. p 9



Existen algunos, que utilizan estos medios para estar muy pendientes de lo que hacen sus parejas, con quién hablan, qué es lo que publican, cuánto tiempo han estado en línea, en teoría para ver si les están siendo infieles, lo que hace que se formen pensamientos que les hacen daño influyendo así en la creación de una neurosis, sean ciertas sus suposiciones o no.

*“Por las redes sociales me enteraba que mi pareja había ido a determinado antro o restaurante, que estuvo festejando algún cumpleaños, que estuvo feliz y divirtiéndose.....sin mí...”<sup>40</sup>*

Otra manera, muy similar, es ver lo que hacen sus amigos, comparándose con lo que tienen y no tienen o cómo lucen, es una actividad que provocará una insatisfacción muy importante, que casi siempre llevará a la depresión.

*“si le das una vuelta a tu Facebook, al parecer todo el mundo se la pasa en grande. ¡Mira, ocho personas se casaron esta semana! Un chavito en la televisión recibió un Ferrari por su cumpleaños mientras otro chico ya amasó dos mil millones de dólares al inventar una aplicación”<sup>41</sup>*

Hoy en día las personas sufren una constante necesidad de estar informadas de cosas que no son relevantes para su vida, noticias que pueden dañar su autoestima y su salud mental, y las redes sociales, han contribuido de manera sobresaliente en este gran problema

---

<sup>40</sup> Rosy. Neurótica. Intgrante de Neuróticos Anónimos. XXXIII Simposio Neurosis. Neuróticos Anónimos. Celebrado el día 18 de enero de 2016

<sup>41</sup> Mark Manson. (2018). *El sutil arte de que te importe un carajo*. México: HarperCollins México. p 10

*“La necesidad alcanzar estándares que imponen las redes sociales y no saber nadar en ese mar influye en la intolerancia, en la falta de valores, en la violencia, en el aislamiento social.”<sup>42</sup>*

En un estudio realizado por la Universidad Tecnológica de Nanyang de Singapur y las universidades estadounidenses Bradley y Missouri-Columbia en 2015 descubrieron que los usuarios que utilizan con más frecuencia Facebook y que vigilan las publicaciones de sus amigos, y que además concluyen que su vida es mucho mejor que la suya, experimentan frustración y tristeza.

“Algunos investigadores han propuesto un nuevo fenómeno llamado “Depresión Facebook”, esta depresión se desarrolla cuando preadolescentes y adolescentes, gastan una Buena parte de su tiempos en sitios de redes sociales, y después comienzan a presentar síntomas de depresión”.<sup>43</sup>

Por otro lado, las personas se dedican a publicar sus vidas, mejores fotografías, imágenes de sus viajes, sus problemas y formas de pensar a la espera de que sus contactos les den “likes” y les den atención a través de comentarios, lo cual si no sucede causará que estas personas se sientan menospreciadas e ignoradas.

---

<sup>42</sup> María Eugenia Fonseca Chávez. Licenciatura y Maestría en Psicología. Facultad de Psicología de la UNAM. Psicoterapeuta y docente.

<sup>43</sup> Clinical Report—The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. SCHURGIN O'KEEFFE, Gwenn, MD Kathleen Clarke-Pearson, MD. American Academy of Pediatrics. 2011

*“Siento que es imprescindible poner en el Facebook que estás bien, que tienes logros que estás viajando, que estás comiendo cosas como para aparentar que tengo eso, que estoy cumpliendo el sueño mexicano.”<sup>44</sup>*

Sin embargo, las redes sociales más que beneficiar a los usuarios, están causando un problema más grave de lo que se podría suponer, al exponer a las personas a sentirse menos merecedoras y más infelices con sus vidas, provocando más ansiedad por demostrar y aparentar hacia los demás su éxito y sus “maravillosas vidas”.

---

<sup>44</sup> Entrevista Esteban. 45 años. Informático

### 3 DEPRESIÓN, ALCOHOLISMO Y DROGADICCIÓN COMO CONSECUENCIA DE LA NEUROSIS

---

*“Beber para mí es una forma de doblegar mis pensamientos, de olvidarme de lo que pasa de sentirme bien y relajado.”<sup>45</sup>*

Cuando una persona sufre de neurosis buscará refugiarse de manera inconsciente en conductas que son perjudiciales para ella misma, incluso en la ingesta de sustancias que pueden ser nocivas para su salud, de las cuales dependerá de por vida o hasta que tenga un tratamiento adecuado, y aunque así lo tuviera podría haber alguna recaída.

Y no sólo de sustancias, también de compartimientos repetitivos que pueden dañar su salud.

Hablamos de enfermedades derivadas de la neurosis, depresión, alcoholismo y drogadicción, que en la actualidad son el pan de cada día, y que no están limitadas únicamente a personas mayores que ya han vivido bastante y que se encuentran resentidas y decepcionadas por lo mal que hayan vivido sus vidas, según sus propios criterios.

“Las adicciones: al trabajo, a la limpieza, al alcohol, a la droga, fármacos, dietas, abuso de la comida... son elecciones del mecanismo de defensa de la represión causada por la incompetencia, vergüenza y culpa que genera la neurosis.”<sup>46</sup>

---

<sup>45</sup> Entrevista Esteban. Informático. 45 años. Alcohólico en recuperación

<sup>46</sup> Entrevista María Eugenia Fonseca Chávez. Licenciatura y Maestría en Psicología. Facultad de Psicología de la UNAM. Psicoterapeuta y docente.

Son enfermedades que también sufren los jóvenes que están abrumados por las expectativas que tienen sobre ellos las personas que interactúan a su alrededor y que además se encuentran sumergidos en ambientes de agresivos desafíos y competición.

### 3.1 EL EGO: LA VOZ DETRÁS DE LA NEUROSIS

---

*“De pronto, de un segundo a otro me sentía triste y enojada, y no sabía por qué, hasta que aprendí a escuchar esa vocecita que me juzgaba y me decía que lo que hacía estaba mal, era un diálogo negativo que no podía parar”.<sup>47</sup>*

Como ya se había mencionada antes, la neurosis se genera a través de los pensamientos negativos y obsesivos que tiene una persona, y en específico del diálogo interno que tiene consigo misma.

Estos son causados por una insatisfacción personal de no haber logrado algo en concreto o no sentirse felices por las metas cumplidas, o porque las exigencias de la sociedad son tan altas que en ocasiones suelen ser difíciles de alcanzar.

*“Por mucho tiempo he sentido frustración porque de alguno forma me decían que todo se puede lograr y que el que no lo logra es porque no quiere o es tonto, entonces cuando en ocasiones no he obtenido un ingreso o un trabajo creo que el fallo está en mí, lo cual ha afectado mi valía, no sentir que soy suficiente.”<sup>48</sup>*

Este diálogo generalmente es negativo y está presente durante todo el día por lo que puede causar desconcierto y desasosiego, ya que las personas no son conscientes de él y por tanto no pueden controlarlo, sobre todo cuando esta plática

---

<sup>47</sup> Entrevista Adriana. 25 años. Estudiante. Neurótica en recuperación

<sup>48</sup> Entrevista Esteban, 45 años, informático, alcohólico en tratamiento

termina siendo un monólogo infinito de lo que ha estado mal en sus vidas y en sus decisiones.

“Una persona neurótica mantiene un dialogo interno del circulo vicioso, (reprimirse y reprimirse) para siempre, culparse de todo y justificar su incompetencia.”<sup>49</sup>

La mayoría del tiempo, el neurótico tiende a pensar de manera destructiva, hablando en términos de fracaso, mediocridad, imposibilidad, incompetencia, incapacidad, en consecuencia se tratan mal a sí mismos y sabotean cualquier intento de crecer y desarrollarse personal y profesionalmente.

A través de un diálogo interno negativo se pueden provocar situaciones de descontrol, ansiedad y baja autoestima.

El ego es una parte fundamental del individuo en cuanto a diálogo interno se refiere, es una porción destructiva que responde de manera reactiva, la cual hace relucir los miedos y las debilidades, trabajando en función de la culpa, la envidia y la frustración.

“Con el diálogo interno existe una interrupción del proceso de aprendizaje de nuevas formas de solucionar y enfrentar los problemas. Fortaleciendo así la represión, entendida como: la culpa, vergüenza e incompetencia”<sup>50</sup>

---

<sup>49</sup> Entrevista María Eugenia Fonseca Chávez. Licenciatura y Maestría en Psicología. Facultad de Psicología de la UNAM. Psicoterapeuta y docente.

<sup>50</sup> Entrevista María Eugenia Fonseca Chávez. Licenciatura y Maestría en Psicología. Facultad de Psicología de la UNAM. Psicoterapeuta y docente.

Si esta parte de la persona se sale de control puede llegar a desencadenar episodios de rabia y agresividad.

En esta plática también puede haber críticas hacia las personas que están alrededor del neurótico contemplando lo que pasa, planeando y cotilleando, incluso se puede estar peleando con alguien más en la mente, y como es negativo, produce acciones negativas.

