



**Casa abierta al tiempo**

**Universidad Autónoma Metropolitana**

**Unidad Xochimilco**

**División de Ciencias Sociales y Humanidades**

**Licenciatura en Psicología**

**Modulo XII: Sociedad, Educación y Aprendizaje III**

**Trimestre Lectivo: 19P**

**Asesor. Tomás Cortés Solís**

**Repercusiones del miedo en la sociedad actual**

**Axel Adrián Matus Navarrete**

**“PEUR TOUJOURS, PEUR PARTOUT”**

**(“MIEDO SIEMPRE, MIEDO EN TODAS PARTES”)**

**Lucien Febvre**

## ÍNDICE

1. Introducción.....	2
2. Planteamiento.....	6
3. Justificación.....	7
4. Pregunta de investigación.....	9
5. Supuestos.....	9
6. Objetivos.....	10
6.1 Objetivo general.....	10
6.2 Objetivos particulares.....	10
7. Marco Teórico.....	11
7.1 ¿Qué es el miedo?.....	11
7.2 El estrés.....	17
7.3 Instituciones, como aquel orden social que nos brinda seguridad.....	20
7.4 Miedo y Posmodernidad: consecuencias.....	24
7.5 México, un país confundido.....	34
7.6 Depresión.....	39

8. Marco Metodológico.....	44
8.1 (Sujetos, Selección de campo Técnicas empleadas, Procedimiento).....	44
8.2 Guía de entrevista.....	47
9. Análisis de las entrevistas .....	48
9.1 Análisis 1er sujeto (semblanza biográfica).....	48
9.2 Análisis 2do sujeto (semblanza biográfica).....	52
9.3 Análisis 3er sujeto (semblanza biográfica).....	55
9.4 Conclusión de las entrevistas.....	58
10. Implicación.....	59
11. Reflexiones finales.....	60
12. Bibliografía.....	63
13. Anexos.....	65

## INTRODUCCIÓN

*“...sólo nosotros, los humanos, sabemos mucho antes de que nos sobrevenga (en realidad desde el momento mismo en que se inicia nuestra vida consciente) que la muerte es inevitable, que todos sin excepción somos mortales. Nosotros (y solo nosotros entre los seres sensibles) tenemos que vivir todo el tiempo sabiendo eso. Y sólo nosotros hemos puesto nombre a la muerte, lo que ha desencadenado una cabalgata virtualmente infinita de consecuencias que resultan ser tan inevitables como imprevistas de antemano” (Bauman, 2007: 70)*

El miedo es un sentimiento que compartimos todos los seres humanos, no hay nadie que no haya sentido esta emoción a lo largo de su vida. El miedo siempre esta presente a nuestro alrededor y en nosotros mismos.

Todos tenemos miedo a algo, desde los pequeños niños hasta los ancianos, nunca es tarde para sentir miedo, ni tampoco se debe creerse débil por sentirlo; como vamos creciendo nuestros miedos van cambiando ya sea por nuestras experiencias pasadas o por nuestras necesidades actuales, se sentirá con mayor o menor intensidad pero siempre presente.

El miedo es un mecanismo, si así lo queremos ver de alarma y aprendizaje que nos hace estar atentos y poder reaccionar a un peligro que se presente, sin embargo esta alarma puede no estar bien calibrada y prenderse en cualquier momento sin la necesidad de un peligro como tal.

Como alarma nuestro cuerpo reacciona con diferentes manifestaciones físicas en el momento para poder hacer frente al peligro, sin embargo cuando el miedo no disminuye aunque ya pasado el peligro, cuando la mente empieza a retraerse evocando imágenes y escenarios negativos sobre la situación provocando no poner atención a otros aspectos, ahí podemos ver el inicio de una enfermedad; pero al hablar de esto no me quiero referir a una fobia en sí, a ese miedo irracional que no permite desarrollarse plenamente en su vida y en comunidad. Lo que se trata de vislumbrar es sobre ese miedo constante pero tolerable que te permite hacer tus actividades, pero que se encuentra como una amenaza

constante y como tal poco a poco mina en tu físico y en tus decisiones hasta poder llegar a tener actitudes y comportamientos diferentes a las que te caracterizan.

Nuestros antepasados, a lo que más temían era a los depredadores, aquellos que ponían en riesgo su vida, por ello la oscuridad representaba una amenaza real ya que en ella se podían ocultar esos depredadores, se podría decir esa incertidumbre de no saber que se puede encontrar en la oscuridad. Al paso del tiempo ese miedo perdura hasta nuestros días, los niños le temen a la oscuridad, y como uno va creciendo le teme a otro tipo de oscuridad, la muerte.

*“El ser humano, capaz de escrutar el porvenir, se ha vuelto consciente de su fin último, que inevitablemente es la muerte. Así la angustia frente al peligro mortal se introduce al corazón mismo de la vida.” (Diel, 1993: 230)*

Sin meternos en la religión, no podemos asegurar, ni comprobar que existe después de la muerte, discusiones, peleas y hasta la violencia se ha desatado por querer asegurar que hay después de ésta. Al final podemos deducir que la muerte es incertidumbre para el ser humano y todos sabemos que el hombre le teme a lo que no sabe, a lo que no puede controlar, y lamentablemente aunque los avances en todos los ámbitos, como médicos o tecnológicos ahora vista como modernidad, nos han tratado de dar seguridad, siempre vivimos en la incertidumbre, ya que aunque planeemos y anticipemos lo que vaya a pasar, existe la incertidumbre por aquello que no sabemos qué pasará, el mañana.

Nuestra sociedad ha implementado dar seguridad a los sujetos, por ello las instituciones sociales han sido creadas para reforzar y ayudar a dar seguridad a las personas. La familia, la religión, el gobierno son ejemplo de esas instituciones. Estas ayudaron a la humanidad a refugiarse en ellas para controlar y evadir esa incertidumbre y miedos pero lamentablemente la violencia principalmente ha hecho que se mine la autoridad y fe a estas instituciones, resultando que los individuos busquen otras formas de recobrar esa seguridad que ya no le otorgan éstas.

Ahora bien, como decíamos actualmente vivimos en un contexto donde los avances tecnológicos y científicos están a la vanguardia, donde la promesa de bienestar por estos descubrimientos deberían de minimizar estos sentimientos de miedos e incertidumbre, sin embargo no lo han hecho sin implantar otros problemas, ahora esa incertidumbre

constante es lo que nos impulsa a planear y planificar siempre el futuro, en donde nuestros pensamientos y fuerzas van encaminadas a lograr ese propósito, provocando los mismos efectos que el miedo constante, ahora en nuestros días se le llama a esa presión de nuestra incertidumbre, estrés.

De tal manera podemos diferenciar tres tipos de miedo por su intensidad: el miedo que es un alarma y nos ayuda a presentar el peligro en un momento dado y que cuando la amenaza no está, el miedo se disipa; por otro lado el miedo fóbico, el cual no tiene correspondencia con el peligro, provocando alteraciones en la vida del sujeto; y por último el miedo constante, que es tolerable, pero que va minando, que va tensionando al sujeto.

Y es a este miedo en donde el presente trabajo se enfoca y al cual también se le denomina estrés.

No es casualidad que las palabras estrés y angustia, consecuencia del miedo tengan el mismo significado etimológico, el cual es apretar, oprimir, atar.

El estrés, igual que el miedo es una reacción que el ser humano siente, desde pequeños como ejemplo la escuela engendra estrés a los niños y como va pasando el tiempo también cambia el estrés a diferentes objetos o situaciones, pero todos comparten algo en común, las consecuencias que esto provoca.

Es más que sabido que nos encontramos en una sociedad capitalista, donde los valores e ideales han cambiado a los de hace ochenta años, ahora gracias a los medios de comunicación que bombardean información se consumen estos ideales y valores desde pequeños los cuales debemos de cumplir, al no hacerlo provoca estrés que desemboca en actitudes como el individualismo, la apatía o la ira.

*“El vacío del sentido, el hundimiento de los ideales no han llevado, como cabía esperar, a más angustia, más absurdo, más pesimismo.” (Lipovetsky, 2010: 36)*

Estas reacciones provocan también la búsqueda de soluciones, sin embargo las más comunes son las que son inmediatas, vemos actualmente como se ha propagado, el ejercicio o terapias de todo tipo, filosofías orientales que ayuden a recobrar seguridad y tratar de disminuir el estrés que provoca el miedo constante.

De la misma forma, se observa las consecuencias del miedo-estrés diariamente en el transporte con personas desconocidas, en el trabajo con nuestros compañeros o inclusive en nuestra familia. Sin embargo al ya no tener seguridad en el futuro o en las instituciones, esto provoca también, pensamientos nihilistas los cuales provocan la enfermedad de este siglo y finales del anterior; la depresión.

La depresión es ese sentimiento de melancolía, esa emoción de suma tristeza que se caracteriza por un desanimo, apatía y abatimiento ante la vida, dificultando sus interacciones con el entorno.

La depresión como la pensamos dista también de cómo se presenta, ya que tiene varias caras, según la OMS la depresión es una enfermedad que padecen 30 millones de personas en el mundo, y esta cifra es alarmante ya que las consecuencias de este trastorno provoca malestar no solo al sujeto que la padece sino a los que lo rodean también, aumentado alarmantemente la cifra.

Así mismo en este trabajo se abordará estos temas sobre el miedo y estrés, asumiendo que este último es casi sinónimo del primero, y ambos son las enfermedades principales de las cuales se desprenden la mayoría de los males de la sociedad actual, destacando principalmente la depresión. De tal forma, se realizaron varias entrevistas, de las cuales se tomaron tres como base que ayudaran al lector a ejemplificar los puntos a desarrollar del presente escrito. De tal forma se trata de ver estos casos como un reflejo del México actual, de sujetos que responden al entorno en el que se encuentran para llegar de una visión particular a una general.

Estas entrevistas se retomaran en el marco teórico para analizar y ejemplificar los puntos a tratar en cada apartado.

## PLANTEAMIENTO

*“... se disuelve la confianza y la fe en el futuro, ya nadie cree en el porvenir radiante de la revolución y el progreso, la gente quiere vivir en seguida, aquí y ahora, conservándose joven y no ya forjar al hombre nuevo” (Lipovetsky, 2010: 9)*

Como ya se ha dicho, el miedo, ahora conocido como estrés, es concebido como algo normal, como un síntoma molesto y agobiante pero como algo tolerable. Sin embargo no se le da la importancia como la enfermedad que es, como la semilla de varias enfermedades físicas como psicológicas.

De tal manera, la depresión como la consecuencia principal de esta enfermedad afecta a millones de personas alrededor del globo, la cual provoca diferentes reacciones como aislamiento, desgano, inacción, apatía entre otros, llegando a muchos casos a terminar con la propia vida del sujeto.

El nuevo milenio significó una etapa llena de tecnología, de vanguardia, de tolerancia y avance para un bienestar y armonía social, sin embargo estas expectativas y promesas trajeron también una pérdida de fe hacia lo instituido y desencanto al mundo.

La sociedad actual se encuentra sumergida en una vida en la cual todo se consume, donde debes estar generando productos y riquezas, donde somos bombardeados con múltiples informaciones que debemos asimilar y reproducir, donde se debe ser reconocido por el prójimo, y esto aunado a la violencia constante, deudas y tensión familiar provocan agobio a los sujetos que al no encontrar consuelo y soluciones en las instituciones y sin poder generar algo más a cual aferrarse para que le de seguridad, se retraen en sus propios pensamientos, los cuales son negativos y constantes, buscan soluciones inmediatas, se refugian en vicios o se aíslan de la sociedad.

## JUSTIFICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

*“...el industrialismo disgregó la sociedad en miles de partes entrelazadas, fábricas, iglesias, escuelas, sindicatos, cárceles, hospitales, etc. Rompió la línea de mando entre Iglesia, Estado e individuo. Rompió el conocimiento en disciplinas especializadas. Fragmentó los trabajos. Rompió las familias en unidades más pequeñas. Al hacerlo fraccionó en mil pedazos la vida y la cultura de la comunidad” (Toffler, 1991: 81)*

México, es un país rico en multiculturalidad, y su capital conglomerada a la mayor población, aquí se encuentra la mayoría de actividades culturales, laborales, políticas y recreativas. Sin embargo, el país presenta muchos problemas de desigualdad, principalmente la población supera los recursos, la violencia de diferentes grupos por poder o identidad, la apatía e indiferencia de la sociedad, así como el individualismo por riqueza o por éxito llevan un sentimiento de peligro, indiferencia y apatía constante.

En un país como el nuestro que es esclavo de intereses de potencia económicas mundiales, principalmente EUA, está ligado a un sistema existente capitalista, una competencia de tener más riqueza y obtener mayor prestigio, causando mucha tensión constante generando miedo-estrés.

*“Cuanto más estresado este por los acontecimientos de la vida cotidiana, más notará su fobia y más fobia generará” (André, 2014: 141)*

Estos factores provocan en los sujetos enfermedades que ya son vistas como normales y son tolerables, sin embargo en México la depresión como consecuencia de un miedo-estrés constante va en aumento imperativamente. De acuerdo al INEGI una tercera parte de la población sufre o tiene cuadros de depresión, esto es alarmante ya que según esta institución en el año 2016, 6 mil 370 personas se han quitado la vida.

Se buscan las soluciones inmediatas por ello, los medicamentos para esta enfermedad se han multiplicado, de igual manera terapias, talleres e infinidad de soluciones, sin embargo las causas de esta enfermedad están ahí, se conocen pero no se atacan con el mismo ímpetu como la enfermedad aumenta.