Con el diálogo interno negativo se puede generar un estrés disfuncional que significa bloquear cualquier manera de aprendizaje por miedo a la equivocación, dando así la misma respuesta sin lograr nada.



### 3.2 DEPRESIÓN: NEUROSIS A NIVEL EXPERTO

---

*“Para mí la depresión es un estado de ánimo en el que no tienes ganas de hacer nada, un estado en el que te encuentras débil, ansiosa, nerviosa, sin ganas de hacer nada, de salir, de platicar, estar encerrada en un lugar en que te sientes protegida”<sup>51</sup>*



Imagen tomada de [universitarios.cl](http://universitarios.cl)

Cuando la neurosis no es acallada por sustancias que hacen que se “duerme la mente” se genera un estado depresivo peligroso que incluso puede llevar al suicidio.

Los más propensos a sufrir esta enfermedad son aquellos que desde pequeños han sufrido eventos traumáticos que no han sabido cómo resolver, suelen ser muy inseguros y tienen una imagen muy negativa de sí mismos.

*“... En periodos de estrés en los que tenemos que responder a una alta demanda de nuestro ambiente, desarrollamos muchas reacciones emocionales y, cuando nos encontramos bajo la influencia de estos estados emocionales negativos, es*

---

<sup>51</sup> Entrevista Alicia, 24 años, Licenciada en pedagogía, enferma depresiva

*más probable desarrollar ciertas enfermedades relacionadas con el sistema inmune, o adquirir determinados hábitos poco saludables, que a la larga pueden minar la salud”<sup>52</sup>*

Aunado a este problema de depresión vienen otros que están estrechamente relacionados con la neurosis, tienen problemas de ansiedad, fobia social y timidez, por lo tanto es una enfermedad que no será erradicada hasta que no exista una ayuda o tratamiento.

“La depresión puede transmitirse de padres a hijos; por los genes, comportamientos aprendidos en el hogar o a su entorno. La depresión puede ser desencadenada por un hecho estresante o infeliz en la vida. Frecuentemente se trata de una combinación de estos factores”<sup>53</sup>

La característica principal de la depresión causada por la neurosis es la pérdida de la autoestima basada principalmente en fuertes y constantes sentimientos de culpa, el cual puede estar relacionado con un conflicto interno real o imaginado generado por un acontecimiento precipitado.

El estado de ánimo es deprimido triste y pesimista, hay signos de apatía, sensación de cansancio, pensamientos negativos, alteraciones del apetito, falta de concentración, preocupación excesiva y desproporcionada, casi no hay interés en tener nuevas amistades y hay fuertes deseos de muerte.

---

<sup>52</sup> PIQUERAS RODRÍGUEZ, José Antonio; et. Al. *Ansiedad, depresión y salud*. Suma Psicológica. Bogotá, Colombia. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Vol. 15, núm. 1, marzo, 2008, p. 47

<sup>53</sup> Entrevista María Eugenia Fonseca Chávez. Licenciatura y Maestría en Psicología. Facultad de Psicología de la UNAM. Psicoterapeuta y docente.

*“[Existe] La presencia de un ánimo triste, vacío o irritable, acompañado de cambios somáticos y cognitivos que afectan significativamente a la capacidad funcional del individuo”<sup>54</sup>*

Los síntomas de la depresión son los siguientes, y se presentan de manera diferente en cada persona.<sup>55</sup>

- Estado de ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces.
- Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño.
- Cambio grande en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso.
- Cansancio y falta de energía.
- Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa.
- Dificultad para concentrarse.
- Movimientos lentos o rápidos.
- Inactividad y retraimiento de las actividades usuales.
- Sentimientos de desesperanza y abandono.
- Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio.
- Pérdida de placer en actividades que suelen hacerlo feliz, incluso la actividad sexual.

La intensidad de los episodios depresivos puede variar de acuerdo con los eventos cotidianos.

*“En uno de mis lapsos depresivos, cuando me dejó mi novio, dormía casi todo el día, podía dormir durante horas por la tarde y aun así dormir bien durante la noche,*

---

<sup>54</sup> FIRST, Michael B., American Psychiatric Association. *DSM-5 Manual de Diagnóstico Diferencial*, Psiquiatría, 2015. 340 PP

<sup>55</sup> Entrevista María Eugenia Fonseca Chávez. Licenciatura y Maestría en Psicología. Facultad de Psicología de la UNAM. Psicoterapeuta y docente.

*casi no comía, sin embargo parecía que estaba bien porque no lloraba en público o con las personas”<sup>56</sup>*

Todo se basa en pensamientos que no están fundamentados y que sin embargo en



Imagen tomada de nainen.com

la mente del enfermo tienen suficiente lógica y argumentación.

Suelen perder el interés sobre sus proyectos, metas, personas queridas, negocios y en su propia persona.

*“No sé si por semanas o meses perdí el interés de mi negocio, perdí el interés en tener una pareja, formar una familia y poco a poco fui perdiendo el interés en*

*todo”<sup>57</sup>*

Las personas que sufren depresión neurótica suelen culpar de su malestar a la suerte, el destino, a su entorno e incluso a las personas con las que conviven.

Son propensos a tener impulsos cortos, es decir, de pronto tiene muchas ganas de hacer algo y conseguirlo y de pronto lo botan al primer fallo o momento de desilusión.

*“Mi problema de obesidad y el sentir que a nadie le iba a gustar hicieron que cayera en una fuerte depresión, no me quería ni me gustaba, trataba de hacer dietas*

---

<sup>56</sup> Entrevista Sofía. 26 años. Joven con problemas de depresión

<sup>57</sup> Entrevista Esteban, 45 años, informático, alcohólico en tratamiento

*matándome de hambre incluso hacer ejercicio intensamente, pero cuando no notaba resultados inmediatos lo dejaba y me regañaba a mí misma por fallar”<sup>58</sup>*

Tienen un fuerte sentido de responsabilidad sobre lo que sucede a su alrededor, son elevadamente exigentes consigo mismos y con los demás, son perfeccionistas, previsivos, se preocupan extremadamente por el orden y tienen miedo a cometer errores o a realizar un trabajo de manera errónea y no tener las herramientas para resolverlo.

Viven la vida de manera intensa, es decir si ocurre algo feliz, son intensamente felices, pero si algo malo pasa puede llegar a ser el fin del mundo para ellos, no hay puntos medios, es todo o nada.

Cuando un neurótico padece depresión se autoevalúa negativamente en todos los sentidos, engrandece sus defectos y disminuye sus virtudes, por lo que puede llegarse a sentir mal querido y desvalorado por él y por los demás, poco merecedor de las cosas.

Si algo bueno ocurre suele ser buena suerte, pero si es algo malo no deja de recriminarse y echarse la culpa.

*“Llegué a sentir un gran odio por mí, en vez de aceptarme y aceptar mis errores, y mejor aún, tratar de remediarlos, me castigaba a mí mismo por el daño que había hecho y por lo que había destruido” <sup>59</sup>*

---

<sup>58</sup> Entrevista Andrea. 25 años. Neurótica en recuperación

<sup>59</sup> Entrevista Esteban, 45 años, informático, alcohólico en tratamiento

Este tipo de depresión es diferente de las que necesitan tratamiento con medicinas, ya que se pueden tratar con ciertos tipos de terapias que ayudan a los pacientes a aprender a vivir con su neurosis, sin embargo pueden ser igual de peligrosas y dolorosas que las depresiones clínicas, ya que quien las padece no entiende realmente por qué se sienten mal.

*“Me sentía impotente, ansiosa, con miedo, nerviosa, sin ganas de salir adelante porque creía que no podía, tenía miedo de no saber cuándo podría dejar de existir”* <sup>60</sup>

Generalmente esta depresión se desencadena por la lucha interna consigo mismo entre el querer, poder y deber, al desear cumplir las expectativas de los demás, reprimiendo y negando lo que en verdad se quiere lograr o hacer.



Imagen tomada de psicopedia.org

---

<sup>60</sup> Entrevista Alicia, 24 años, Licenciada en pedagogía, enferma depresiva

### 3.3 ALCOHOL Y DROGAS: LA SUSTANCIA UTILIZADA PARA ACALLAR A LA BESTIA

---

*“En la botella la inconformidad busca satisfacción, la cobardía valor y la timidez confianza”.<sup>61</sup>*

Debido a que una persona neurótica no es capaz de manejar de manera correcta sus emociones, sentimientos y pensamientos, comenzará a crear dependencias a personas, actitudes o sustancias que le ayuden a encontrar un bienestar momentáneo que no durará para siempre.



*“La persona elige la adicción que le sirva para reprimirse por la culpa, la vergüenza o la incompetencia que siente.”<sup>62</sup>*

El alcoholismo es una de las enfermedades más frecuentes causadas por la neurosis, que consiste en el consumo exagerado de alcohol por un tiempo prolongado.

“El alcoholismo es una enfermedad crónica que se caracteriza por una ingestión, excesiva de alcohol mantenida en el tiempo con aparición frecuente de episodios de embriaguez, una necesidad imperiosa de consumir la sustancia y la imposibilidad de

---

<sup>61</sup> RODRÍGUEZ LÓPEZ, Tomás. *El estrés y la habituación alcohólica*. Revista Cubana de Medicina General Integral. La Habana, Cuba. Vol. 14. No. 4 jul.-ago. 1998. P. 398

<sup>62</sup> María Eugenia Fonseca Chávez. Licenciatura y Maestría en Psicología. Facultad de Psicología de la UNAM. Psicoterapeuta y docente.

evitar su consumo a pesar de que el individuo sabe o conoce los efectos perjudiciales que le provoca en distintos ámbitos”<sup>63</sup>

Para los psicólogos y sociólogos la enfermedad del alcoholismo y la drogadicción son solamente una tapa para encubrir los problemas que el adicto tiene generalmente en la familia o en los grupos de pertenencia.

*“Para poder socializar muchas veces necesitaba librar esas limitaciones personales, de mi pensamiento, de mi valía y notaba que de alguna forma el alcohol me hacía ser más locuaz más ligador, más bailador, cosas que no era normalmente y pues en cualquier fiesta en cualquier reunión el alcohol es un lubricante por excelencia”<sup>64</sup>*

La Asociación de Médicos de los EE. UU. (American Medical Association) define al alcoholismo como una enfermedad crónica, incurable, progresiva y mortal.

Según la literatura de AA, o el libro azul, se dice que una persona es alcohólica cuando ya no controla la forma en la que bebe, no puede poner resistencia a la bebida o no es capaz de poner un alto a la ingesta alcohólica en un momento prudente.

Esta enfermedad causa una gran ansia por beber alcohol en cantidades cada vez mayores, ya que se crea una tolerancia a la bebida, pérdida del control y

---

<sup>63</sup> BRIK, Eduardo. *Convivir con el alcoholismo*. Editorial Médica Panamericana. España. 2012. 198pp.

<sup>64</sup> Entrevista Esteban, 45 años, informático, alcohólico en tratamiento



dependencia física a él, provocando náuseas, sudoración y temblores cuando se está en abstinencia.<sup>65</sup>

“Cuando una persona sufre de alcoholismo no puede controlar la manera de beber, terminar con todo el alcohol, no tiene límites. Su mayor miedo es la cruda. Solo piensas en tomar, sin pensar en las consecuencias. El pensar que se puede controlar la manera de tomar.”<sup>66</sup>

El alcohol es una sustancia depresiva que actúa en el sistema nervioso central funcionando como sedante, lo que provoca en las personas que lo consumen una sensación de bienestar y tranquilidad.

Es por esta razón que el alcoholismo tiene una estrecha relación con la neurosis, ya que las personas que la padecen suelen recurrir a otras sustancias para lograr sentirse bien y acallar a las voces en su interior que lo critican.

*“Los pacientes alcohólicos suelen presentar otros síndromes psiquiátricos asociados, sobretodo de ansiedad y depresión, que con frecuencia son trastornos inducidos o*



Imagen tomada de adiccionesintad.com

---

<sup>65</sup> Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. Medline Plus. Alcoholismo y abuso del alcohol. Recuperado el 17 de agosto de 2017, disponible en <https://medlineplus.gov/spanish/alcoholismandalcoholabuse.html> .

<sup>66</sup> Entrevista Berenice Barrios Bernal. Licenciada en Psicología. Egresada de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Psicoterapeuta

*agravados por el propio consumo de alcohol.”<sup>67</sup>*

Se ha encontrado que tanto los alcohólicos como los drogadictos tienen muchas características en común, ambos pierden el control al ingerir las sustancias nocivas, además de que ambos pueden perder la razón y terminar en un Hospital Psiquiátrico o acabar con su vida por una sobredosis.

Una persona que sufre de alcoholismo o drogadicción siempre dependerá de algo o alguien que cubra sus necesidades de amor o protección, y que además tome decisiones por él para así poder culpar a alguien posteriormente por su fracaso o mala acción.

“El alcohol sólo es una manera rápida y fácil de cambiar la realidad ordinaria, de insoportable a soportable”<sup>68</sup>

Además de que casi siempre está regida por el egocentrismo maquillado de una falsa generosidad, en AA es bien sabido que las personas con esta enfermedad siempre dan algo esperando que se les reconozca o que se les recompense de manera inmediata.

Esta enfermedad se empieza a generar cuando la persona ya no es capaz de controlar su vida, ni su salud física o mental.

---

<sup>67</sup> M. Casas, José Guardia. *Patología psiquiátrica asociada al alcoholismo*. Adicciones. Barcelona. Servicio de Psiquiatría del Hospital Valle Hebrón. Vol. 14. 2002. P. 198

<sup>68</sup> . PRENTISS, Chris. *La cura del alcoholismo y otras adicciones* . Alamah Medicina Alternativa. México. 2007. P. 31

Es muy frecuente que esta enfermedad tenga cabida en momentos de la vida en que se genera mucho estrés, como en situaciones físicas, sociales y psicológicas y en la forma en la que el alcohólico las enfrenta dependiendo de la interacción que tiene con el medio que lo rodea.

La mayoría de los adictos al alcohol lo consumen con la finalidad de aliviar los sentimientos de culpa, poder vencer los sentimientos de inferioridad que lo atacan, aumentar su autoestima personal y sentirse más felices, con esto poder callar las voces de su ego o para dirigir hacia sí mismos sus tendencias destructivas.

“Desde los tiempos prehistóricos el hombre utilizó diversas sustancias para disminuir el dolor físico o alterar su estado de conciencia. Casi todos los pueblos han descubierto algún tóxico que afecte el sistema nervioso central, aliviando la angustia física y moral o produciendo estados de euforia... Estas sustancias generalmente causan alivio o placer, al menos inicialmente.”<sup>69</sup>

Para los neuróticos, el alcohol resulta ser una sustancia desinhibidora que bajo sus efectos les permiten hacer y decir cosas que en su estado consciente no harían.

Así como el alcohol, las drogas también sirven para aminorar la agresividad de los síntomas de la neurosis, obteniendo una estabilidad ilusoria.

---

<sup>69</sup> DAVISON, Gerald C., John M. Neale. *Psicología de la Conducta Anormal*. Enciclopedia. Tomo 2. Noriega Editores. México. 1992. P. 277

La drogadicción es una enfermedad que consiste en la dependencia de



Imagen tomada de [emaze.com](http://emaze.com)

sustancias que afectan el sistema nervioso central así como a las funciones cerebrales, produciendo de esta manera alteraciones en el comportamiento, la percepción, el juicio y las emociones.

Cuando una persona neurótica tiene la necesidad de consumir drogas es por el estado de euforia que se siente cuando se consume esta sustancia, aliviando así sus sentimientos de culpa, depresión y ansiedad.

Usualmente, los drogadictos inician con drogas de efecto leve tales como los inhalantes, el licor, el cigarro y la marihuana, pero a medida que van creando resistencia a ellas, buscan sustancias que sean más fuertes para volver a tener los mismos sentimientos de bienestar y euforia.

Al igual que con la depresión y el alcoholismo, la drogadicción es sólo el síntoma de la enfermedad existente, es una forma fácil de escapar de la realidad, o de vivir de una manera inconsciente.

Los síntomas de la drogadicción pueden variar de un individuo a otro, pero hay unas variantes que son muy comunes en todos los enfermos.

“Dependiendo de las personas, normalmente se relaciona con crisis de ansiedad, confusión, pasividad o agresión dependiendo de la droga utilizada. Sed en exceso.

Deseo descontrolado de ingerir la droga, sudoración, trastornos alimenticios, se pueden volver muy introvertidos o extrovertidos.

Se vuelven personas des obligadas, centradas en sí, insomnio, depresión. Y pérdida de control de la vida.”<sup>70</sup>

La ingesta de estas sustancias es sólo un escape, búsqueda de la euforia, o como una vertiente autodestructiva para cubrir los problemas que el individuo llega a tener con la familia, la sociedad y con él mismo.

Es una puerta de salida para hacer frente al vacío existencial presente en el interior de la persona.

Algunas personas las usan como medio para compensar frustración, soledad, baja autoestima o problemas afectivos.

“Todas las drogas producen en el cerebro un mecanismo llamado recompensa. Usar drogas produce una sensación de bienestar y, por lo tanto alivia el malestar” <sup>71</sup>

Según la Secretaría de Salud del Gobierno del Estado de México, el consumo de drogas va en aumento y no sólo como práctica experimental si no como uso habitual de ellas. <sup>72</sup>

---

<sup>70</sup> Entrevista Berenice Barrios Bernal. Licenciada en Psicología. Egresada de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Psicoterapeuta

<sup>71</sup> PRENTISS, Chris. *La cura del alcoholismo y otras adicciones* . Alamah Medicina Alternativa. México. 2007. P. 38

Se ha encontrado que existe una estrecha relación entre la presencia de fármaco dependencias y un ambiente familiar inestable, con problemas de comunicación, maltrato, consumo, abandono.