El siguiente escrito está dedicado a explorar las nociones y perspectivas del miedo-estrés en un contexto actual mexicano en diferentes sujetos de clases sociales y estratos económicos; por medio de entrevistas individuales en la capital mexicana, se busca crear una reflexión que permita un conocimiento que fructifique en otros para una mayor profundidad de este tema y sus consecuencias, principalmente la depresión.

## **PREGUNTA**

¿Cuáles son las nociones sobre el miedo, el estrés en la actualidad de la capital mexicana y su consecuencia directa, la depresión, cómo se entiende y cómo se enfrenta?

## **SUPUESTOS**

- El miedo-estrés no es considerada ni reconocida como la enfermedad que ataca y diezma a la sociedad actual.
- El miedo-estrés aun siendo perjudicial para la sociedad, es necesario, visto desde un mecanismo de control social por esferas de poder para mantener reproduciendo un sistema económico y social existente.
- El desencanto del mundo y la incertidumbre del futuro son las principales causas del miedo-estrés que desencadena en diferentes reacciones negativas en el sujeto y por ende a la sociedad.
- La doble moral en asuntos de violencia actual, en especial en México es un mecanismo de defensa del sujeto hacia el miedo para sentirlo ajeno y lejano a este.
- De igual forma también en la sociedad contemporánea impera una idealización de la sociedad y esta es una causa de un estrés constante para cumplir esta idea.
- La población no tiene claro que son el estrés y la depresión, causando estereotipos y prejuicios a estas enfermedades.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

- Conocer las formas de enfrentar el miedo en el sujeto mexicano en la modernidad, de igual forma las nociones y significaciones imaginarias de los sujetos entrevistados alrededor del miedo.

### **Objetivos particulares**

- Dar cuenta que el miedo-estrés es el engendrador de la depresión.
- Conocer que el miedo y el estrés son sinónimos en nuestra actualidad.
- Observar la percepción que se tiene sobre el miedo de diferentes sujetos y su relación con las consecuencias como síntoma de este.
- Analizar la trascendencia de enfoques acerca de lo que sería el miedo, atravesado por vínculos inconscientes y sociales.
- Crear una manera distinta de abordar al miedo, teniendo como eje el entendimiento de este.

## MARCO TEÓRICO

### ¿QUÉ ES EL MIEDO?

*“El miedo es más temible cuando es difuso, disperso, poco claro; cuando flota libre, sin vínculos, sin anclas, sin hogar ni causa nítida; cuando nos ronda sin ton ni son; cuando la amenaza que debíamos temer puede ser entrevista en todas partes, pero resulta imposible de ver en ningún lugar concreto. Miedo es el nombre que damos a nuestra incertidumbre; a nuestra ignorancia con respecto a la amenaza y lo que hay que hacer – a lo que puede y no puede hacerse- para detenerla en seco, o para combatirla, si pararla es algo que está más allá de nuestro alcance”. (Bauman, 2007: 10)*

En primer lugar tengamos en claro qué es el miedo, que en su concepción más común se define como una sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.

Ahora bien, entre seres humanos y animales compartimos varios aspectos, y uno de ellos es el miedo. El miedo es innato, la sensación más antigua, esa sensación primaria que es provocada por un riesgo o una amenaza.

Hablando en términos generales, podemos decir que el miedo se manifiesta cuando nuestros sentidos reciben información de nuestro entorno, los cuales nos advierten sobre posibles amenazas o peligros. Si existe alguna amenaza esto se transmite a la amígdala cerebral<sup>1</sup> la cual activa nuestra alarma corporal en una reacción repentina.

Esto después es regulado por otras partes del cerebro como el hipocampo, en el cual una de sus funciones es medir el grado de peligro. Comparar nuestras experiencias pasadas y ejecutar planes de comportamiento de acuerdo a la información dada.

El miedo es una herencia de nuestros antepasados, por ello el miedo favorece la rapidez de reacción antes que la precisión de la percepción. ¿A qué se refiere esto? Imaginemos que estamos en la noche caminando por un lugar solitario y de repente vemos que algo

---

<sup>1</sup> Es un conjunto de núcleos de neuronas localizadas en la profundidad de los lóbulos temporales y su principal función es procesamiento de reacciones emocionales.

se mueve entre las sombras, nuestra primera reacción será dar un salto hacia atrás. No podemos precisar que es lo que se mueve, pero sentimos el impulso de esa reacción corporal, aunque después podremos deducir que tal vez fue solo el viento o un gato. Nuestra reacción ha sido heredada ya que nuestros antepasados sabían que podían ser presa de un depredador, de igual manera la oscuridad provoca una sensación de temor ya que es ahí donde los depredadores acechaban, y eso se nos ha heredado ya que no hay nada más que provoque miedo que lo que no se ve, ya que no se puede tener una defensa para ello. *“Puesto que la amígdala es la primera en alertarse, frente a una amenaza, nuestro cuerpo siempre tiene miedo antes que nuestra mente.”* (André, 2014:99)

Podemos observar vestigios de que el miedo es heredado como en la pelierección o mejor conocida como la famosa “piel de gallina”. Todos alguna vez hemos sentido esta situación ya que se presenta en momentos intensos o cuando hace frío. No tiene ninguna función para los seres humanos, sin embargo en el primer caso es una reacción corporal en la cual los músculos de los vellos se contraen haciendo que nuestros vellos se paren. Esto tenía una función que era la de vernos más grandes y amenazadores en contra de los depredadores. Ejemplo de esto, se puede ver en animales como el puercoespín o el gato que muestran una reacción corporal amenazadora ante el peligro.

Otro ejemplo es cuando nos quedamos inmóviles ante un peligro; ya que la mayoría de los depredadores son sensibles al movimiento.

Así desde un enfoque biológico, el miedo es un sistema de adaptación y de defensa contra las amenazas que se presentan.

Es importante, también, señalar que aparte de miedos innatos propios de la especie por ejemplo: serpientes, depredadores; existen otros miedos, que son aprendidos, como los que nos enseñan desde pequeños, principalmente nuestros padres y otros que se presentan por nuestras experiencias que dejaron huella en forma de trauma. En otras palabras un hecho muy intenso negativo que deja en el sujeto una marca que no podrá o tardara en superar.

Lo que difiere al ser humano de los animales en materia del miedo, es la capacidad de reflexionar y pensar sobre el tema. A lo largo del tiempo el miedo siempre ha sido un tema del cual se ha hablado mucho ya que es una emoción la cual es apasionante como misteriosa, ha sido objeto de tema del cual filósofos y teólogos, psicólogos e ininidad de materias han tratado de comprender para así poder tener control sobre él y sus efectos.

*“Los griegos disponían de dos palabras para designar sus temores: deimos, que significa un miedo reflexivo y mental, controlado; y phobos, que describía un miedo intenso e irracional, acompañado de una huida”. (André, 2014: 21)*

Podemos encontrar que desde la antigüedad, se hablaba del miedo, los griegos se referían a dos tipos de miedo y lo plasmaban en la mitología como Deimos y Fobos los cuales eran hijos de Ares, dios de la guerra, y acompañaban a su padre a las batallas, ellos se aparecían a los combatientes antes del conflicto y les inspiraban miedo y dudas, los cuales hacían que los gladiadores huyeran o al llegar al combate se quedaban paralizados en la batalla.

Así el miedo que los griegos denominaban como *deos*, es el miedo que te ayuda a pensar; cuando estas en una situación en la que puedes encontrarte en peligro el miedo te hace buscar soluciones y que tu atención se enfoque en buscar una salida, *“Un miedo normal es una alarma bien calibrada tanto en su activación como en su regulación.” (André, 2014:18)*

Así el miedo es una alarma que debe estar en buen funcionamiento, bien equilibrada, el miedo debe ser proporcional al peligro en el que nos encontramos y en su regulación el miedo debe disminuir cuando el peligro vaya pasando, cuando el miedo no es proporcional en su intensidad, cuando el evocar una idea o prever una situación, cuando el peligro no existe pero ya tenemos miedo hablamos de lo que los griegos llamaban *phobos*.

*“Cada ser humano en función de su entorno, debe ajustar su programa de miedos, disminuyendo la sensibilidad a ciertos temores y aumentando la que se asocia a los miedos útiles para la supervivencia cotidiana” (André, 2014: 99)*

De tal forma existen en una versión general dos clases de miedo, las cuales se observan por su intensidad.

Retomando a André, el cual nos habla de un miedo benéfico y otro perjudicial. El miedo bueno es aquel que nos permite reaccionar al peligro y que nos permite aprender de la situación, aparte este miedo debe estar en correspondencia en intensidad con la amenaza existente, por lo que cuando el peligro no este, el miedo debe de desaparecer, en cambio si el miedo se presenta en circunstancias opuestas, la persona no podrá desempeñarse bien en sus actividades. Este autor nos pone un ejemplo el cual sirve para iluminar estos tipos de miedo:

Parafraseando, él habla de un hombre que está escalando sin ninguna precaución, no tiene temor ni reflexión sobre sus actos, sin embargo en un momento ve hacia abajo y ve el vacío que se pone ante sus ojos, en ese momento siente miedo y cambia su quehacer, ahora tiene precaución, pensó en lo que podía pasar y ahora aprendió que debe de cuidarse, ahora bien imaginemos al mismo hombre que al ver al vacío siente tanto temor que se queda paralizado, no puede moverse poniéndose en un peligro mayor, en ese momento hablamos de un miedo irracional.

Como hemos dicho el miedo se encuentra en todos los seres vivos, en los animales como en los seres humanos sin embargo el hombre ha encontrado diferentes formas de manifestarlo.

## REPERCUCIONES

El miedo tiene diferentes manifestaciones físicas, las cuales dependiendo de su intensidad provocan en el cuerpo diferentes reacciones. De esta forma el miedo provoca en los seres humanos efectos físicos como psíquicos.

Físicos, como: la dilatación de pupilas para la mejor entrada de luz, la sangre bombea más rápido para llevarla a las extremidades para así correr del peligro, ya en otros casos la sudoración, la parálisis, la pérdida de control de esfínteres; y emocionales como el estrés, la depresión, el enojo. También llegando a patologías, hablamos de las fobias, estos miedos desmedidos hacia un objeto, situación, animal o persona que hacen que el sujeto no pueda desempeñar una vida plena. *“Un miedo patológico... se desata con demasiada frecuencia en umbrales de peligrosidad muy bajos” (André, 2014:19)*

Una de las reacciones del miedo es la ansiedad, la cual la podemos definir como esa sensación de miedo anticipado; esa espera a lo que puede venir, una espera a un peligro que puede existir o no, esa reacción de intranquilidad y sobresalto; esto puede desembocar en la angustia, en donde predominan síntomas de carácter físicos, el componente somático. *“La angustia es una ansiedad con numerosos signos físicos. Las dos son miedos “sin objeto”: el peligro todavía no existe, pero ya tenemos miedo”.* (André, 2014: 34)

*“La angustia exaltada es insensata, malsana, patológica. Posible sólo en el nivel humano de la evolución, la exaltación involutiva y patológica de la angustia se convierte en el principio de la deformación psíquica y de sus consecuencias de orden individual y social.”* (Diel, 1993: 17)

*“La inquietud se expresa a través de lo somático, pero no podría hacerlo si no se imprimiera antes, y esa impresión no es otra cosa que la vida psíquica. Lo somático y lo psíquico son inseparables desde el origen y siguen siéndolo a través de toda la evolución, que es el esfuerzo de adaptar el ser vivo al ambiente hostil.”* (Diel, 1993: 15-16)

Recordemos también que el miedo no solo se presenta cuando el peligro se encuentra cerca puede ser evocado por la percepción de un peligro pasado o futuro.

Llegando a un nivel superior nos encontramos con el pánico, aquellos miedos que por su intensidad se pierde el control. Muchas veces el miedo es insoportable y para tratar de sobrellevarlo se recurre a evitar situaciones que nos pongan en esta situación desagradable; sin embargo estos actos privan a la persona de tener un desempeño pleno en sus actividades. Ya que siempre estarán atentos a su alrededor, construyendo mentalmente en sus pensamientos escenarios catastróficos. *“el pánico, el terror, el pavor son miedos muy marcados por su intensidad extrema. Pero, paradójicamente, también pueden sobrevenir en ausencia del peligro, simplemente al evocarlo o preverlo. Se caracterizan por la pérdida de todo control sobre el miedo”.* (André, 2014: 34)

Es importante subrayar que el miedo, visto desde un punto biológico en el hombre, es necesario para la supervivencia y la adaptación. La capacidad de reacción en un momento de peligro y el aprendizaje que esto conlleva, hacen que el miedo sea indispensable para el hombre.

Sin embargo, actualmente el miedo lo tenemos presente diariamente en dosis que ya se han vuelto aceptables, tolerables, un miedo que se ha mezclado con la vida diaria, a lo que podemos llamar ahora con el nombre de estrés el cual es una angustia por el exceso de presiones diarias que sobrepasa el rendimiento del sujeto, un cansancio mental que provoca muchas consecuencias somáticas y sociales, de igual forma que provoca el distanciamiento y reflexión del entorno por parte de la persona.

De tal forma, estamos hablando del miedo en tres diferentes visiones, el miedo que es propio de la especie para poder adaptarnos y poder reaccionar ante un peligro, el miedo irracional que puede desencadenar una fobia y provoca la rehuída de situaciones en las que no se puede llevar una vida plena, y por último a la que el presente trabajo pone énfasis es al miedo diario y tolerable que llamamos estrés.

## EL ESTRÉS

*“El cambio social sobreviene también en el caso de modificación del ambiente debido a la industrialización, a la urbanización, a la renovación del tejido urbano o a cambios económicos demasiado rápidos...El impacto de tales cambios sobre las poblaciones locales se traduce en una fragilización de los individuos” (Benjamín, 1991:23)*

Etimológicamente el estrés comparte su significado con la palabra angustia, y como se ha mencionado, la angustia es una consecuencia del miedo. Por lo que no es de extrañar que ambas signifiquen lo mismo, apretar, oprimir, presión.

Se puede definir al estrés como ese sentimiento de tensión física o emocional, la cual puede provenir de cualquier situación, que desencadena reacciones fisiológicas. El término fue acuñado por el médico Hans Selye en la década de 1930 el cual postula que el estrés se produce por exigir un rendimiento superior al límite de lo normal.

Imaginemos una rama a la cual se le pone una presión constante, la rama dependiendo de la madera podría flexionarse, pero habrá un momento en que la tensión será demasiada al punto de quebrarse. De la misma manera es nuestro cuerpo y mente, la presión constante de factores externos provoca una tensión en nosotros la cual no en todos los casos nos rompería tan drásticamente como la rama, en cambio generalmente mina la salud física como mental. *“Desde 1935, Hans Selye, introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química” (Benjamín, 1991:67)*

Cuando Selye, propuso el término, el mundo se encontraba en un periodo entre guerras, de igual forma la Gran Depresión que había pasado Estados Unidos provocó mucha tensión en la sociedad mundial, incertidumbre y pesimismo.

En nuestro contexto actual, podemos observar diferentes características que definen a esta nueva época. Lipovetsky la llama como “posmodernidad”, mientras Bauman la define como “Modernidad líquida”, a manera general ambos comparten una visión donde las

instituciones han perdido credibilidad, el sistema capitalista y de consumo ha sido propagado como un nuevo ideal, así como las nuevas tecnologías y la era de la información han engendrado nuevos valores.

El constante bombardeo de información, así como la rutina diaria y el caos diario de las ciudades, provocan esta tensión a la sociedad, donde también recordemos se debe tener una expectativa que cumplir, provocando malestar en los sujetos, miedo al no poder cumplir con estas que se traducen en estrés.

*“...cuando se nos recuerda (a menudo, de forma brutal) que nuestras expectativas se han visto frustradas y que lo que preveíamos y esperábamos no ha llegado a producirse, el efecto sea tan impactante en nosotros como las propias consecuencias de las catástrofes naturales. Y la sospecha tecnológica en la que habíamos depositado nuestras esperanzas puede frustrar o destruir esas mismas esperanzas es una fuente añadida (y formidable) de miedo.”* (Bauman, 2007: 119)

El miedo de perder el trabajo, de no tener el dinero para sostener a la familia, se traduce en estrés. El cual es tolerable ya que te hace hacer tus actividades diarias sin embargo ya está poniendo presión a tu equilibrio emocional y físico para nuestros fines rompe la homeostasis (el equilibrio interno del organismo)

*“El estrés tiene un precio y las sociedades industriales lo han ignorado hasta la fecha o, cuando mucho, han contabilizado en las estadísticas de salud”* (Benjamín, 1991:31)

El estrés, desde su aparición como concepto, se relaciona principalmente con el entorno laboral, sin embargo en otros ámbitos como el familiar, escolar, etc. también aparece y causa diferentes reacciones y consecuencias en el individuo, así como los que lo rodean, ejemplo de ello, es la irritabilidad, es común ver en el transporte público o en las calles las diferentes manifestaciones de violencia, desde insultos a golpes, todo ello por la tensión contenida que se descarga en otro que causo malestar en el momento; aislamiento siguiendo con el ejemplo del transporte público, se puede apreciar esta consecuencia de la forma más simple, es de todos visto aquellos que se ponen sus audífonos y se abstraen de todo, creando su propio mundo; de tal forma el individualismo, las personas están en una lucha constante por lograr sus conveniencias, el punto es lograr los objetivos sin

importar el otro, o que se deba pasar encima de él. Estos ejemplos son en un ámbito donde la interacción con el otro es fugaz, ahora bien pensemos estas consecuencias en el ámbito familiar o en el laboral, donde la convivencia es constante, la tensión, o sea estrés aumenta provocando daños que pueden desembocar en peleas, divorcios, despidos, etc.

*“El estrés es pues un agente externo percibido por un individuo en un espacio-tiempo determinado; el sujeto pone en juego sus defensas mentales para enfrentarlo con los mecanismos biológicos acompañados simultáneamente del juego de las defensas mentales. Esta acción puede desorganizar la vida psíquica individual arrastrando riesgos de somatización basados en el estado de la estructura psíquica y del contexto somático social” (Benjamín, 1991:6)*

El problema del estrés es grave y se va agudizando día a día. Por ello se buscan nuevas formas para lidiar con él.

Hay varias formas de tratar de liberar la tensión, el deporte siempre ha sido un catalizador, ya que ahí se puede sacar toxinas o descargar diferentes estados de ánimo, sin embargo se ha popularizado en nuestros días nuevos métodos, gimnasios, clases de yoga, etc. el cual también ha distorsionado el propósito de estas; se ha creado un culto al cuerpo así como un negocio. Técnicas hindúes y orientales han acaparado el mercado, terapias de todo tipo de la misma manera han sido explotadas, buscando un camino para el desestrés, caminos que solo llevan a sobrellevar el problema, pero no a solucionarlo.

## LAS INSTITUCIONES COMO AQUEL ORDEN SOCIAL QUE NOS BRINDAN SEGURIDAD

*“Una sensación semejante de incertidumbre proviene también del saberse solos o de la conciencia de la muerte. Hay un fuerte vínculo entre el tiempo e incertidumbre, y a ese vínculo lo hemos designado como futuro.” (Millán, 2009: 89)*

Los miedos más básicos del ser humano: la oscuridad y la muerte; son miedos que han estado presentes en los seres humanos desde que se tiene memoria, desde que se enfrenta a la realidad de que uno es vulnerable a su entorno y entiende su propia mortalidad. Para la humanidad estar enfrente de lo desconocido, de aquello que no puede ver, y por ende conocer ni controlar, le provoca miedo, incertidumbre de que nos espera en la oscuridad, en el futuro, en la muerte; esto ha provocado la reflexión del ser humano para poder enfrentarse a su propio temor.

Veamos en la respuesta de nuestra entrevistada Aurora, ya que con base a sus propias vivencias y experiencias sabe que la muerte siempre está presente y esto se traduce en miedo en la forma en como llegará, de tal manera la niega al no pensar en ella.

Entrevistador: ¿Qué pensamientos tienes sobre tu muerte?

**Entrevistada:** Tampoco pienso mucho sobre eso, pero lo que si me da miedo es imaginar cómo sería. Mis tías murieron de cáncer y si ví como sufrieron en el hospital y a mí me da miedo tener una enfermedad así y sufrir como ellas sufrieron, porque sentían mucho dolor o tener una agonía prolongada. (entrevista Aurora, ver en anexos)

La muerte es el miedo general del mundo ya que con ella no hay certezas, al no poder controlar el miedo este se manifestaría en muchas otras formas como lo hemos visto, irritabilidad, individualismo, apatía, aislamiento, etc. La sociedad no podría funcionar de una manera productiva si los sujetos no tienen una seguridad o una meta. El ser humano debe poner sus energías y atención a otras cosas, las cuales lo hagan olvidarse o enfrentarse a su fin último, para así desempeñarse productivamente diariamente. Es aquí donde nacen las instituciones.

De tal modo podemos observar en la historia, que la sociedad para poder vivir en colectivo y adaptarse a los cambios tuvo que crear e imponer estas instituciones, estructuras de orden social, las cuales dieran un significado a la realidad, y sentido a sus acciones, dando normas de conducta y costumbres creando imaginarios colectivos por medio de un consenso que dieran legitimidad y justificación a lo instituido para así poder vivir en una sociedad armónica.

De la misma manera proporcionan un sentido de pertenencia y de seguridad que servirán para ofrecer una interpretación de la realidad, justificar, legitimar y reproducir un sistema social existente.

*“Toda sociedad crea su propio mundo, creando precisamente las significaciones que le son específicas, determinando magma de significaciones... El papel de estas significaciones imaginarias sociales, su “función” –utilizando este término sin ninguna connotación funcionalista- es triple. Son ellas las que estructuran las representaciones del mundo es general, sin las que no puede haber ser humano... En segundo lugar, dichas estructuras designan los fines de la acción; imponen lo que debe y no debe hacerse. . . En tercer lugar, y este es sin duda el punto más difícil de discernir, tales estructuras establecen los tipos de afectos característicos de una sociedad.” (Castoriadis, 2001: 126)*

Sin embargo para que estas instituciones como son la familia, la educación, la religión no pierdan credibilidad y sigan siendo los cimientos en donde descansa la sociedad tienen que adaptarse también a los cambios, para así seguir reproduciendo las normas, valores y conductas que representen a la sociedad en su contexto actual. De tal manera las instituciones se ponen en tela de juicio cuando no cumplen la función que se les había otorgado, conflictos bélicos, inseguridad, inequidad económica hacen que el sujeto moderno se caracterice por esa falta de fe hacia el mundo, a las instituciones, a los sistemas económicos imperantes, a la religión; ya que ninguna puede proporcionarle esa seguridad y pertenencia pérdida, incluso la institución familiar ha perdido peso como aquella que da protección en contra del exterior. *“... el saber, el poder, el trabajo, el ejército, la familia, la iglesia, etc...ya han dejado globalmente de funcionar como principios absolutos e intangibles y en distintos grados ya nadie cree en ellos ya nadie invierte nada” (Lipovetsky, 2010: 35)*

Esta pérdida de sentido e inseguridad hacia las instituciones se ha marcado más en el último siglo, ya que la violencia se ha exponenciado alarmantemente; guerras, violaciones y muertes han provocado pesimismo y descontento hacia éstas. La imposibilidad de ofrecer soluciones ya no basta para los nuevos sujetos, y aunado aún con la llamada "era de la información" se están constantemente absorbiendo y consumiendo las noticias y cualquier cosa que aparezca en los medios de comunicación, creando sujetos manipulables, ya que la información es manipulada y es consumida por los sujetos como verdad absoluta. La sociedad actual empieza a perder los valores y reglas que antes eran rígidas y ahora como dice Bauman se vuelven líquidas.

Los nuevos sujetos, sin tener estas instituciones como pilares buscan otras formas de recobrar sentido y seguridad en su vida, de la misma manera buscan pertenencia en un mundo caótico. Ejemplo de ello, se puede observar principalmente en los jóvenes, en los años sesenta, en las revoluciones estudiantiles representó de manera visible la irrupción de ellos exigiendo derechos, exigiendo reconocimiento se puede hablar de nuevos sujetos que critican y reflexionan, a este vaciamiento de sentido.

Podemos hablar que en un mundo de incertidumbres que provoca un vacío y que no ofrece respuestas desemboca en un panorama sombrío al futuro, las nuevas generaciones, han perdido la fe en lo establecido, en las instituciones, así encuentran y buscan nuevas formas de significaciones, nuevas maneras de encontrar un sentido que los oriente, del cual aferrarse y tener algo en que creer, que los sostenga y que los haga sentir protegidos. Ahí encontrara nuevas formas de integración, nuevas formas en las cuales recupere ese sentido, esa fe, esa protección, lo observamos diariamente en la calle, en el transporte con las llamadas tribus urbanas como: darks, skinheads, punks, emos, etc. *"Marginales, desertores, jóvenes, huelguistas radicales...su desierto caliente esta hecho a imagen y semejanza de su desesperación y de su furia de vivir de otra manera"* (Lipovetsky, 2010: 44) las llamadas identidades juveniles, aquellas que les otorgan un sentimiento de pertenencia, de seguridad y fe. Observamos así manifestaciones del miedo que se presentan como la pertenencia de un grupo y de una ideología.

De la misma manera la institución de la familia y el matrimonio han perdido sentido, los altos números de divorcios, abandono, peleas, etc. han minado la credibilidad de estas, sin embargo como lo podemos ver aún, estas instituciones son las más arraigadas a nuestro ser, son las cuales creemos que podemos tener mayor seguridad en el futuro, lo podemos ver en la respuesta de nuestro entrevistado Diego, el cual respondió lo siguiente:

Entrevistador: ¿Has pensado en tu vejez?

**Entrevistado:** No, no he pensado, no he empezado a ahorrar ni nada, ahorita primero lo que estoy empezando a ver es lo de un departamento para irme con mi novia, con la que me quiero casar, ya después a ver qué sucede. (entrevista Diego, ver anexos)

Aun cuando nuestro entrevistado ya paso por una situación que lo dejo herido, el tiene la convicción de encontrar una pareja y casarse, de reproducir lo que le han inculcado y ha visto. Podemos observar que tiene miedo al futuro, que comparten los demás entrevistados y de la misma manera a la soledad, lo que entiende que al estar casado no estará solo. El matrimonio para el funciona, para su entender como un paso que debe hacer para que en su vejez, que tampoco la ha pensado no sufrir de soledad.

De la misma manera que la muerte y la oscuridad que hemos dicho, provoca incertidumbre al no saber que hay allá, el futuro comparte esa característica, nuestros entrevistados no pensaban en el futuro, lo negaban como algo ajeno a ellos, el miedo de llegar a ser viejos y de encontrarse solos, los hace evadirse en el aquí y el ahora.

Entonces las instituciones han re direccionado nuestra atención a otras actividades que nos brinden respuestas, confort y seguridad para así desempeñarnos productivamente para que los miedos más básicos del hombre no se expongan.