---

<sup>72</sup> Secretaría de Salud. Gobierno de México. Diagnóstico y tendencias del uso de drogas en México. Recuperado el 02 de Agosto del 2017, disponible en la página <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/CDM1-7.htm>

## 4 LA NEUROSIS TIENE CURA

---

*“Quienes se enteran a tiempo de que la vida no es un cuento de hadas sacan fuerzas de flaquezas y se dedican a utilizar la neurosis en su favor”<sup>73</sup>*

Las personas que sufren de neurosis pueden curarse cuando están dispuestas a cambiar sus hábitos y su forma de pensar, cuando dejan de creer que todo pasa por ellos y para ellos y que las personas los atacan, cuando se empiezan a responsabilizar de su propia vida y cuando son capaces de empezar a trabajar por lograr lo que realmente desean.

*“Pienso que lo más importante para llegar a la cura es darte cuenta que la vida no es color de rosa, que vas a tener aciertos y errores, pero que eso no te define como una buena o mala persona, sino, como un ser humano que no es perfecto.”<sup>74</sup>*

Además de cuando se busca y se encuentra qué es lo que la está causando, el alcoholismo, la drogadicción, depresión y las otras conductas dañinas son sólo el sarpullido, uno de los síntomas, no la enfermedad.

*“Toda dependencia es un síntoma, no un problema”<sup>75</sup>*

---

<sup>73</sup> REBEUR, Ana Von. *Cómo vivir con personas neuróticas, incluso con la que llevas dentro*. Robinbook. Barcelona. 2015. P.160

<sup>74</sup> Entrevista a Alejandra. 37 años. Vendedora

<sup>75</sup> PRENTISS, Chris. *La cura del alcoholismo y otras adicciones*. Alamah Medicina Alternativa. México. 2007. P. 31

Ser neurótico también tiene sus ventajas, pues ayuda a ser una persona creativa e innovadora, como en el caso de Van Gog, Mozart, Dalí y otros grandes ilustres, pensadores, artistas y músicos que gracias a sus neurosis lograron grandes obras de arte, por lo cual la enfermedad no debe ser motivo para creer que no se puede lograr lo que se propone.



## 4.1 IDENTIFICAR EL PROBLEMA. EL PRIMER PASO PARA CURAR LA NEUROSIS

---

“La cura de la neurosis reside en que el neurótico encuentre algo en la vida que lo absorba y lo distraiga de sí mismo, de modo que pueda perder los miedos, sentirse más vivo, incorporarse al grupo humano y tomar fuerzas necesarias para comenzar una terapia que haga más llevadera la vida”<sup>76</sup>

Para abordar a fondo los problemas de depresión, alcoholismo y drogadicción, generados por la neurosis, y llegar a una recuperación duradera o casi definitiva, se tiene que hacer, en primera instancia un estudio a fondo de la persona, es decir,



Imagen tomada de [plus.google.com](https://plus.google.com)

entender cuál es la causa de la adicción o la enfermedad.

Existen diferentes métodos para tratar la neurosis y sus enfermedades consecuentes, que van

desde tratamiento psiquiátrico hasta terapias grupales.

---

<sup>76</sup> REBEUR, Ana Von. *Cómo vivir con personas neuróticas, incluso con la que llevas dentro*. Robinbook. Barcelona. 2015. P160

Para el tratamiento de esta enfermedad mental se sugiere que sea un tratamiento interdisciplinario, tanto médicos psicólogos y asistentes sociales, así como procesos terapéuticos, las terapias de grupo, de familia y las individuales.

*“... Con los medios que en la actualidad posee la psicología y la farmacología, la respuesta es que en un gran porcentaje de casos, especialmente cuando nos referimos a depresiones leves y moderadas, se puede salir de la depresión siempre y cuando la persona esté dispuesta a llevar a cabo el suficiente esfuerzo y los oportunos cambios en sus hábitos y actitudes.”<sup>77</sup>*

---

<sup>77</sup> BOSQUED, Marisa. *Vencer la depresión*. Serendipity. España. 2005. 319 pp.

## 4.2 TRATAMIENTOS PARA CURAR LA NEUROSIS Y ENFERMEDADES DERIVADAS

---

El tratamiento oportuno y a tiempo de esta enfermedad puede llegar a curar y prevenir cualquiera de las enfermedades subsecuentes, ya sea depresión, alcoholismo, drogadicción, trastornos alimenticios, obsesivos compulsivos, entre otros.

Una de las terapias con mejores resultados es la psicoterapia ya que es una excelente vía para poder conocer las identificaciones y actitudes que producen el cuadro.

Este tipo de terapia funciona recogiendo información que sirve para generar una hipótesis sobre las probables causas que llevaron a la persona a padecer la neurosis que además le ha impedido desarrollarse de manera adecuada en su entorno y en su sociedad.

Para poder realizar de manera correcta esta hipótesis y de la manera más acertada, es necesario conocer tanto la historia pasada como la actual del individuo, los autoengaños, las emociones que le es difícil aceptar o mostrar las necesidades que se ha negado por el miedo al qué dirán, las dificultades que tiene para ejercer libertad de expresión, la aceptación propia, y los acontecimientos traumáticos que ha vivido con la familia y sobre todo cómo se relaciona.<sup>78</sup>

---

<sup>78</sup> Psicólogos en Madrid. Neurosis. Recuperado el día 30 de octubre, disponible en la página <http://psicologosenmadrid.eu/neurosis/>

En algunos de los tratamientos es necesaria la medicación, para el control de la ansiedad, mientras que en otras basta con identificar las causas del trastorno y tratarlas con terapias, modificando la conducta emocional del neurótico a través de técnicas impuestas por algún doctor, psicólogo o terapeuta.

También se recomienda que exista un tratamiento multidisciplinario, es decir tanto médico, como psicológico y tal vez hasta con la ayuda de un asistente social, además es necesario recurrir a los procesos terapéuticos, terapias grupales, de familia e individuales.

Existen grupos en los cuales los enfermos neuróticos ayudan a otros enfermos, tal es el caso de Neuróticos Anónimos.

**NEURÓTICOS ANÓNIMOS** ©, es una Asociación formada por hombres y mujeres que comparten entre sí su experiencia,

fortaleza y esperanza para rehabilitarse de las dolencias mentales y emocionales.<sup>79</sup>



Imagen tomada de [planoinformativo.com](http://planoinformativo.com)

Trabajan con 12 pasos y 12 tradiciones <sup>44</sup>, que se pueden encontrar fácilmente en el libro que lleva ese mismo nombre, como terapia grupal, cada testimonio o experiencia es anónima y no se puede andar divulgando por todos lados por ninguno de los miembros de la agrupación.

---

<sup>79</sup> Neuróticos Anónimos. *Qué es Neuróticos Anónimos*. Recuperado el día 28 de octubre, disponible en la página <http://www.neuroticos-anonimos.org.mx/>

No hay profesionales, solo aquellos que están enfermos y que trabajan día con día para llegar a su recuperación; tampoco tiene una afiliación política, religiosa o alguna creencia en particular.

*“El ayudarse mutuamente significa que puedes sentirte útil a la vida y eso es lo que necesita un ser humano adicto, aprender a vivir y darse cuenta que no es un inútil, que no está vacío. Si no una persona que puede dar mucho y sobre todo darse cuenta que todo ser humano vino a este mundo a ser útil y servicial. Por eso Dios lavó los pies a sus discípulos... para mostrar que se debe ser servicial más no servil, que debes ser útil y no inútil.”<sup>80</sup>*



El costo de estas terapias es una cuota voluntaria que se da, si así se desea, cada sesión.

Así como este hay grupos de Alcohólicos Anónimos 4° y 5° Paso, que trabajan y funcionan bajo los mismos fundamentos y organización.

---

<sup>80</sup> Entrevista María Eugenia Fonseca Chávez. Licenciatura y Maestría en Psicología. Facultad de Psicología de la UNAM. Psicoterapeuta y docente.

Los libros más utilizados para llevar la terapia son los de Doce Pasos y Doce Tradiciones<sup>81</sup> y El libro Azul o Alcohólicos Anónimos<sup>82</sup>

En el caso de la depresión, el tratamiento que se indica puede ser de dos tipos, farmacológico y psicoterapéutico, sin embargo dependiendo de la gravedad puede ser necesario uno u otro, o una combinación entre ambos.

“La meta del tratamiento es la remisión total de los síntomas y el restablecimiento funcional.

La remisión disminuye el riesgo de recaídas y recurrencias mejorando el pronóstico.

Los fármacos antidepresivos no generan adicción.<sup>83</sup>

Las medicinas antidepresivas restablecen los químicos en el cerebro a los niveles adecuados, lo cual ayuda a aliviar los síntomas e incluso a erradicarlos, pero es necesario seguirlo al pie de la letra para que se sientan los efectos, y para que sean duraderos se requiere tomarlo por varios meses.

“Depende del grado de depresión se maneja el tratamiento y el tiempo que el paciente será tratado. Aproximadamente va de 8 meses a 2 años”<sup>84</sup>

Además existen otro tipo de terapias como la electroconvulsiva y la fototerapia.<sup>85</sup>

---

<sup>81</sup> Alcohólicos Anónimos. *Doce Pasos y Doce Tradiciones*. Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, AC. 2014. 166 pp.

<sup>82</sup> Alcohólicos Anónimos. *Literatura de Alcohólicos Anónimos*. Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, AC. 2014. 176 pp.

<sup>83</sup> *Diagnóstico y tratamiento del trastorno depresivo en el adulto*. Secretaría de Salud. México. 1 de diciembre de 2015

<sup>84</sup> Entrevista Berenice Barrios Bernal. Licenciada en Psicología. Egresada de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Psicoterapeuta

- La terapia electroconvulsiva (TEC) puede mejorar el estado de ánimo de personas con depresión grave o pensamientos suicidas que no mejoran con otros tratamientos. Esta terapia generalmente es segura.
- La fototerapia puede aliviar los síntomas de depresión en los meses de invierno. Este tipo de depresión se denomina trastorno afectivo estacional.

Para el tratamiento del alcoholismo es necesario dejar de beber por completo, es decir lograr la abstinencia, para ello se necesita un tratamiento médico psiquiátrico y psicológico, pero sobre todo apoyo familiar hacia el enfermo.

La dependencia al alcohol puede ser diagnosticada por un médico de atención primaria, un médico de familia, un psicólogo, un médico psiquiatra o un profesional, que esté especializado en el área de las adicciones.

“Las modalidades de tratamiento más efectivas (para tratar el alcoholismo) deben ser integrales y combinadas, es decir: terapia individual, familiar y grupal, acompañada en muchos casos de tratamiento psicofarmacológico.”<sup>86</sup>

Sin embargo es precisamente la persona afectada la que debe llegar a la resolución de querer dejar la bebida, solamente él puede tomar esa decisión, ya que si es orillado por otros podría dejar el tratamiento inconcluso.

Al contrario de la depresión, el alcoholismo no debe ser tratado con medicamentos, se necesita meramente un tratamiento terapéutico.

---

<sup>85</sup> Medline Plus. *Depresión Mayor*. Recuperado el 7 de noviembre de 2016, disponible en <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000945.htm>

<sup>86</sup> BRIK, Eduardo. *Convivir con el alcoholismo*. Editorial Médica Panamericana. España. 2012. P.87

“Aquí no se recomienda medicamentos porque es más de orden emocional que neuronal”<sup>87</sup>

El alcoholismo es una enfermedad crónica que no se puede curar, aunque una persona puede dejar de beber y no volverlo a hacer nunca más, también puede haber lapsos de recaídas.

En los tratamientos del alcoholismo se incluyen aspectos como apoyo para la salud mental, terapias y asesoramientos para abordar la enfermedad, sus efectos y cómo controlarla, además atención médica que en algunas ocasiones puede llegar a recurrir a los medicamentos.

“Rehabilitación psicológica, que se basa en la terapia ocupacional; es decir que las personas se empleen en alguna actividad para poder dejar de pensar en el alcohol. Y la terapia psicológica dividida en dos partes, primero la terapia grupal con otros alcohólicos

Y después la terapia personal y con la familia que la última parte pero realmente el tratamiento es mejor cuando se lleva en conjunto con la familia”<sup>88</sup>

Una muy efectiva, que ha ayudado tanto a alcohólicos, como neuróticos y drogadictos es la de Alcohólicos Anónimos, aunque en esta no hay atención ni reconocimiento médico es una de las que mayores resultados ha tenido, ya que el enfermo aprende a hablar de sus problemas con personas que sufren de lo mismo sin

---

<sup>87</sup> Entrevista Berenice Barrios Bernal. Licenciada en Psicología. Egresada de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Psicoterapeuta

<sup>88</sup> Entrevista Berenice Barrios Bernal. Licenciada en Psicología. Egresada de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Psicoterapeuta



miedo a ser juzgado, se les orienta para aprender a dejar la bebida y hay grupos en los que la atención puede ser de 24 horas.

“Formar chicos más útiles y serviciales podría lograr menos adictos y más gente feliz”<sup>89</sup>

El tratamiento para la drogadicción es muy similar a la del alcoholismo se requiere una terapia psicológica, pero sobre todo psiquiátrica. Además de terapias grupales e individuales que ayuden a identificar el problema.

“Tratamiento psiquiátrico en caso de que las drogas estén afectando la salud física acompañados de otros médicos por el grado de deterioro en el cuerpo.

Es bueno igual terapia psicológica en lo individual y grupal”<sup>90</sup>

Por su parte, la Comisión Nacional Contra las Adicciones (CONADIC), organismo del Gobierno Federal, creó el proyecto de los Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA) los cuales tiene como objetivo la prevención, el tratamiento y la formación de personal para el control de las adicciones, que tienen el propósito de mejorar la calidad de vida individual, familiar y social de la población.<sup>91</sup>

---

<sup>89</sup> Entrevista María Eugenia Fonseca Chávez. Licenciatura y Maestría en Psicología. Facultad de Psicología de la UNAM. Psicoterapeuta y docente.

<sup>90</sup> Entrevista Berenice Barrios Bernal. Licenciada en Psicología. Egresada de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Psicoterapeuta

<sup>91</sup> Comisión Nacional Contra las Adicciones. *Centros de Atención Primaria en Adicciones*. Recuperado el 07 de Septiembre del 2016, disponible en la página [http://www.conadic.salud.gob.mx/interior/uneme\\_capa.html](http://www.conadic.salud.gob.mx/interior/uneme_capa.html)

Los servicios que ofrecen estos centros son gratuitos, su programa de tratamiento incluye un modelo cognitivo conductual desarrollado por la UNAM, actividades intra y extra muro para que los pacientes desarrollen sus habilidades, seguimiento de cerca del enfermo para que no tenga recaídas, y orientación y terapias a los familiares del individuo.

En la página oficial de la Comisión Nacional Contra las Adicciones (CONADIC) también hay un listado de los centros reconocidos por este organismo para el tratamiento de la drogadicción y el alcoholismo.

### 4.3 CAMBIAR HÁBITOS; REDEFINIR EL ÉXITO

---

Una persona puede tener éxito para curarse de la neurosis y sus enfermedades consecuentes si<sup>92</sup>:



- Se trata a tiempo por un especialista-
- Elegir bien el programa, institución o médico para el tratamiento.
- Haber tocado fondo o tener una necesidad real de salir de la enfermedad.
- Esta consiente del daño que le hacen las sustancias y haber tratado de

dejarlas por sí solo.

- Tener un fuerte apoyo familiar.
- Colaborar con el tratamiento y tener ganas de salir adelante.
- Haberse rendido ante la enfermedad.

Además de esto hay una serie de hábitos que deben ser cambiados, tanto mentales, como físicos y de salud.

Algunas personas optan por inscribirse en actividades que abstraigan su mente, como entrar a hacer deporte, cursos escolares, de idiomas, la lectura, e incluso la

---

<sup>92</sup> BRIK, Eduardo. *Convivir con el alcoholismo*. Editorial Médica Panamericana. España. 2012.

costura, que resulta ser una actividad muy relajante. Es decir tratar de mantener su mente ocupada y así evitar que los malos pensamientos los aborden.

*“Trato de tener mi mente ocupada, trabajar, leer un libro, escuchar música, hacer cosas para que no esté pensando también tantas cosas negativas o tantas cosas que pueden llegar a suceder.”<sup>93</sup>*

Es necesario hay que cambiar la forma de pensar, dejar de criticar a los demás, pensar sólo en sí mismo, dejar de ser egoísta y hacerse responsable de su propia persona.

Para empezar a tener un diálogo interno positivo hay que “fortalecer el proceso de aprendizaje, aprender a reflexionar y solucionar los problemas de otras maneras”<sup>94</sup>



*“Aprender a reconocer cuáles son mis pensamientos y cuáles son mis impulsos, el tratar día a día ir limpiando de escombros, el tratar de perdonar mis errores del pasado, y tratar de tener una relación sana con los que me rodean, es lo que me ha permitido ahora sí, aprender a vivir las emociones como se supone que debía de haber sido*

---

<sup>93</sup> Entrevista Alicia, 24 años, Licenciada en pedagogía, enferma depresiva

<sup>94</sup> Entrevista María Eugenia Fonseca Chávez. Licenciatura y Maestría en Psicología. Facultad de Psicología de la UNAM. Psicoterapeuta y docente.

*desde el inicio no para aparentar sino para vivir para mí y esa parte, suena sencilla pero es tremendamente difícil lograr una honestidad propia y decir “sí esto soy pero así me acepto”.<sup>95</sup>*

Así mismo, se recomienda que exista una mayor actividad física, ya sea realizando un deporte o haciendo ejercicio periódico, ya que de esta manera se liberan endorfinas y se produce una estabilidad y bienestar en el cuerpo.