*“... somos la única especie animal que sabe que hemos de morir algún día. Por lo tanto, es vital ser capaces de olvidar esta realidad, pensando en otra cosa, y de aceptarla cuando las circunstancias de la existencia nos obligan a pensar en ella, Esta difícil gimnasia cerebral no la puede hacer todo el mundo.” (André, 2014:350)*

## EL MIEDO Y LA POSMODERNIDAD: SUS CONSECUENCIAS

*“El hombre indiferente no se aferra a nada, no tiene certezas absolutas, nada le sorprende, y sus opiniones son susceptibles de modificaciones rápidas”.*  
(Lipovetsky, 2010: 44)

La modernidad como dice Bauman prometió mejoras en varios sentidos, *“sería el gran salto adelante: el que nos alejaría del miedo y nos aproximaría a un mundo libre de la ciega e impermeable fatalidad...una nueva era vendrá que supondrá el fin de las sorpresas, las calamidades, las catástrofes, pero también de las disputas, las falsas ilusiones, los parasitismos..., en otras palabras, una época sin ninguno de los ingredientes típicos de los miedos”* (Bauman, 2007: 11) Para él, usando una metáfora, las instituciones se vuelven líquidas, pierden su rigidez, se debilitan y no pueden asumir nuevas formas de estabilidad. Los valores y costumbres que representaban estas instituciones a los sujetos eran sólidas, tenían fundamentos pero como hemos visto, se ha dañado sus bases perdiendo la fe por parte de la sociedad en ellas.

Como dice Alvin Toffler, nos encontramos en la tercera ola, una época en que se caracteriza por el aumento de las tecnologías; la información y el conocimiento esta en un constante crecimiento, una revolución tecnológica, sin embargo estas constantes cambios en tan poco tiempo han creado repercusiones en la sociedad, las cuales se han manifestado en diferentes ámbitos, al pensar en una vanguardia tecnológica, con grandes descubrimientos, se concluye un bienestar en la sociedad sin embargo y paradójicamente no ha sido así, ya que esto ha traído violencia, indiferencia y descontento. Principalmente ha minado la fe en los pilares en donde descansaba la sociedad, las instituciones.

Como hemos dicho, a falta de instituciones eficaces que den sentido, los sujetos buscan nuevas bases y cimientos, pero en nuestro contexto actual que está caracterizado por el movimiento, por la rapidez del momento, es casi imposible; a que me refiero, que se vive con la frase “el tiempo es dinero” debes producir y estar en constante movimiento, la imposibilidad de estar quieto se dificulta. La información constante se debe de asimilar rápidamente, porque viene la siguiente y así sucesivamente. *“...tan pronto ha sido registrado, el acontecimiento se olvida, expulsado por otros más espectaculares.”* (Lipovetsky, 2010: 40) Un mundo donde las tecnologías se han apoderado del gusto de la

sociedad, donde estar a la vanguardia debe ser la expectativa para poder sobresalir y ser reconocido. Como se dice “antes los niños querían ser astronautas pero ahora buscan ser “youtubers”, los valores y sueños se han adaptado al contexto actual. La utilización de celulares y tecnologías a distancia en exceso ha hecho que se pierda el contacto con los demás sujetos, provocando un aislamiento de la persona.

Los medios de comunicación masiva se han vuelto parte integral de nuestra vida cotidiana, en donde desde pequeños se aprende a estar en constante vanguardia, cada día se innova más en el ámbito tecnológico y por ello debes estar actualizado, de la misma manera se ha vuelto un negocio muy rentable, ejemplo de ello podemos verlo diariamente en los celulares, hace 20 años apenas se estaban introduciendo a los sujetos, eran de manera rustica comparado a lo que vemos ahora, y sin embargo su aceptación ha crecido tanto que se prefiere tener un celular de la última generación a comodidades básicas. Siguiendo este ejemplo observamos como los sujetos se vuelven adictos al uso de las redes sociales y que gracias a los celulares pueden estar en contacto a cualquier hora y lugar, perdiendo la posibilidad de relacionarse con su entorno y con otros sujetos.

La información que inunda los medios de comunicación hace predisponer a los sujetos a las modas actuales, al lugar actual para asistir, etc. se ha perdido el pensamiento que discierne. Los medios de comunicación han ofrecido un sentido a la vida de los sujetos, ya que ellos marcan una pauta de cómo vestirse, como actuar para ser aceptando, creando estereotipos e idealizaciones en los sujetos que carecen de un significado.

Sin embargo las nuevas significaciones no bastan, provocando un desánimo y apatía para los sujetos que no ven un motor, o mejor dicho meta de su accionar diario, haciendo significaciones propias.

*“... se disuelve la confianza y la fe en el futuro, ya nadie cree en el porvenir radiante de la revolución y el progreso, la gente quiere vivir en seguida, aquí y ahora, conservándose joven y no ya forjar al hombre nuevo” (Lipovetsky, 2010: 9)*

Nuestro entrevistado Diego al concluir sus estudios, empezó a laborar sin embargo reprodujo aquello que tenía programado con lo enseñado de sus padres y demás personas cercanas a él como ideal, así que se casó y tuvo un hijo a una muy temprana

edad, de tal manera teniendo un nuevo sentido a su vida como padre, esposo y proveedor, sin embargo al separarse después de descubrir la infidelidad de su esposa, tuvo un ataque de depresión como él nos cuenta. Su sentido se había derrumbado.

Entrevistador: ¿Cómo reflejabas tu estrés en la relación?

**Entrevistado:** Pues nos peleábamos un chingo, así bien denso, y ya no era sano, y luego cuando veo su celular y veo sus mensajes voy y le reclamó de oye que onda, y ya me dice que tiene otra relación, me sentí bien mal, bien enojado y deprimido. Y luego ella, todavía me reclama de porque yo no le ponía atención y yo dije ya, que te mantenga tu nuevo hombre (silencio)

El no contar con un sentido, provoca un vacío que debemos llenar con algo para no sentir malestar. Diego siguió laborando ahora con la meta de volverse dueño de su propia clínica y de igual forma casarse de nuevo y tener otros hijos; como vemos su sentido se modificó pero aun así no se desvaneció ya que sin el, no tendría a que aferrarse para poder sobrellevar el estado deprimido en el que se encontraba.

Las personas se dan cuenta de su propia mortalidad, y en busca de no caer en el olvido buscan diferentes alternativas para evadir el miedo del fin último. Los hijos son el resultado de este miedo a la mortalidad tratar de trascender en un mundo el cual es fugaz, se trata de perdurar en el tiempo, de la misma forma tratar de aferrarse a una idea de inmortalidad que cambie su sentir *“En el mundo moderno todo funciona como si la muerte no existiera... Todo la suprime: las prédicas de los políticos, los anuncios de los comerciantes, la moral pública, las costumbres, la alegría a bajo precio y la salud al alcance de todos que nos ofrecen hospitales, farmacias y campos deportivos. Pero la muerte, ya no como tránsito, sino como gran boca vacía que nada sacia, habita todo lo que emprendemos.”* (Paz, 2004:63)

Podemos observar de la misma manera un miedo hacia la soledad, el llegar a viejos y encontrarse solos; este fenómeno lo podemos ejemplificar con la explosión que se ha dado en los últimos años de tener mascotas.

Actualmente se vive una crisis de poder mantener una relación estable, la falta de poder sociabilizar, la desconfianza al otro y el individualismo, junto con la soledad que esta

puede engendrar han hecho que los sujetos se refugien en las mascotas, como una evasión a este sentir. Cuando hablamos del término “perrihijo” podemos deducir que son un sustituto de un hijo que tal vez no se puede tener o que no se quiere tener por parte de los sujetos, en este caso por los gastos o por otro motivo. Sin embargo se ve en la calle y en los parques a todo tipo de gente con sus perros principalmente, esto puede deducirse que es por la necesidad de ser necesitado, los perros son dependientes, son mascotas que necesitan atención constante por ello muchas personas los tienen para sentirse útiles. Las mascotas toman un papel el cual se refleja la necesidad de obtener seguridad, ya que se convierten en un símbolo de compañía el cual estará para ellos en el momento que su dueño decida, de la misma forma podrá abrirse con la mascota sin el miedo de sentirse expuesto y de una potencial traición como lo podría hacer con otro sujeto.

En los beneficios que podemos observar es que también han servido como terapias o como catalizadores como el deporte. Los llamados “perrihijos” son un reflejo de las circunstancias en las que vive la sociedad actual donde el contacto y desconfianza hacia el otro te pone en constante defensiva y es entonces, cuando los animales representan un servilismo hacia el dueño, obviamente este tiene sus obligaciones como sacarlo a pasear o la comida, pero lo que gana es mayor, el sentirse necesitado y útil. Por ello hasta las costumbres han cambiado, antes las mascotas no podían tenerse en un departamento, debían tener espacio para poder correr, etc. un jardín o un símil; ahora ya es normal que estén aun en espacios cerrados como departamentos.

Ahora bien, como decíamos los medios de comunicación bombardean a las personas de todas las edades para influirlo y enajenarlo, mantenerlo a raya para que no reflexione y así no levante la voz para un cambio.

Hoy en día vemos que los ideales son el dinero, el poder, el consumismo, la competencia características de un sistema neoliberal, vemos en la televisión y el cine como aquel que tenga estas características se vuelve idolatrado, asesinos, ladrones, narcotraficantes se vuelven en héroes idealizados. *“La promesa del Estado (integración social) parece haber sido sustituida por la promesa del mercado, allí todo está disponible: objetos, reconocimiento, credenciales. Sabemos que no todos acceden, no obstante lo que interesa subrayar es que el mercado instituye, para consumidores y no consumidores, un*

*nuevo lugar, el horizonte de aspiraciones, el espejo donde mirarse. En pocas palabras nos señala dónde buscarnos, reconocernos, anudar los “deseos” (Duschatzky, 2001: 131)*

Estos ideales deben ser cumplidos, y al no hacerlo llega la ansiedad, que conduce a la angustia y el estrés, dicho en otras palabras en miedo. Un miedo que ha llegado a ser aceptado en la sociedad como algo cotidiano y normal.

Como habíamos dicho, lo que caracteriza a esta sociedad, es que los sujetos al encontrarse en un mundo donde todo se da tan rápido, se dan cuenta de su propia mortalidad, pierden la fe en las instituciones y en el futuro; provocando que su atención completa y constante se vuelque sobre sí mismos. Creando así un individualismo, donde se necesita y quiere consumir todo lo que tenga a su alcance, tener la satisfacción de consumir más que el otro en un sentido de tener nuevas y únicas experiencias.

Este individualismo lo aísla de los demás, pero paradójicamente en su deseo de consumo lo que busca es también ser reconocido por los demás.

El hombre actual se vuelve así narcisista, pensando solo en su bienestar personal, de igual forma la constante información de los medios de comunicación hace que se valore en un nivel de pleitesía, el culto al cuerpo, adorando la juventud y temiendo el paso del tiempo. Un deseo exagerado de sobresalir de los demás. El individuo busca sensaciones inmediatas, vacíos, algo que pueda ser consumido rápido, por ello el cuerpo debe ser el cuidado al extremo y venerada para lograr tener más sensaciones.

*“...el miedo a envejecer y morir es constitutivo del neo-narcisismo. El desinterés por las generaciones futuras intensifica la angustia de la muerte, mientras que la degradación de las condiciones de existencia de las personas de edad y la necesidad permanente de ser valorado y admirado por la belleza, el encanto, la celebridad hacen la perspectiva de la vejez intolerable.” (Lipovetsky, 2010: 61)*

Se muestran modelos a seguir, pautas de conducta que debemos reproducir los cuales provocan una seducción continua a los jóvenes principalmente, que son manipulables por su edad y que están en busca de afianzarse como adultos.

Pero, de igual forma, se presenta otros fenómenos, la necesidad de ser reconocido y de sentir pertenencia a un grupo hace que se hagan divisiones ya sea de género, creencias o formas de pensar, las cuales en sus versiones exagerados, crean enojo, fanatismo y violencia.

Este narcisismo y esta indiferencia se intensifica al ver que las instituciones, aquellas que están creadas para el beneficio colectivo (iglesias, partidos políticos, etc.) se vuelven corruptas buscando su beneficio personal. Por ello los sujetos se vuelven a buscar de igual forma su beneficio personal. *“...han provocado una crisis de confianza hacia los líderes políticos, un clima de pesimismo y catástrofe inminente que explican el desarrollo de las estrategias narcisistas de “supervivencia”, prometiéndole la salud física y psicológica” (Lipovetsky, 2010: 51)*

Sin embargo, toda esta seducción constante, toda esta búsqueda de superación para ser reconocido, solo quiere maquillar o llenar un vacío en el sujeto mismo, algo que por la velocidad de la vida no puede meditar para lograr un mejoramiento de su situación.

La indiferencia, es una característica de la sociedad actual es una violencia disfrazada, es miedo así como el odio es producto también de éste, son consecuencias ya que lo que te provoca miedo por instinto lo rechazas ya que te produce malestar, quieres que se aleje de ti para no tener que enfrentarlo, resultado de esto, se evade una situación para no enfrentarse a la sensación tan desagradable del miedo, o de no sentirla tan fuerte, pero se mantiene la convicción de que el peligro existía y que se hubiera encontrado sino se hubiera evitado. *“El individualismo produce pues dos efectos inversos y sin embargo complementarios: la indiferencia al otro y la sensibilidad al dolor del otro” (Lipovetsky, 2010: 197)* El reaccionar a estas situaciones es muy variada, pero la principal es verla desde un punto indiferente como algo ajeno a nosotros, una apatía que crean insensibilización al sufrimiento del otro, que veamos el crimen y asesinato como algo normal y cotidiano nos hace ser apáticos a nuestro alrededor.