Para llegar a una recuperación se debe “seguir en constante control con los especialistas en cuestión, así como evitar situaciones que generaron dicha enfermedad, es importante el apoyo familiar que se debe tener hacia las personas en recuperación. El ocupar todo el día en distintas actividades de interés es de vital importancia”<sup>96</sup>

---

<sup>95</sup> Entrevista Esteban, 45 años, informático, alcohólico en tratamiento

<sup>96</sup> Entrevista Berenice Barrios Bernal. Licenciada en Psicología. Egresada de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Psicoterapeuta

## CONCLUSIÓN

---

Con la investigación realizada para el reportaje *Neurosis e insatisfacción de la vida: enfermedad de los tiempos modernos. Causa de depresión, alcoholismo y drogadicción en jóvenes y adultos* encontré que muchos de los problemas que causan la neurosis y sus enfermedades consecuentes, en este caso el alcoholismo, la drogadicción y la depresión, vienen, en gran medida, de la presión social que se ejerce sobre las personas para llevar cierto ritmo de vida y alcanzar metas y obtener éxitos que tal vez no son tan necesarios para alcanzar una plena felicidad.

Así mismo, cuando una persona no logra llenar esos estándares o las metas que obtiene no son las que lo hacen completamente feliz es cuando recurren a conductas destructivas que son perjudiciales tanto para él como para su entorno.

Sin embargo, llegar casi a la cura completa del alcoholismo, la drogadicción y la depresión pueden ser posibles llevando a cabo un tratamiento de tipo multidisciplinario. Se dice que es casi completa por que pueden existir recaídas en el camino, por tal motivo, las personas que sufren de neurosis requieren mucho apoyo por parte de sus familiares y gente cercana.

Los tratamientos para curar la neurosis deben ser multidisciplinarios, ya que requieren no sólo de un tratamiento terapéutico, sino que se recomienda además asistir a terapias grupales, terapias familiares, realizar algún deporte, aprender a tener una alimentación diferente e incluso a tener actividades recreativas para liberar el estrés.

Para tratar la neurosis es necesario llegar al problema central que generó el desencadenamiento de este comportamiento por tal motivo, es imprescindible que las personas que padecen de esta enfermedad sean muy conscientes y sean ellas las que decidan tomar un tratamiento.

Además se requiere que la persona cambie su forma de pensar y de sentir, el cual sólo con la práctica se debe conseguir. Y no sólo se trata de “pensar positivo”, si no que incluye una forma diferente de procesar los pensamientos en cómo percibe las situaciones y las opiniones de los demás, incluso las que él tiene hacia sí mismo

La relevancia que tiene este reportaje es mostrar a los demás el otro lado de la enfermedad, no es sólo informar cómo actúa y cómo se cura, si no enseñar cómo es que una persona con neurosis se siente y cómo la presión social y los éxitos o metas no cumplidas, incluso la cumplidas pero que son insuficientes, afectan en el sentir de los enfermos.

Para llegar a la conclusión de este reportaje se tuvo que realizar entrevistas tanto a especialistas como a personas con dicha enfermedad para así poder tener un panorama más amplio acerca de la enfermedad.

También se encontró que las enfermedades mentales, incluyendo la neurosis, son a las que menos recursos de investigación se les asignan por eso son una rama de la medicina que más obsolescencia tiene, por lo que a la fecha aún no hay grandes avances en la rama. Ya que Según la Organización Mundial de la Salud OMS, las enfermedades de tipo mentales y emocionales, son de las más importantes para

conseguir una buena estabilidad social, y sin embargo, son a las que menos se les ha dado importancia.

Incluso se encontró que los problemas de ansiedad, lo que genera la neurosis, son uno de los problemas mentales más comunes de México, ya que por lo menos 14.3 por ciento de los mexicanos padece de este tipo de trastornos, mientras que a nivel mundial una de cada cuatro personas sufre neurosis.

Por lo tanto, la neurosis no es algo que se deba dejar a la ligera, por el contrario, es una enfermedad a la que se le debe prestar atención para que no llegue a enfermedades mayores tales como el alcoholismo, la drogadicción y la depresión.

Ahí radica la importancia de este reportaje que tiene como finalidad informar a la gente acerca de esta enfermedad.



## ¿Es usted un neurótico?

Test extraído de la página de Neuróticos Anónimos<sup>97</sup>

1.-¿Es usted súper sensible?

**Sí ----- No**

2.- ¿Le gusta conmiserarse?

**Sí ----- No**

3.-¿Trata siempre de justificarse o defenderse?

**Sí ----- No**

4.- ¿Padece de ansiedad en ciertos momentos?

**Sí ----- No**

5.- ¿Es usted excesivamente autoconsciente? (cree que todo mundo lo observa)

**Sí ----- No**

6.- ¿Es celoso y desconfiado?

**Sí ----- No**

7.- ¿Le gusta criticar?

**Sí ----- No**

8.- ¿Exagera pequeños problemas?

**Sí ----- No**

9.-¿Tiende a exagerar sus estados de optimismo y depresión?

**Sí ----- No**

10.- ¿Sufre de disturbios sexuales?

**Sí ----- No**

11.- ¿Vive disgustado con todo mundo?

**Sí ----- No**

---

<sup>97</sup> Neuróticos Anónimos. *Qué es Neuróticos Anónimos*. Recuperado el día 15 de enero, disponible en la página <http://www.neuroticos-anonimos.org.mx/>

12.- ¿Ha perdido sus ambiciones de superación?

**Sí ----- No**

13.- ¿Pierde empleos?

**Sí ----- No**

14.- ¿Tiende a ser ordenado en exceso?

**Sí ----- No**

15.- ¿Es usted desordenado?

**Sí ----- No**

16.- ¿Miente sin necesidad?

**Sí ----- No**

17.- ¿Es Ud. supersticioso?

**Sí ----- No**

18.- ¿Hace cosas que considera tontas?

**Sí ----- No**

19.- ¿Padece alguna compulsión? (ver debajo de la cama temiendo haya algo, lavarse las manos exageradamente, ver si la puerta del automóvil o alguna otra están bien cerradas)

**Sí ----- No**

20.- ¿Adolece de miedo a alguna cosa? (oscuridad, altura, enfermedades, etc)

**Sí ----- No**

21.- ¿Se enoja con facilidad?

**Sí ----- No**

22.- ¿Tiene dificultad para concentrarse?

**Sí ----- No**

23.- ¿Padece insomnio?

**Sí ----- No**

24.- ¿Padece de dolores de cabeza con frecuencia?

**Sí ----- No**

25.- ¿Se queda dormido cuando No debe?

**Sí ----- No**

## ¿Tienes muchos tics?

Teste extraído del libro “Cómo vivir con personas neuróticas, incluso con la que llevas dentro” de Ana Von Rebeur <sup>98</sup>

- 1.- ¿Te muerdes la uñas sin haber perdido el cortauñas? ¿Tamborileas los dedos y no eres percusionista? ¿Zapateas y no eres Fred Astaire? ¿Cuándo intentas relajar te sientes más tenso?
- 2.- ¿Estás siempre haciendo una tontería? : limpiar lo limpio, arrancar tallos de césped, hacer listas de compras, tejer una bufanda en verano.
- 3.- ¿Explicas cada una de tus preocupaciones en voz muy alta, a ver si el Ejército de Salvación te escucha?
- 4.- ¿Refunfuñas o gruñes más de cuatro veces al día para que todos sepan que vives a disgusto y para lo único que sigues vivo es para ver si sirven tus órganos para una donación?
- 5.- ¿Tienes berrinches temperamentales: pateas muebles, tiras cosas al suelo, golpeas puertas, o das caramelos rancios a los Testigos de Jehová?
- 6.- ¿Si empiezas a hablar no puedes parar... o caes en un entusiasmo feroz, especialmente si te preguntan por el helado que sobró ayer?
- 7.- ¿Te afliges por recuerdos o por lo que aún no sucedió, pero seguramente sucederá, como morir afligido por los recuerdos?
- 8.- ¿Te quejas de que todo te pasa a ti... y e que nunca te pasa nada, y mientras tanto destruyes los capuchones de todos los bolígrafos cercanos?
- 9.- ¿Crees que todo el mundo obtiene ventajas, te desplaza o boicotea, cuando en verdad el bebé de cinco meses del vecino de arriba aún no te ha hecho nada?
- 10.- ¿Te arrancas pelos, apagas cigarrillos en tus brazos y masticas clavos oxidados pues ya no sabes cómo autoinfligirte dolores que tapen parcialmente el dolor de no haber nacido una Grimaldi en el Palacio de Mónaco?

---

<sup>98</sup> REBEUR, Ana Von. *Cómo vivir con personas neuróticas, incluso con la que llevas dentro*. Robinbook. Barcelona. 2015. Pp 197-199

## Puntuación

Sé generoso y date un punto por cada respuesta afirmativa

De 0 a 1: demasiado tranquilo

Tanta tranquilidad es sospechosa. ¿A qué le temes? ¿Por qué no te descargas? ¿Por qué sufrir en silencio cuando uno puede suspirar, sollozar y arrojar platos? Mira que las broncas que no salen a fuera se convierten en tumores. No te quedes tan tranquilo, en la vida debe de haber algo más que tenerlo todo.

De 1 a 2: A penas nerviosillo

Eres un tío que asume total responsabilidad por sus acciones, excepto aquellas que son culpa de otro. Tus tics son tan leves que pueden confundirse con mala educación. Con suerte no creerán que eres neurótico, sino grosero y ordinario. Pero deja ya de jugar con los clips del papel... ¿No tienes nada mejor que hacer?

De 2 a 10: Bastante nervioso

Le pones ritmo a las fiestas con tu permanente y frenético movimiento de rodilla contra la mesa. Tienes tos nerviosa y te intoxicas con jarabes que no te la quitan y que te hacen alucinar escorpiones en el metro. Tus amigos empiezan a huir de tu lado porque les muerdes las uñas. Te comprendo ¿Por qué pasar el presente reviviendo el pasado, si puedes pasarlo aterrizándote ante el futuro? ¿Cometiste muchos errores en la vida? No te preocupes, los cometerás otra vez. Y tampoco te preocupes por tu salud, se irá del todo.

De 5 a 11: Al borde del soponcio

Pones neurasténico a todo el mundo. De hecho, tus familiares, amigos y conocidos están en contacto para ver a dónde has ido y no coincidir contigo. Lamento tener que ser yo para quien te anuncie que tienes una neurosis de 12 grados en la escala de Richter. Dime ¿Cómo te tolera tu familia? ¡Son unos santos! Yo que tú me dedico al paracaidismo hasta que un buen día, con suerte, el trasto no se abra. La otra solución es internarse en un neuropsiquiátrico. Diderot decía que se sufre menos siendo un loco entre los locos que siendo un cuerdo solitario. Júntate con otros locos: algunos estarán peor que tú y eso te alegrará. Y recuerda que si no eres parte de la solución, eres parte del problema.

Anexo ( )

# Test de Inteligencia Emocional Para Padres

Entrevista extraída del libro “La inteligencia Emocional de los niños” de Lawrence Shapiro.

¿Qué es lo que usted está haciendo para criar a un niño emocionalmente inteligente y qué cosas puede hacer?

1.- ¿Le oculta usted los problemas graves a su hijo?

Sí ----- No

No. La mayoría de los psicólogos piensan que los padres no deberían ocultar los problemas graves a sus hijos más pequeños. Los niños son mucho más flexibles de lo que se piensa y se benefician con explicaciones realistas de los problemas.

2.- ¿Discute usted abiertamente sus errores?

Sí ----- No

Sí. Para volverse realista en su pensamiento y sus expectativas, los niños deben aprender a aceptar tanto los atributos positivos como los defectos de sus padres.

3.- ¿Mira su hijo más de 12 horas de TV semanales?

Sí ----- No

No. El niño promedio mira en realidad 24 horas de televisión semanales y esto es demasiado. Esta actividad pasiva hace muy poco para promover las capacidades en I.E. Los programas violentos d TV son particularmente problemáticos para los niños que tienen dificultades para controlar su ira.

4.- ¿Tiene usted una computadora en su hogar?

Sí ----- No

Sí. Hace tiempo se creía que las computadoras y los juegos para computadora ejercían una influencia perjudicial sobre el desarrollo social del niño, pero parece que lo opuesto es la verdad. Los niños y los adultos están encontrando nuevas maneras de utilizar la computación y los servicios on line (internet), que en realidad aumentan las capacidades del C.E.

5.- ¿Se considera usted una persona optimista?

Sí ----- No

Sí, Los estudios muestran que los niños que son más optimistas son más felices, tienen más éxito en la escuela y son realmente más saludables desde el punto de vista físico. La forma fundamental en que sus hijos desarrollan una actitud optimista o pesimista es observándolo y escuchándolo sólo a él.

6.- ¿Ayuda usted a su hijo a cultivar amistades?

Sí ----- No

Sí, Los investigadores en el campo del desarrollo infantil creen que tener un “mejor amigo” particularmente entre los 9 y los 12 años constituye un hito de desarrollo crítico en el aprendizaje para tener relaciones íntimas. La enseñanza de las capacidades para cultivar amistades debería comenzar a penas su hijo comienza a caminar.

7.-¿Controla usted el contenido violento de los programas de TV y lo videojuegos de su hijo?

Sí ----- No

Sí. Aunque no existe una prueba clara de que mirar programas violentos de televisión o jugar con videojuegos violentos conduzca a los niños a la agresividad, si puede decirse que los desensibiliza en cuanto a sentimientos y las preocupaciones de los demás.

8.- ¿Pasa usted 15 minutos por día o más con su hijo en juegos o actividades no estructurados?

Sí ----- No

Sí, lamentablemente, los padres de hoy pasan cada vez menos tiempo con sus hijos. Dedicar un tiempo determinado para jugar con los niños más pequeños y en actividades no estructuradas con los hijos mayores, mejora su imagen propia y su confianza en sí mismos.

9.- ¿Tiene usted formas claras y coherentes de disciplinar a su hijo y de hacer respetar las normas?

Sí ----- No

Sí. Los padres autorizados podrían prevenir un número significativo de problemas experimentados actualmente por los niños. Ser padres totalmente permisivos son la causa de un número creciente de problemas de la niñez, incluyendo la conducta provocativa y antisocial.

10.- ¿Participa usted en forma regular en actividades de servicio a la comunidad con su hijo?

Sí ----- No

Sí. Los niños aprenden a preocuparse por los demás haciendo, no simplemente hablando. Las actividades de servicio a la comunidad también les enseñan muchas capacidades sociales y los ayudan a mantenerse alejados de los inconvenientes.

11.- ¿Es usted veraz y sincero con su hijo, incluso con respecto a temas dolorosos como una enfermedad o la pérdida de un empleo?

Sí ----- No

Sí. Muchos padres para proteger a sus hijos del estrés, de preservar la inocencia de su niñez, pero en realidad esto produce más daño que bien. Los niños que no han aprendido a enfrentar efectivamente el estrés se tornan niños vulnerables a problemas más graves cuando crecen, en particular en sus relaciones.

12.- ¿Le enseña usted a su hijo a relajarse como una forma de enfrentar el estrés, el dolor o la ansiedad?

Sí ----- No

Sí. Usted puede enseñarles formas de relajación incluso a los niños de 4 y 5 años. Esto no los ayudará a enfrentar los problemas inmediatos, pero puede ayudarlos a vivir más tiempo y de manera saludable.

13.- ¿Interviene usted cuando su hijo experimenta dificultades para resolver un problema?

Sí ----- No

No. Surge de las investigaciones, que los niños pueden resolver problemas mucho antes de lo que solía pensarse. Cuando sus hijos aprenden a resolver sus propios problemas adquieren confianza en sí mismos y aprenden capacidades sociales importantes.

14.-¿Celebran reuniones familiares regulares?

Sí ----- No

Sí. Los niños utilizan los modelos como la forma individual más importante para aprender capacidades emocionales y sociales. Las reuniones familiares son una forma ideal de enseñarles a resolver problemas y a funcionar en grupo.

15.- ¿Insiste usted en que su hijo siempre exhiba buenos modales con los demás?

Sí ----- No

Sí. Los buenos modales son fáciles de enseñar y extremadamente importantes para la escuela y el éxito social.

16.- ¿Se toma usted tiempo para enseñarle su hijo a percibir el aspecto humorístico de la vida cotidiana, inclusive sus problemas?

Sí ----- No

17.- ¿Es usted flexible con los hábitos de estudio y la necesidad de organización de su hijo?

Sí ----- No

No. Es necesario ser flexible en muchos aspectos, pero no en cuanto a los hábitos de estudio y las capacidades de trabajo. Para tener éxito en la escuela y más tarde en el trabajo, sus hijos necesitan aprender autodisciplina, manejo del tiempo y capacidades de organización.

18.- ¿Alienta usted a su hijo a seguir tratando aun cuando se queje de que algo es demasiado difícil o inclusive cuando fracasa?

Sí ----- No

Sí. Uno de los ingredientes más importantes para convertirse en un gran realizador es la capacidad de superar la frustración y mantener un esfuerzo persistente frente al fracaso. En general, los padres no les exigen un esfuerzo suficiente a sus hijos.

19.- ¿Insiste usted en que su hijo mantenga una dieta saludable y un ejercicio diario?

Sí ----- No

Sí. Además de los beneficios físicos obvios de una buena dieta y del ejercicio, un estilo de vida saludable desempeña un papel importante en la bioquímica del cerebro en desarrollo de su hijo.

20.- ¿Confronta usted a su hijo cuando sabe que no dice la verdad aún en una cuestión menor?

Sí ----- No

Sí. La comprensión de la sinceridad se modifica en los niños a medida que crecen, pero en el marco familiar, se debería poner siempre el acento en el hecho de ser veraces.