He mencionado que el deporte, mascotas, nuevas terapias o las llamadas “new age” son catalizadores. También debo señalar que las fiestas, eventos deportivos y conciertos son algunos ejemplos de distractores para la sociedad, al no poder contar con dinero y tiempo

suficiente para poder ir a otros lugares para vacacionar, estos eventos funcionan como catalizador para poder expresar y mitigar el estrés diario que si no se hace, sería como una olla exprés a punto de estallar, por ello han poblado toda clase de eventos y tours vacacionales. Cualquiera que haya ido a uno de estos eventos se puede dar cuenta de la catarsis que ahí se experimenta. En los eventos deportivos, pongamos de ejemplo la lucha libre mexicana, observamos que los sujetos descargan contra el luchador toda la tensión diaria, el público se vuelve cómplice de las groserías que ahí se escuchan, el gritar, el emocionarse, es una catarsis del estrés diario.

Veamos como ejemplo la respuesta de Diego, el cual dirigió su enojo a una actividad de contacto, donde es socialmente permitido mostrar su frustración y enojo en actitudes violentas.

**Entrevistado:** Pues te enojas, estas siempre a la defensiva, lo malo que te tienes que aguantar, no le puedo contestar a mi jefe o a mi novia, y tampoco está bien que te desquites con quien ni te la debe, por eso yo estoy en artes marciales mixtas ahí empecé después de mi separación y me ha servido mucho para desahogarme porque si no estaría enfermo, muy enojado. (entrevista Diego, ver anexos)

En el sentido de la evasión, podemos encontrar a varios vicios de todo tipo al igual que lo que hemos hablado también se han propagado alarmantemente como catalizadores del miedo y estrés diario, el alcohol y las drogas son los ejemplos por antonomasia. El alcohol ha sido un acompañante del hombre trabajador desde sus inicios para vaciar ahí su penas diarias, dando rienda a su ser en un lugar en donde el puede sentirse ajeno de su realidad, un lugar donde puede compartir si es el caso, con otros los mismos temores la cual minimice el estrés y miedo cotidiano.

El alcohol se encuentra en cualquier lugar y es visto como algo cotidiano como para divertirse o socializar, pero también se usa para poder apaciguar los ánimos de una sociedad que se encuentra vacía y en busca de sentido, de la misma manera se controla a la población con sustancias que permitan que evada su propia realidad pero sin dejar de reproducir el sistema.

El miedo de igual forma se usa para controlar a las personas, someter por medio de esta emoción. El temor se difunde gracias a los medios de comunicación hasta que se instala en el inconsciente colectivo. El miedo se convierte en un control social. El bombardeo de imágenes, de violencia en diversas modalidades, que conllevan a que el sujeto se dedique a no salir de su zona de confort y seguir reproduciendo lo “socialmente aceptable”.

En momentos de contingencia es una oportunidad para la instalación de medidas que lleven al sometimiento por parte de los gobiernos u autoridades, ya que el temor hace que no tengamos poder de reflexionar y esto hace que entremos en desesperación. Ejemplo de esto lo tenemos en gobiernos totalitarios o incluso en casos más recientes que todavía están en la memoria como el atentado hacia las Torres Gemelas, aparte del hecho donde se perdieron docenas de vidas, los efectos que se crearon en primer instancia fue un miedo que desembocó en una paranoia, nadie quería trasladarse en avión o encontrarse con algún extranjero del medio oriente, los cuales fueron estigmatizados como un peligro; lo mismo ocurrió en la Segunda Guerra Mundial donde los orientales eran rechazados y odiados. El gobierno estadounidense atacó a sus enemigos y fue bien visto por su población ya que tenían miedo y esto los sometió a aceptar lo que el gobierno propuso. Recordemos que una sociedad con miedo es una sociedad controlada.

*“La amenaza de violencia militar permanece como parte del perfil de riesgo de la modernidad. No obstante, su carácter ha cambiado substancialmente en conjunción con la alterada naturaleza del control de los medios de violencia relacionados con la guerra. Hoy vivimos en un orden militar mundial en el que, como resultado de la industrialización de la guerra, la escala del poder destructivo del armamento ahora extendido por el mundo, es enormemente más grande que antes.” (Giddens, 2015:107)*

En México podemos ver este fenómeno en la guerra contra el narcotráfico, lo cual sirvió a los anteriores gobiernos para recortar libertades y dar legitimación al ejército, lo cual era reforzado por los medios de comunicación los cuales nos mostraban noticias en donde la violencia solo se podía contener con las fuerzas del Estado, al estar en constante yugo de esa información, el sujeto llega a ser influido aceptando lo que se le da como verdad.

En este sentido, se le pregunto a nuestra entrevistada Aurora sobre si el miedo la ha frenado a cumplir alguna actividad por lo que ella respondió:

Entrevistador: ¿El miedo-estrés te ha impedido hacer alguna actividad o tomar alguna decisión en tu vida?

**Entrevistada:** Sí, muchas veces, principalmente me ha impedido cambiarme de trabajo, no he podido dejarlo, por miedo a no encontrar otro mejor. También me ha impedido viajar a lugares desconocidos, volver a estudiar...o sea muchas cosas que no hago pues porque me saturó de cosas y así y al final no hago nada. (entrevista Aurora, ver anexos)

Lo dicho anteriormente por la entrevistada Aurora plasma la realidad de muchas personas actualmente, el salir de su zona de confort provoca mucha angustia incluso llega a detener tus acciones y decisiones. La violencia que se vive provoca miedo que se refleja con la huida de aquellas situaciones que a su parecer podría ser peligrosas para ella. *“Cuanto más estresado este por los acontecimientos de la vida cotidiana, más notará su fobia y más fobia generará” (André, 2014: 141)*

En su caso se refleja en el miedo a salir de viaje sola, ella demuestra su gran entusiasmo en conocer nuevos lugares pero esta atada a la compañía que pueda conseguir y los tiempos de éstas, en el ámbito laboral, no le gusta su trabajo, lo que le trae ya enfermedades gastrointestinales como nos cuenta, aparte de que ella se da cuenta como su cambio de humor se refleja con su familia y amigos, ella quiere cambiar su forma de comportarse con ellos, pero no lo ha logrado, y de la misma manera no ha cambiado de trabajo ya que tiene miedo de no encontrar algo mejor. Tiene miedo de salir de su zona de confort, aborrece su trabajo, sin embargo le da seguridad la rutina y el hecho de tener trabajo aun cuando este le provoque tanto estrés, reflejado en diferentes ámbitos.

La vida diaria de las ciudades hace que siempre estemos a prisa que no tengamos tiempo de meditar, que se viva el aquí y el ahora; se pierde el interés por las costumbres, solo se busca estar a la moda del momento. Se busca llenar las necesidades creadas por los medios y la sociedad de tal forma se tergiversan las prioridades de los individuos, creando así, sujetos influenciables y manipulables.

Cuando las tradiciones y costumbres se pierden, se tambalean las instituciones y con ello los sujetos que necesitan estas para que les brinden seguridad y así poder tener un accionar diario eficiente. En las grandes ciudades ya no se ve una tradición arraigada ya que el cambio tan vertiginoso de vida provoca que no se dé tiempo para estas, mientras en comunidades las tradiciones son pilares de la convivencia, parte fundamental de la localidad.

*“La tradición contribuye de manera fundamental a la seguridad odontológica en tanto que sostiene la confianza en la continuidad del pasado, presente y futuro, y conecta esa confianza con las prácticas sociales rutinarias” (Giddens, 2015:103)*

## MÉXICO, UN PAÍS CONFUNDIDO

*“La clase es más fuerte que el individuo y la persona se disuelve en lo genérico. Porque ésa es la primera y más grave mutilación que sufre el hombre al convertirse en asalariado industrial. El capitalismo lo despoja de su naturaleza humana” (Paz, 2004:74)*

Como recordamos el capitalismo es un sistema económico el cual se basa en la propiedad privada de los medios de producción, y la importancia del capital como generador de riqueza, por ello el capitalismo y los capitalistas, aquellos que generan estas riquezas y obtienen poder por esto, necesitan que los sujetos consuman, que estén en constante movimiento y no dejen de consumir, de esta forma lo primero que debe hacer es desarraigar al mexicano de su tradición y pertenencia como grupo, que busque nuevas formas de vida que se mueva y consuma todo lo que sea posible, que aspire a ser como los ideales creados, de tal forma el capitalismo destruye a propósito varias instituciones para sobrevivir ella misma y seguir expandiéndose.

Vemos que en el ámbito económico, algunas partes de México se han vuelto colonias estadounidenses, hablamos de sitios turísticos playeros principalmente donde ya se vende y compra en dólares, donde los mexicanos van a esos lugares a trabajar para obtener mayores ganancias económicas, de la misma manera se crea un servilismo hacia los extranjeros que despoja a la cultura mexicana de sus raíces, creando así también sujetos que aspiran y consumen una cultura que no les pertenece; creando sujetos con una identidad híbrida, la cual su ideal es el dinero, al ver la capacidad adquisitiva estos aspiran a entrar a una clase que no les corresponde, cuando el individuo se desarraiga de la tierra y la familia, se convierte en un sujeto con nuevas aspiraciones y nuevos valores capitalistas.

Octavio Paz en su libro “El laberinto de la soledad” nos describe la mentalidad del mexicano y como se sienten en una constante defensa de no ser “chingados” de no ser a los que abusen de ellos y en contrario aspiran a ser el “chingón” aquel que abusa, que gana, por ello los sujetos se vuelven servilistas con el extranjero al cual por su poder adquisitivo lo ven chingón y aspiran a ser como él, negando incluso su propia historia y cultura. *“Para el mexicano la vida es una posibilidad de chingar o de ser chingado. Es*

*decir, de humillar, castigar y ofender. O a la inversa. Esta concepción de la vida social como combate engendra fatalmente la división de la sociedad en fuertes y débiles.” (Paz, 2004: 86)*

Cuando hablamos de México, recordamos sus tradiciones, sus fiestas, su gastronomía y el folclore, sin embargo también la violencia y corrupción llega a nuestra mente. Como hemos hablado la modernidad, tiene varias características y consecuencias, y México no se salva de ellas, inclusive las podemos ver reflejadas en varios ámbitos actuales.

El individualismo se refleja en una corrupción donde el sujeto busca el propio bienestar y de su grupo íntimo, causando una reacción en cadena donde cualquiera busca satisfacer sus necesidades a costa del oprimido, cuando se tiene la oportunidad se corrompe, este individualismo se ve en casi todas las edades de la misma forma, al ver que las políticas laborales no protegen al sujeto se busca el aquí y el ahora ya no se busca el futuro. El individualismo se vuelve un valor y la insensibilidad hacia el otro se vuelve normal, ejemplos de esto tenemos muchos y cotidianamente vemos alguno de estos como aquel campesino que pide apoyo es ignorado e inadvertido.

Ahora bien la vida de las ciudades es diferente a las de los distintos municipios y localidades del país. En las grandes urbes se muestra una oferta cultural, gastronómica y de entretenimiento basta que rebasa incluso las capacidades del gobierno. Plazas comerciales se han propagado como una epidemia, para satisfacer las crecientes demandas de consumo que se pide por parte de los sujetos, consumo en todos los ámbitos. En cambio en otras partes se mantiene una idea que la ciudad es lo mejor, y se vuelve una aspiración para ser parte de esta, es de sobra decir que obviamente hay beneficios y conflictos en esta, pero no por esos motivos se busca ir allá, sino por aspiraciones económicas y de status, para llegar a sobresalir de los demás, para consumir experiencias y conocimientos.

En México se hizo la primera plaza comercial en 1969, ahora en nuestro capital populan mas de 40 plazas comerciales, hablamos que se inaugura casi una por año, la explosión demográfica ha creado una variedad de mercado por satisfacer en diferentes ámbitos, el capitalismo y el consumo se manifiesta con espacios en los cuales se vuelven,

distractores de problemas y llenadores de vacíos existenciales momentáneos, el consumismo en su máxima expresión se puede observar en estos espacios comerciales.

“La sociedad de consumo justifica su existencia con la promesa de satisfacer los deseos humanos como ninguna otra sociedad pasada logró hacerlo o pudo siquiera soñar con hacerlo. Sin embargo, esa promesa de satisfacción sólo puede resultar seductora en la medida en que el deseo permanece insatisfecho o, lo que aún es más importante en la medida en que se sospecha que ese deseo no ha quedado plena y verdaderamente satisfecho. Si se fijaran unas expectativas bajas a fin de asegurarse un fácil acceso a los productos que puedan colmarlas, o si se creyera en la existencia de unos límites objetivos a unos deseos “auténticos” y “realistas”, sería el fin de la sociedad, la industria y los mercados de consumo. Precisamente, la no satisfacción de los deseos y la firme y eterna creencia en que cada acto destinado a satisfacerlos deja mucho que desear y es mejorable son el eje del motor de la economía orientada al consumidor.” (Bauman, 2016: 109)

El consumismo se vuelve una forma de vida y de pensamiento en donde se cree que al obtener más, se supera a los demás, se busca un ideal de poseer más riqueza material dejando a un lado otro tipo de saberes, se consume de todo: ropa, comida, cine, etc. esto como se ha dicho es producto de la enajenación de los medios y de la falta de solides en instituciones así como falta de fe en el futuro. *“Las nociones de confianza y riesgo son de especial aplicación en circunstancias de incertidumbre y elección múltiple. La confianza en mi opinión, un fenómeno genérico cruciales el desarrollo de la personalidad y posee una relevancia peculiar y específica en un mundo de mecanismos de desenclave y sistemas abstractos” (Giddens, 1997:11)*

La sobrepoblación ha aumentado de manera alarmante, sin embargo aunque se han hecho campañas de planificación familiar, todo parece indicar que los hijos son un motor para la economía ya que estos representan gastos en todos los ámbitos como salud, educación, etc. De la misma forma se ha creado que se busquen más viviendas aumentando, dicho en forma despectiva, “arrabales” lugares de la periferia en donde padecen las repercusiones de estar alejados del centro, aquí los sujetos se les ha caracterizado por su baja condición económica y cultural, donde la delincuencia se ha incrementado. Aquí los sujetos buscan de la misma forma que los demás obtener riqueza, y de la misma manera que en cualquier sujeto de cualquier status social, al no obtenerla provoca resentimiento. Se busca alcanzar y subir status que se verían reflejadas en el

poder adquisitivo, de la misma forma se produce una competencia en la cual los sujetos ya no ven por el bien comunal a menos que sea para su beneficio.

La sobrepoblación en las ciudades, específicamente en la capital ha demostrado el caos diario en cuestión de transporte, cualquiera que haya tomado el metro a hora pico e incluso a cualquier hora podrá observar el estrés por entrar a vagones atascados, el hecho de llegar rápido al destino, las personas no se dan tiempo de meditar o disfrutar el trayecto, ya que se vive en tiempo exprés, rápidamente todas estas experiencias repetitivas desagradables generalmente provocan en los sujetos estrés que lo reflejan en su actuar diario.

La vida cotidiana se ha vuelto caótica y de constante movimiento, ya no se puede estar quieto así como la tecnología avanza también los sujetos deben avanzar, esto se refleja de igual forma en la alimentación donde también han crecido aquellas comidas que puedan ser consumidas rápidamente, y no solo hablamos del reconocido “fast food” sino también de puestos callejeros de tacos o tortas, la mala alimentación también es una potencial detonador del estrés.

Es costumbre en la dieta mexicana el consumir café, hay personas que es un vicio tomar esta bebida en la mañana o varias veces al día, por sus propiedades también son detonadores que predisponen a ataques de ansiedad, sin embargo el nivel de vida del México actual es imponente, de la misma manera podemos observar el consumo del tabaco como un catalizador de liberación de estrés, un vicio que en el momento puede aliviar la carga emocional, sin embargo solo la distrae y ocasiona una diezma a la salud del sujeto.

“Cada ser humano en función de su entorno, debe ajustar su programa de miedos, disminuyendo la sensibilidad a ciertos temores y aumentando la que se asocia a los miedos útiles para la supervivencia cotidiana” (André, 2014: 99)

Otra consecuencia de la sobrepoblación es el desempleo que se ha vuelto alarmante lo que provoca estrés y miedo constante al tener la presión de no conseguir o perder la entrada de dinero, de la misma forma cada día los trabajos son peores remunerados, provocando resentimiento, y este a su vez desemboca en violencia.

La falta de equidad en los recursos ha provocado competencia en todos los sentidos de ser mejor, mayores estudios, mejores capacidades para obtener un trabajo el cual puedas obtener mayor riqueza. Consecuencia de esto es la indiferencia la cual te mantiene centrado tu atención hacia los propios asuntos, evadiendo la realidad del entorno. De la misma manera es una defensa hacia más estrés que te pueda provocar el enfocarte a más asuntos que puedan alterar tu bienestar.

El deseo de sobresalir del resto, el deseo de ser únicos y ser reconocidos por los demás, es una característica de estos tiempos, las redes sociales hacen que la vida diaria sea pública para generar reacciones a todos aquellos que te miren.

De la misma manera vemos como reflejo de este sentimiento por sobresalir la explosión en torno a los tatuajes, la cual es un ejemplo también de tratar del deseo de permanecer a un grupo; anteriormente eran de uso ritual, de una significación la cual le da a su portador protección o poderes de la misma manera era señal de reconocer una autoridad figuras de poder, después se les asocio con la criminalidad, donde se usan como una señal de pertenencia y símbolo de que no puedes dejar la organización, una marca la cual te acompañara toda tu vida, ejemplo tenemos a varias organizaciones criminales alrededor del mundo; pero actualmente vemos otro fenómeno, los tatuajes como moda, ahora es común ver a hombres y mujeres portando con orgullo tatuajes en brazos y piernas, un deseo de individualizarse, de corroborar su sentir de ser únicos, portando símbolos que para ellos representen algo que los identifique. En este sentido los tatuajes han venido ha manifestar un deseo de individualidad.

La enajenación por parte de los medios de comunicación hace que muchos significados y tradiciones se tergiversen reproduciendo una ideología confundida. La sociedad siente un vacío al perder su propia identidad, la cual la vuelve vulnerable a todas las manifestaciones que se presentan, ya sea ideológicas, consumistas, etc. para llenar ese vacío.

No es de extrañar que día a día diferentes religiones aparezcan, libros de “auto ayuda” o de manuales de ser feliz, ya que México como reflejo del mundo ha perdido sus pilares, ahora se encuentra perdido en busca de algo que arraigue otra vez sus significados.

## DEPRESIÓN

*“La indiferencia no se identifica con la ausencia de motivación, se identifica con la escasez de motivación” (Lipovetsky, 2010: 44)*

Trato a la depresión en un apartado diferente, ya que es la consecuencia principal de la situación actual en que vivimos, lo que he venido tratando sobre el miedo y la modernidad y todas sus repercusiones se reflejan en esta enfermedad; la depresión.

Recordemos lo mencionado antes, la depresión es un tema que puede abarcar un trabajo individual, y lo que pretendo en el presente escrito es simplemente puntualizar las características de la depresión, las cuales son engendradas actualmente por el miedo y estrés existente en la sociedad actual. De tal modo observaremos que la depresión esta acompañada con diferentes consecuencias que son producto de lo que se ha venido tratando de la modernidad y la falta de fe en las instituciones.

La depresión se puede definir como una enfermedad la cual consiste en una profunda tristeza, la cual se caracteriza por:

-Sentimiento de tristeza y desesperanza, esta es la principal característica del sujeto deprimido tiene ideas en que se pierde el sentido de la vida, y el futuro se vuelve incierto, se vuelven obsoletas las normas morales y costumbres, lo que lleva a una apatía e indiferencia por el mundo en sí.

*“Normalmente lo primero que el depresivo percibe es un sentimiento de tristeza. Todo parece ir mal y siente que nada vale la pena. A esta sensación sigue una de desesperanza, no existe ninguna posibilidad de que las cosas mejoren, aparece un sentimiento de derrota antes de que se lleve a cabo el menor intento por hacer algo” (Lammoglia, 2005: 107)*

-Pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban, deportes, convivencia, etc. se vuelven prácticas sin sentido, causadas por esos sentimiento nihilistas.

-Disturbios alimenticios y trastornos del sueño, el cuerpo no está separado de la mente, y la depresión tiene síntomas somáticos, los cuales se dejan ver primero en insomnios, falta de apetito, así como problemas gastrointestinales.

-Alentamiento, fatiga, los sujetos que padecen esta enfermedad, la apatía e indiferencia que sienten, hace que su accionar se vuelva lento, se haga todo con desgano y de tal forma sin realizar con el máximo empeño sus actividades

-Sentimiento de culpa o inutilidad, la baja autoestima se muestra aquí, donde la percepción de uno mismo, el aprecio que se tiene y el respeto y estimación de los demás se quiebra pensando en que no merece tener oportunidades o que su vida carece de sentido y de utilidad lo que puede desembocar en pensamiento recurrentes de suicidio y muerte.

-Dificultad de concentrarse, los pensamientos anteriores se arraigan en la mente, provocando una indiferencia hacia otras actividades, lo que provoca consecuencias en la sociabilización.

-Irritabilidad, se cree que nadie entiende tu forma de pensar o ser, lo que provoca enojos de forma explosiva y violenta que alejan a los que te rodean, provocando problemas de comunicación que desembocan en una destrucción de relaciones sean afectivas o laborales

“Los síntomas se convierten en gran medida en una parte de la experiencia cotidiana, así, se refieren a los síntomas como pérdida de interés, aislamiento y aumento de la autocrítica, es común oírlos decir “yo siempre he sido así”, “esta es mi forma de ser” (Lammoglia, 2005: 119)

-Ansiedad, como hemos venido diciendo es este miedo anticipado, lo que provoca consecuencias físicas como dolores de cabeza y problemas estomacales.

Como vemos, las personas depresivas tienen un sentimiento de desesperanza, de pesimismo hacia el futuro, lo cual podemos interpretar como miedo hacia este, en el caso de nuestro tercer entrevistado Rafael, el sufre de acumulación de objetos, los cuales

reflejan el estado depresivo en que se encuentra, mostrando las características depresivas antes mencionadas.

En primer lugar la acumulación en él, muestra un refugio, cada cosa representa un arraigo y soporte para él, por ello le es muy difícil desprenderse de estas aún cuando no las necesite o ni siquiera recuerde que las tenía, como acumulador piensa en que las cosas le servirán en un futuro próximo, podemos ver también que tiene una desconfianza e incertidumbre en el futuro por ello cree necesitar su pertenencias para algún día venderlas y obtener dinero de estas, de la misma forma al crear esas montañas de libros, se aísla, creando una barrera para alejar a los demás.

Entrevistador: ¿Qué piensas que pasará con todas tus cosas cuando mueras?

**Entrevistado:** Mire joven eso si es un problema, porque mis hijos de seguro las van a tirar y no saben todo lo valioso que hay aquí si las vendieran sacarían mucho dinero, pero a ellos no les importa solo ven papel inservible, pero no es así, aparte sabe el trabajo y tiempo que me costó reunir todo eso, pero ellos no lo aprecian. Tal vez las regale a alguien que las valore, cuando ya sienta el final, por ejemplo mire (va a una pila de revistas y toma un álbum que lo trae para mostrármelo) vea este álbum fue de los primeros de Panini del mundial del 72 y esta casi lleno, yo era un joven cuando lo junte con mis amigos, si lo quisiera vender se saca buena lana joven. Y aquí hay muchas cosas que son así, pero ellos solo ven basura, si por ellos fuera también ya me tirarían, acepto también que si tengo muchas cosas pero ellos no me ayudan a ver que hay.

Observamos de la misma manera que Rafael se vuelve agresivo con sus hijos ya que son los que les molesta esta acumulación y quieren deshacerse de estos objetos, provocando discusiones constantes ya que no entienden su forma de pensar.

Nuestro entrevistado es un reflejo de las múltiples expresiones de la consecuencia de la depresión en nuestra sociedad actual.

La depresión se ha vuelto la enfermedad de este siglo atacando a la población mundial, y aunque actualmente ya se le ha dado importancia como tal, aun se tienen estereotipos y mitos sobre esta enfermedad, la depresión no es un fenómeno nuevo, no es algo que apareció en este último siglo, la depresión ha existido desde tiempos remotos, pero ahora

en este tiempo se ha encrudecido y aumentado, haciendo que la gente volteé y le ponga atención, preguntándose el porqué de esto. *“La enfermedad depresiva es una fiel “compañera” de la humanidad. Su historia comienza con el modelo humoral de la melancolía descrito por Hipócrates cinco siglos a. c. Según él, un exceso de bilis negra actuaba sobre el cuerpo y el alma de los enfermos produciendo un estado de tristeza y de abatimiento. Su herencia aún aparece en estas frases: el “humor negro del deprimido” o “verlo todo negro”.” (Loo, 2001:13)* como vemos desde la antigüedad se venía presentado esta situación, sin embargo no era considerada como una enfermedad como tal, a lo largo del tiempo, era vista como un estado de ánimo llamada también melancolía, algo que como la risa es pasajero y que después se regresaba a la normalidad, eran casos aislados y poco conocidos los que se presentaban, se les daba otro nombre o se veía desde otra perspectiva, sin embargo los cambios en la sociedad, así como en los sujetos se han visto marcados por la violencia, la rapidez de los acontecimientos en donde los sujetos deben adaptarse rápidamente a los cambios, etc. *“El término “depresión” que define literalmente un “descenso del nivel de los afectos”, fue introducido en 1854 en el lenguaje médico...” (Loo, 2001:14)*

Ahora gracias al gran alcance de los medios de comunicación, podemos observar que los casos depresivos han aumentado, y que nadie esta a salvo, gente de la vida pública, que tiene poder adquisitivo, los cuales se pensaba que eran inmunes a estos males, se encuentran padeciendo esto. Los suicidios se han multiplicado de la misma manera que los medicamentos, terapias, etc.

La depresión es como un cáncer, el cual crece en ti sin que te des cuenta, un día puedes amanecer desganado, con pensamientos pesimistas, no le tomas importancia, sin embargo empiezan a ser más frecuentes estos pensamientos, llegando a pensamientos negativos, en abulia, falta de energía para hacer tus actividades, se puede comenzar con pensamientos de poca valoración en tu trabajo, en lo que haces y en ti mismo, al punto en que poco a poco dejas de hacer lo que te gustaba o lo que deberías hacer, hasta llegar a una falta completa de autoestima, esto se puede agravar ya que se aísla de los demás, para que nadie vea como estas o por el sentimiento de que no comprenden tu situación o incluso por el simple hecho de la apatía para hablar con alguien más, en otras palabras se tiene miedo de descubrirse hacia los demás, por ello muchas personas aparentan algo

que no son o que están viviendo, fácilmente se puede observar este fenómeno en las redes sociales, donde la gente se descubre en diferentes modos, tomándose fotos acompañadas con frases motivadoras, estas funcionan como un mecanismo de defensa de vuelta a lo contrario, pero el sujeto no refleja su situación verdadera ni su pensar.