21.- ¿Respeto usted la intimidad de su hijo, aun cuando sospecha que está haciendo algo perjudicial para sí mismo y para los demás?

Sí ----- No

No. Cuando uno educa a los niños, la intimidad y la confianza van de la mano. A cualquier edad, los niños deberían comprender la diferencia entre lo que puede mantenerse privado y lo que se debe saber.

22.- ¿Deja usted que el profesor de su hijo maneje problemas de motivación en la escuela sin su participación?

No. La motivación empieza por casa. Cuánto más participen los padres en la educación de sus hijos, tanto más probabilidades tendrán los niños de tener éxito.

23.- ¿Cree usted que debería ser más tolerante con los problemas de sus hijos porque usted tiene los mismos o similares?

Sí ----- No

No. No resulta sorprendente que los niños tengan a menudo los mismos problemas que sus padres. Si usted está luchando contra temas serios como la depresión o el mal carácter, debería buscar formas de cambiar tanto su propio comportamiento, como el de su hijo.

24.- ¿Deja usted tranquilo a su hijo si no quiere hablar algo que lo irrita o que lo perturba?

Sí ----- No

No. A muy pocos niños les gusta hablar de lo que les perturba, pero desde la perspectiva de la inteligencia emocional, usted debería alentar a sus hijos para que hablen sus sentimientos. Hablar de los problemas y utilizar palabras para los sentimientos puede cambiar la forma en que el cerebro de un niño se desarrolla, formando vínculos entre la parte emocional y la parte pensante del cerebro.

25.-¿Cree usted que todo problema tiene solución?

Sí ----- No

Sí. Se les puede enseñar a los niños, así como a los adolescentes y adultos, a buscar soluciones en lugar de dilatar los problemas. Esta forma positiva de ver el mundo puede mejorar la confianza en sí mismo y las relaciones de su hijo



## FUENTES

---

- **Fuentes Vivas**

### Especialistas

- Berenice Barrios Bernal. Licenciada en Psicología. Egresada de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Psicoterapeuta
- María Eugenia Fonseca Chávez. Licenciatura y Maestría en Psicología. Facultad de Psicología de la UNAM. Psicoterapeuta y docente.
- Fernando Miralles. Psicólogo. Profesor de la universidad San Pablo- CEU

### Personas con problemas de neurosis

- Esteban. 45 años Vendedor de internet. Individuo con problemas de alcoholismo y depresión, en rehabilitación.
- Alicia. 24 años. Estudiante de la carrera de Pedagogía. Individuo que presentó lapsos de depresión.
- Andrea. 25 años. Neurótica en recuperación
- Sofía. 26 años. Joven con problemas de depresión
- Sergio. Ingeniero Civil. 25 años. Depresión
- Rosy. Neurótica. Intgrante de Neuróticos Anónimos. XXXIII Simposio Neurosis. Neuróticos Anónimos. Celebrado el día 18 de enero de 2016
- Raúl Sánchez Carrillo. Periodista. XXXIII Simposio Neurosis. Neuróticos Anónimos. Celebrado el día 18 de enero de 2016

## • Fuentes bibliográficas

- REYES, Gerardo. *"Periodismo de investigación"*. Editorial Trillas. México. 2005. 257pp.
- IBARROLA J., Javier. *"El Reportaje"*. Ediciones Gernika. México. 1994. 135pp.
- VIVALDI, Martín. *"Géneros periodísticos"*. Paraninfo. España. 1973. 396pp.
- DEL RÍO REINAGA, Julio. *"Periodismo interpretativo. El reportaje"*. Editorial Trillas. México. 1994. 195pp.
- MEDINA CARBALLO, Manuel, et.al. *"Taller de Lectura y Redacción"*. Editorial Trillas. México. 1988. 95 pp.
- FIZZOTTI, Eugenio. *"Para ser libre"*. Ediciones Centenario. México. 1994.135 pp
- REBEUR, Ana Von. "Cómo vivir con personas neuróticas, incluso con la que llevas dentro". Robinbook. Barcelona. 2015.
- FRANKL, Víctor. "Logoterapia y análisis existencial". Herder. Barcelona. 2003.
- DAVISON, Gerald C., John M. Neale. "Psicología de la Conducta Anormal". Enciclopedia. Tomo 1. Noriega Editores. México. 1992.
- PIQUERAS RODRÍGUEZ, José Antonio; et. Al. "Ansiedad, depresión y salud". Suma Psicológica. Bogotá, Colombia. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Vol. 15, núm. 1, marzo, 2008, p. 47
- BRIK, Eduardo. "Convivir con el alcoholismo". Editorial Médica Panamericana. España. 2012. 198pp
- M. Casas, José Guardia. "Patología psiquiátrica asociada al alcoholismo". Adicciones. Barcelona. Servicio de Psiquiatría del Hospital Valle Hebrón. Vol. 14. 2002. P. 198

- PRENTISS, Chris. "La cura del alcoholismo y otras adicciones ". Alamah Medicina Alternativa. México. 2007. P. 31
- BOSQUED, Marisa. Vencer la depresion. Serendipity. España. 2005. 319 pp.
- Alcohólicos Anónimos. "Doce Pasos y Doce Tradiciones". Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, AC. 2014. 166 pp.
- Alcohólicos Anónimos. "Literatura de Alcohólicos Anónimos". Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, AC. 2014. 176 pp.

## ● Hemerografía

- Clinical Report-The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. SCHURGIN O'KEEFFE, Gwenn, MD Kathleen Clarke-Pearson, MD. American Academy of Pediatrics. 2011
- FIRST, Michael B., American Psychiatric Association. DSM-5 Manual de Diagnóstico Diferencial, Psiquiatría, 2015. 340 PP
- RODRÍGUEZ LÓPEZ, Tomás. "El estrés y la habituación alcohólica". Revista Cubana de Medicina General Integral. La Habana, Cuba. Vol. 14. No. 4 jul.-ago. 1998. P. 398
- "Diagnóstico y tratamiento del trastorno depresivo en el adulto". Secretaría de Salud. México. 1 de diciembre de 2015
- SILVESTRE, Manuel. "Evaluación de un programa integral de prevención del alcoholismo y la neurosis". Revista Latinoamericana de Psicología. Bogotá, Colombia. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Vol. 12, núm. 1, 1980, pp. 127-144.

- SARUDIANSKY, Mercedes. “Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos”. Psicología Iberoamericana. Ciudad de México Distrito Federal, México. Universidad Iberoamericana. Vol. 21, núm. 2, julio-diciembre, 2013, pp. 19-28.
- MORENO, C.; Barrio, V. del; Mestre, V. “Ansiedad y acontecimientos vitales en adolescentes” Revista Latinoamericana de Psicología. Bogotá, Colombia. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Vol. 27, núm. 3, 1995, pp. 471-496.

## ● Cibergrafía

- Neuróticos Anónimos. El Egoísmo. La causa de la enfermedad emocional. Recuperado el 20 de septiembre de 2016. Disponible en <http://neuroticosanonimosmdq.blogspot.mx/2010/06/el-egoismo.html>
- La Jornada en línea. Universidad Nacional Autónoma de México. Ansiedad, enfermedad mental más común en México Recuperado el 15 de octubre del 2016, disponible en <http://www.jornada.unam.mx/ultimas/2016/10/10/ansiedad-enfermedad-mental-mas-comun-en-mexico>
- Tipos De. Tipos de Neurosis. Artículo recuperado el día 30 de agosto. Disponible en <http://www.tiposde.org/enfermedades-2/782-tipos-de-neurosis/>
- La Opinión. 7 señales de que usted sufre neurosis. Recuperado el 23 de julio del 2016. Disponible en <http://laopinion.com/2013/06/07/7-senales-de-que-usted-sufre-neurosis/>
- Guía saludable. 10 características típicas de una persona NERÓTICA. Recuperado el día 20 de julio del 2016 Disponible en <http://guiasaludable.net/estilo-de-vida/10-caracteristicas-tipicas-de-un-neurotico>
- Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. Medline Plus. Alcoholismo y abuso del alcohol. Recuperado el 17 de agosto de 2017, disponible en <https://medlineplus.gov/spanish/alcoholismandalcoholabuse.html> .

- Secretaría de Salud. Gobierno de México. Diagnóstico y tendencias del uso de drogas en México. Recuperado el 02 de Agosto del 2017, disponible en la página <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/CDM1-7.htm>
- Psicólogos en Madrid. Neurosis. Recuperado el día 30 de octubre, disponible en la página <http://psicologosenmadrid.eu/neurosis/>
- Medline Plus. Depresión Mayor. Recuperado el 7 de noviembre de 2016, disponible en <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000945.htm>
- Comisión Nacional Contra las Adicciones. "Centros de Atención Primaria en Adicciones". Recuperado el 07 de Septiembre del 2016, disponible en la página [http://www.conadic.salud.gob.mx/interior/uneme\\_capa.html](http://www.conadic.salud.gob.mx/interior/uneme_capa.html)