Esto provoca una contradicción, ya que se nos presentan estereotipos de los sujetos que padecen esta enfermedad, como aquellos que se encuentran abatidos y sin salir de su alcoba, sin embargo ahora se presenta de maneras diversas, ya que se puede aparentar algo mientras se sufre en silencio, *“Aunque la persona con depresión suele ser solitaria, puede mantener relaciones siempre y cuando se dan a un nivel superficial y no profundicen lo suficiente como para desenmascarar su estado depresivo. Su conducta suele ajustarse a las normas y actúa con una pose estudiada hasta lograr la aceptación social.” (Lammoglia, 2005: 116)*

Si la depresión ya es vista como una enfermedad porqué sigue en aumento la población que la sufre. La depresión es una enfermedad pero solo se ve cuando son los síntomas realmente graves, en donde el sujeto llega a un momento el cual ya es difícil, no imposible salir a flote. Muchos sujetos deprimidos, niegan estar en esta condición, y se ocupan en sus actividades pero como hemos venido diciendo, son diferentes mascarar las cuales minan a las personas hasta que se llega un punto en que es muy difícil retornar, se necesita ayuda y comprensión, pero lamentablemente regresamos a un círculo vicioso en donde la velocidad de vida actual no permite dar el tiempo a las personas cercanas que padecen esta enfermedad

## MARCO METODOLÓGICO

*“formación discursiva [que] representa las estructuras de la humanidad para organizarse, establecer la ley, las identificaciones, las religiones, la pertenencia cultural y familiar, la tradición; en fin, la subjetividad constituye al sujeto simbólico” (Jáidar, 2003: 8-9).*

En el presente trabajo, la voz de los sujetos, las relaciones, significaciones y experiencias que se podrán escuchar y analizar a través de su discurso pondrán ser testimonio de lo que se pretende dar cuenta, sobre las nociones y perspectivas del miedo-estrés en la sociedad actual de igual forma es una muestra para la dilucidación del discurso colectivo.

Para tal finalidad se decidió utilizar el método cualitativo, ya que éste nos permite conocer la subjetividad del sujeto y su experiencia humana así como describir e interpretar los procesos subjetivos que se manifiesten a través de un discurso, y que proporcione diferentes percepciones, sentimientos y emociones; siempre con la idea de un mutuo aprendizaje de ellos hacia mí y viceversa.

Con la metodología cualitativa el sujeto, como su discurso es la esencia del trabajo, *“de la subjetividad colectiva producida en la sociedad y la cultura, mediante múltiples mediaciones y particularidades, tanto de las prácticas como de los dispositivos y de las discursividades” (Araujo; Fernández, 1996: 231).*

Se llevó a cabo la técnica de entrevista puesto que utilizar este instrumento de investigación nos ayudó a tener contacto con los sujetos, tener una visión humana y amplia del tema, de encontrar en su discurso elementos que no teníamos contemplados. De igual forma su discurso individual nos conducirá y será reflejo de un discurso colectivo con la problematización del objeto de estudio y de los objetivos del proyecto a llevar a cabo.

Lo grupal es de suma importancia, ya que como se dice ningún hombre es una isla, y el hombre es un ser social, el cual esta inmerso en un tejido social que representa las interacciones con él y su entorno. Se deberá comprender de igual forma las diferentes

relaciones y situaciones por las que el sujeto transita para conformarse, es decir, la influencia de los otros como también las instituciones y cultura de los significaciones sociales que el sujeto se apropia y reproduce.

Para este objetivo se aplicaron tres entrevistas a personas de diferentes edades, género y estrato económico que nos dieron la oportunidad de acercarnos a ellos para encontrar en su discurso las nociones necesarias para el presente trabajo.

Las entrevistas permiten la posibilidad de interpretar, escuchar y ver los fenómenos sociales que los sujetos enfrentan, en tanto espectadores y actores de su propia realidad. Escuchar las experiencias que comparten y los conocimientos dados por estos. Esto es el propósito primordial para poder llevar a cabo el presente trabajo.

Es así que la tarea de la cual parto es rescatar la producción discursiva que se genere en el sujeto el cual representará una micro sociedad que volcara ideas en el dispositivo grupal y generara así ideas del macro grupo social al que pertenece, hablándonos de las nociones e inquietudes que imperan en la actualidad sobre el miedo

De entre las múltiples entrevistas que se realizaron, se escogieron 3, las que son más significativas para los objetivos del trabajo.

A cada sujeto se le realizó una entrevista con una duración de 30 a 40 minutos cada una, estas se grabaron. Primeramente hablaron de ellos, de su vida, la cual rescató en las semblanzas biográficas, después se realizaron las entrevistas, las cuales siguieron una guía, sin embargo se dio libertad de que el sujeto se exprese y diga lo que siente.

Cada entrevista ayudó a tener un acercamiento más cercano con las personas y de igual forma ir adquiriendo experiencia para las siguientes entrevistas que se fueron realizando. Se eligió lugares donde se sintieran cómodos y que no afectaran la concentración del entrevistado como del entrevistador, la mayoría se realizaron en sus parques cercanos a sus casas. Al entrevistado que sufre de acumulación de objetos, se realizó en su propia casa lo cual sirvió para ejemplificar el padecimiento del cual sufre y nos platica.

Trabajar con personas variadas de la sociedad dará a conocer la perspectiva de los sujetos tomando como referente la actualidad mexicana, que ampliara la visión de los sujetos desde un campo teórico y reflexivo, de igual forma su pensar y actuar sobre el tema impulsara la creación de nuevos conocimientos.

Los sujetos entrevistados no pertenecen a una institución de cuidado mental, ni tampoco comparten alguna experiencia delictiva o encierro. Lo que tienen en común es que pertenecen a la población que trabaja diariamente para pagar sus deudas, que trata de tener tiempo de dispersión, que toman el transporte público y se relacionan con otras personas, sujetos que a primera vista han llevado una vida ordinaria, reproduciendo aquello que se les ha enseñado y han aprendido, ya que como sujetos están dentro de un tejido social y sus historias aunque no parezcan llenas de pasajes traumantes son la representación más clara de la sociedad en general.

La diferencia de cada sujeto visible es su edad y su lugar laboral, los tres son ciudadanos mexicanos los cuales han vivido en la capital metropolitana toda su vida, cada uno trabaja en un sector diferente, trabajo informal, trabajo burocrático, y trabajo de veterinario.

Como se ha dicho la capital metropolitana, su vida caótica ha minado la salud de la sociedad, por ello desde tres perspectivas laborales diferentes darán una mejor comprensión del tema y como desde su discurso viven el miedo-estrés diariamente.

Como se había mencionado las entrevistas fueron realizadas en lugares donde se sintieran a gusto para su solvencia ya que en algún otro lugar impuesto podrían sentirse inhibidos e incómodos. Los tres sujetos fueron contactados por conocidos míos para que al ser una persona ajena pudieran expresarse con fluidez teniendo la seguridad de confidencialidad, por ende los nombres aquí han sido cambiados para el anonimato de ellos.

En resumen las entrevistas individuales nos ayudaron a abordar el problema en cuestión para así lograr cumplir los objetivos de la investigación escuchando el discurso de los sujetos. Con este recurso es que, se observen, confronten y nazcan nuevos conocimientos con respecto al miedo y en ese sentido se podrá abordar los propósitos del trabajo.

## **Guía de entrevista**

¿Qué es para ti el miedo?

¿A qué le temes?

¿Cuáles son las consecuencias de sentir miedo?

¿Qué efectos tiene el miedo en ti?

¿Qué consecuencias puede tener un miedo constante?

¿Qué es el estrés?

¿Crees que hay una relación entre el miedo y el estrés?

¿Cómo enfrentas el miedo-estrés?

¿Cómo crees que el miedo afecta en las relaciones personales, laborales o de convivencia?

¿Qué enfermedades son consecuencias del miedo-estrés?

¿Cómo se puede dominar el miedo-estrés?

¿Has pensado en tu vejez?

¿Qué pensamientos tienes sobre tu muerte?

¿El miedo-estrés te ha impedido hacer alguna actividad o tomar alguna decisión en tu vida?

Para ti, ¿Qué es la depresión?

¿Sabes cuáles son sus síntomas?

¿Has padecido alguna vez un cuadro de depresión?

## **Sujetos:**

### **- Aurora, Semblante biográfico**

Aurora es una mujer de 37 años, la cual vive en la zona Oriente de la Ciudad de México, en la Alcaldía Iztapalapa. Vive actualmente con su padre y su único hermano varón en la casa de éste. Aparte de éste, tiene otra hermana mayor.

Ella trabaja como entrevistadora en un sector del gobierno, desde hace 10 años. No tiene hijos, ni pareja actualmente. Ella creció con sus dos hermanos y sus dos padres, ella nos cuenta que tuvo una infancia feliz la cual recuerda con mucho cariño y nostalgia. Creció bajo una educación, como ella nos dice, tradicional, que a sus palabras se trataba de mucho respeto y educación entre ellos, disciplina y con una formación católica.

Ella creció apegada a su familia, sin embargo su madre murió cuando ella se encontraba estudiando la universidad, lo que le provocó gran tristeza en ella, pero una gran depresión a su hermana mayor.

Ella acabó sus estudios universitarios, y empezó a trabajar en su actual empleo, mientras su hermana se casó, pero al poco tiempo por una infidelidad por parte del marido se separaron y ella regreso a vivir con ellos y después con una amiga.

Su hermano se fue a Estados Unidos indocumentado pero a los dos años volvió, ahora cuenta con 40 años y trabaja como gerente de una tienda de comida rápida.

Ella se ha quedado al cuidado de su padre, junto a su hermana que los visita diariamente ya que no cuenta con empleo. Su padre cuenta con 65 años actualmente, Aurora es la encargada, como ella nos dice de mantener el hogar, siente un gran reproche hacia su hermano que en sus palabras no coopera con el hogar en cuestión monetaria y de limpieza. Ella tiene un perro, que es su distracción y diversión cada vez que llega a su casa. Ella no practica ningún deporte, ni actividad fuera de su jornada laboral.

Ella viaja de vez en cuando, pero debe llevar a una persona consigo ya que no le gusta y le da miedo viajar sola, así que cuando viaja debe invitarles todo a aquel que vaya con ella, principalmente son su hermana o primo.

Nos platica que no cuenta con pareja, y que hace dos años termino con su novio, con el cual duró 8 años, sin embargo rompieron ya que se distanciaron mucho. A ella le gustaría casarse y tener un hijo, sin embargo como dice ella no es su prioridad y si se da esta bien y si no, de igual manera.

Laboralmente lleva trabajando 10 años en su trabajo actual, el cual al principio le gustaba y encontraba mucho compañerismo entre sus colaboradores pero que desde hace ya tres años aborrece a sus compañeros, los cuales para ella han cambiado de una forma déspota y arribista. Para ella es estresante convivir con ellos, así como su trabajo el cual consiste en ir a viviendas asignadas a pedir información sobre las diferentes encuestas que organiza el Instituto.

Ella nos dice que no ha buscado otro empleo por miedo a no encontrar otro, por eso se queda ahí. Está buscando su plaza actualmente.

## **Análisis general**

En nuestra entrevistada Aurora observamos varios indicios de que esta deprimida y tiene una inseguridad y miedo hacia el futuro, que prefiere no hablar de ello o evadir el tema. Ella fue la única que nos pidió cambiar su nombre por miedo a abrirse hacia los demás.

De la misma manera observamos que es impedida a hacer muchas actividades que quisiera hacer por inseguridad.

Entrevistador: ¿El miedo-estrés te ha impedido hacer alguna actividad o tomar alguna decisión en tu vida?

**Entrevistada:** Sí, muchas veces, principalmente me ha impedido cambiarme de trabajo, no he podido dejarlo, por miedo a no encontrar otro mejor. También me ha impedido viajar a lugares desconocidos, volver a estudiar...o sea muchas cosas que no hago pues porque me saturo de cosas y así y al final no hago nada. (entrevista Aurora, ver anexos)

Lo anterior plasma la realidad actual de muchas sujetos el salir de su zona de confort provoca mucha angustia incluso llega a detener tus acciones y decisiones. La violencia que se vive provoca miedo que se refleja con la huida de aquellas situaciones que a su parecer podría ser peligrosas para ella.

De la misma manera tiene una falta de seguridad en ella misma, la cual parece que comenzó en su trabajo, se siente inútil e incapaz de realizar otra labor, por ello tiene miedo de renunciar aun cuando es infeliz y esta consciente de todos los problemas físicos, sociales y emocionales que le ocasiona éste.

Los problemas somáticos que padece ella son enfermedades gastrointestinales como colitis y gastritis, problemas que son recurrentes en la sociedad actual y que en ella se están volviendo crónicos, de la misma manera sus cambios de humor se reflejan con su familia y amigos, han repercutido haciendo que se alejen de ella en su convivir diario, esto trae consigo una depresión en ella, al sentirse poco a poco excluida, ya que quiere cambiar sus actitudes pero se le dificulta mucho, regresando a las mismas provocando un sentimiento de culpa en ella.

Entrevistador: ¿Qué efectos tiene el miedo en ti?

**Entrevistada:** Debido al miedo me cuesta trabajo salir de mi zona de confort, principalmente en mi empleo, ya que a pesar de que no me gusta, no me he ido por el temor a no encontrar algo mejor, y eso a la vez me genera mayor frustración.

Ella tiene claro que existe una relación entre miedo y estrés, haciendo agente generador una de la otra. De la misma manera ella padece mucha presión constante la cual trata de evadir manteniéndose lo más ocupada posible, muchas de esas actividades son el cuidar y atender a su perro, que como hemos dicho es un reflejo de la falta de interacción con otros sujetos, la cual también sirve para evadir la soledad que siente, al no contar con una pareja y sentirse sola por su familia, ella ve en su mascota un cómplice que no la abandonará ni separa de ella, aun cuando tenga diferentes reacciones provocadas por su malestar laboral.

Entrevistador: ¿Cómo enfrentas el miedo-estrés?

**Entrevistada:** Intento ocuparme y no preocuparme, ya que al mantener la mente ocupada, puedo alejar de mi mente la situación que me preocupa, si me explico. Bueno y también considero que es importante hacer alguna actividad diferente de las cotidianas y dormir y descansar también. Yo trato de realizar cosas que me gusten y cosas así. Me divierto mucho con mi Pascualino (perro mascota) yo le confié todo y me desahogo con él, la verdad yo no sé qué haría sin él.

Evade pensamientos que le producen ansiedad como la vejez y su muerte, las cuales le producirían una agudización en la depresión que padece. Ella siente todos estos síntomas, sin embargo sigue haciendo sus actividades diarias como trabajar, pero su salud se ve afectada, y ella esta consiente de su estado actual pero no lo trata debidamente, y muestra un alejamiento hacia las personas cercanas a ella, característica de una persona deprimida.

Entrevistador: ¿Crees que hay una relación entre el miedo y el estrés?

**Entrevistada:** Sí, yo creo que sí, ya que el estrés te genera miedo o al contrario, se puede dar cualquiera de las dos situaciones...por ejemplo sino entrego un trabajo para una hora eso me genera angustia, miedo y me produce estrés, y luego también cuando me presionan para hacerlo más rápido o cosas así.

## **- Diego, Semblante biográfico**

Diego tiene 29 años, él es veterinario y se encuentra laborando en una clínica, en la cual lleva 3 años. Él tiene un hijo de 4 años, sin embargo se divorció de la madre de su hijo hace dos años, por una infidelidad de ella. Ahora como él nos cuenta ella tiene otro hijo de otra pareja posterior.

Él ve a su hijo un fin de semana cada quince días. Ya no quiere tener trato con su ex esposa más que por su hijo. Como él nos contó cuando sucedió su separación cayó en un estado de depresión, el cual no quería ver a nadie, y se volvió muy sensible, sin embargo y esto lo puntualiza nunca pensó en suicidarse.

Actualmente tiene una novia mayor que él por 9 años, la cual no tiene hijos, llevan 4 meses juntos pero ya tienen planes de casarse. Él espera tener su propia clínica por ello está ahorrando para lograr su objetivo.

El rentaba con su exmujer un departamento pero con la separación se fue a vivir a la casa de sus padres, donde actualmente se encuentra viviendo por la delegación Coyoacán. Él tuvo una educación católica, sin embargo nos cuenta que desde la adolescencia no sigue ninguna religión. Se considera asimismo agnóstico.

Él tiene dos hermanos mayores con los cuales convive de vez en cuando. A él le gustan los deportes de contacto por lo que practica artes marciales mixtas, toma clases diariamente después de laborar. Llega a las 11 a su casa y sale a las 9 del día siguiente, es su rutina.

## Análisis general

En la entrevista realizada poder definir las concepciones de miedo y estrés causo trabajo a nuestro entrevistado, sin embargo por medio de sus experiencias pudo dar su explicación de lo que es miedo y estrés

Entrevistador: ¿Qué es el estrés?

**Entrevistado:** Pues el estrés también es un sentimiento de presión por algo que te molesta, por algo que te desagrada y sin embargo tienes que seguir haciéndolo o aguantándolo, así como el trabajo o tus jefes...mmm... cuando yo estaba casado tenía mucho estrés con mi exmujer, era realmente frustrante, me exigía muchas cosas, y yola complacía y mira como me pago, de haber sabido ni me estreso ni nada. (entrevista Diego, ver anexos)

Podemos ver similitudes a los conceptos de miedo y estrés y de la misma manera observamos como el atribuye el estrés a su vida laboral, lo que le provoca malestar y cansancio físico. Esto demuestra que no tiene claro bien definido que son esos fenómenos, por lo tanto puede llegar a estereotiparlos y confundirlos

Entrevistador: ¿Crees que hay una relación entre el miedo y el estrés?

**Entrevistado:** Pues si y no, pues porque el estrés es por una situación que tienes que aguantar, así como el trabajo, la pareja y tanta cosa que tengas de obligaciones, y en cambio el miedo es por una situación de peligro que tengas ¿no?

Diego al concluir sus estudios, empezó a laborar sin embargo reprodujo aquello que tenía programado con lo enseñado de sus padres y demás personas cercanas a él como ideal, así que se casó y tuvo un hijo a una muy temprana edad, de tal manera teniendo un nuevo sentido a su vida como padre, esposo y proveedor, sin embargo al separarse después de descubrir la infidelidad de su esposa, tuvo un ataque de depresión como él nos cuenta. Su sentido se había derrumbado.

Entrevistador: ¿Cómo reflejabas tu estrés en la relación?

**Entrevistado:** Pues nos peleábamos un chingo, así bien denso, y ya no era sano, y luego cuando veo su celular y veo sus mensajes voy y le reclamó de oye qué onda, y ya me dice que tiene otra relación, me sentí bien mal, bien enojado y deprimido. Y luego ella, todavía me reclama de porque yo no le ponía atención y yo dije ya, que te mantenga tu nuevo hombre (silencio)

El no contar con un sentido, provoca un vacío que debe llenar con algo para no sentir malestar. Diego siguió laborando ahora con la meta de volverse dueño de su propia clínica y de igual forma casarse de nuevo y tener otros hijos; como vemos su sentido se modificó pero aun así no se desvaneció ya que sin él, no tendría a que aferrarse para poder sobrellevar el estado deprimido en el que se encontraba.

De esta forma, como hemos dicho encontró en los deportes de contacto, una catalizador que le sirve de terapia para poder sacar su frustración, él sabe que lo hace para dejar sentir este sentimiento de enojo hacia su expareja, ya que le destruyó su sentido, sus instituciones provocando, rabia y vacío, ya que una persona sin motivación se vuelve un sujeto con miedo, lo cual provoca frustración y enojo.

**Entrevistado:** Pues te enojas, estas siempre a la defensiva, lo malo que te tienes que aguantar, no le puedo contestar a mi jefe o a mi novia, y tampoco esta bien que te desquites con quien ni te la debe, por eso yo estoy en artes marciales mixtas ahí empecé después de mi separación y me ha servido mucho para desahogarme porque si no estaría enfermo, muy enojado. (entrevista Diego, ver anexos)

Él como Aurora, se preocupa por el futuro aunque no lo acepte como tal, y lo niegue al no pensar en su vejez y muerte, ya que la situación actual es muy severa en condiciones laborales, las cuales le engendrarían ansiedad al no poder controlar eso, por ello evade el tema e incluso en la entrevista se vio incomodo por esas preguntas y molesto al insistir en ese tema.

- **Rafael, semblante biográfico.** Rafael, es un hombre de 69 años de edad, el trabaja de comerciante en los tianguis desde hace 30 años. Tiene 4 hijos, tres mujeres y un hombre, una de sus hijas vive con él, sin embargo trabaja todo el día, por ello se la pasa todo el día afuera, por ello solo la ve en las noches.

Su casa se localiza en la alcaldía Cuauhtémoc, cerca del metro San Lázaro, él ha vivido toda su vida ahí, antes era casa de sus padres. Él tiene dos hermanas mayores, las cuales cuando eran jóvenes se fueron a EUA, quedándose él en México.

Su esposa murió hace 12 años, de cáncer, lo cual lo puso muy triste ya que llevaban casi 30 años casados

Él nos dice que trabajo antes de ser comerciante en el aeropuerto en el área de envíos, y le iba bien hasta que lo liquidaron, de eso 25 años, él empezó vendiendo principalmente libros y revistas, ya que conocía a varios comerciantes que le decían donde surtirse, sin embargo también nos dice que cuando veía una oferta no la dejaba pasar, por ello vendía de todo, ropa, accesorios, juguetes, etc.

Él trabaja cinco días a la semana en diferentes tianguis de la ciudad de México, sale temprano y regresa en la tarde, convive con su gato, el cual le hace compañía y se entretiene en las tardes archivando sus revistas y libros. Casi no ve a su hija ya que llega tarde y cansada, pero de vez en cuando cenan juntos.

Su casa se encuentra ya en un deterioro visible, ya que tiene varias montañas de revistas, no puede hacer limpieza a profundidad, también se ve un descuido en los muebles ya que se encuentran la tela de los sofás o la madera de las sillas sucios, viejos y rotos, también se ve un descuido en el hogar ya que hay partes que se necesita cambiar un foco o algún detalle que la vivienda necesita, sin embargo, no se hace.

La humedad es un gran problema ya que se nota en las paredes y nos comenta que sus hijos no se hacen cargo de eso, por ello una vez entro el agua y varias revistas y libros se mojaron y los tuvo que tirar. Aun cuando la casa esta en estas condiciones, no hay rastro de animales propios por tanta cantidad de papel y revistas, ni olores penetrantes. Lo que si ve a plena vista es una cantidad de polvo en varias partes de la entrada. También se

encuentra visible un automóvil viejo lleno de cosas adentro de diferente índole, así como varias bicicletas sin usar.

Para entrar a la propiedad, no se puede abrir bien la puerta por lo que debes entrar de lado. Haciendo esto muy problemático para los invitados, sin embargo como él nos dice, ya no recibe visitas, solo a sus hijos y las personas que ellos inviten.

En su semblante se ve una nostalgia por los tiempos pasados, los cuales desde la desaparición de su esposa han quedado atrás.

### **Análisis general**

Nuestro entrevistado tiene un perfil de acumulador compulsivo, tiene un apego hacia las cosas y les cuesta mucho desprenderse de ellas

En su casa todavía se puede caminar, sin embargo las torres de libros que se presentan cada vez dificultan un pasaje libre, él vendió y vende en diferentes tianguis principalmente libros y revistas por ello toda la acumulación que tiene ahí, sin embargo los acumuladores piensan en que las cosas les servirán en un futuro próximo y por ello les cuesta desprenderse de ellas, podemos ver con lo que hemos visto anteriormente que tienen una desconfianza en el futuro por ello cree necesitar sus pertenencias para venderlas si llegase el caso y no estar desamparado aun cuando cuenta con sus hijos, de la misma forma al crear esas montañas de libros, se aísla, en una barrera para alejar a los demás

Las causas de esto son variadas, en nuestro caso es por la pérdida de su esposa, cada cosa le recuerda algo de su pasado cuando parece que era más feliz, como recordemos él ha vivido en esa casa toda su vida sin embargo la acumulación ha hecho que está, este completamente descuidada, cada cosa es su tesoro y cuando sus hijos se atreven a desechar algo termina en una confrontación con él, que prefieren evitar.

Entrevistador: ¿Qué piensas que pasará con todas tus cosas cuando mueras?

**Entrevistado:** Mire joven eso si es un problema, porque mis hijos de seguro las van a tirar y no saben todo lo valioso que hay aquí si las vendieran sacarían mucho dinero, pero a ellos no les importa solo ven papel inservible, pero no es así, aparte sabe el trabajo y

tiempo que me costó reunir todo eso, pero ellos no lo aprecian. Tal vez las regale a alguien que las valore, cuando ya sienta el final, por ejemplo mire (va a una pila de revistas y toma un álbum que lo trae para mostrármelo) vea este álbum fue de los primeros del mundial del 68 y está casi lleno, yo era un joven cuando lo junte con mis amigos, si lo quisiera vender se saca buena lana joven. Y aquí hay muchas cosas que son así, pero ellos solo ven basura, si por ellos fuera también ya me tirarían, acepto también que si tengo muchas cosas pero ellos no me ayudan a ver que hay.

Nuestro entrevistado sabe que no es sano, como vive sin embargo lo acepta, ya que piensa que no tardará en morir, sin embargo ve con pesimismo que cuando él muera sus cosas las desecharán sus hijos ya que ellos no ven el valor que tienen.

El ve en cada cosa como una inversión que en el futuro podría vender y así ganar más dinero de la que invirtió. Sin embargo nos comenta que a veces en temporada de lluvias, el agua se filtra y que muchas veces pilas de libros se humedecen, él se entristece ya que no cuenta con la ayuda de sus hijos en estos ámbitos.

Entrevistador. ¿Cómo se puede dominar el miedo-estrés?

**Entrevistado:** Pues dejándote de preocupar, dejar lo que no necesitas a un lado, mira eso no es fácil a tu edad me preocupaba de todo, pero cuando uno llega a cierta edad ya te das cuenta que fue un desperdicio de tiempo enojarse por muchas cosas y ves todo desde otro punto de vista más relajado, obviamente cuando eres joven te preocupa todo y quieres dinero para tener una que otra cosa, como el coche o el celular, pero eso después ya no importa, por eso no debes ya preocuparte.

Se nota, que no se encuentra con mucha compañía y que necesita hablar de sus ansiedades, por ello mostraba nostalgia pero a la vez satisfacción de que alguien más lo escuchara. Él, al contrario de los demás entrevistados, no tiene problemas de pensar sobre su muerte, ya que por su edad la tiene contemplada. De la misma manera Rafael se refugia en sus cosas perdiendo poco a poco la interacción con los demás, él encontró en la acumulación una forma de manifestar su depresión, que lo permitiera seguir haciendo su vida diaria, sin embargo la edad cada día lo hace más solo.

## CONCLUSIÓN DE LAS ENTREVISTAS

Como hemos venido diciendo a lo largo del texto, en las entrevistas se pueden ver diferentes aspectos que reflejan y ponen en manifiesto los objetivos del presente trabajo. En este apartado las retomaremos en forma general.

1. En primer lugar observamos que muchos no tienen bien definido que es el estrés y depresión, tienen una ligera idea, ya que lo han vivido pero no son precisos en su concepción.

2. Todos evaden el tener que hablar de su propia muerte e incluso de su vejez, menos Rafael ya sea por su avanzada edad, evaden la idea de verse a sí mismos viejos y de igual forma su vida en el futuro, para evitar el malestar que eso les provocaría. En nuestra entrevistada Aurora demuestra miedo en ese aspecto al pensar en tener una muerte larga como la que vivió con la muerte de su madre, sin embargo con Rafael, al tener más edad parece que ya no se preocupa por ello, lo único que le angustia son sus pertenencias que cuando no esté sus hijos se desharán de ellas, para él es como dejar un testimonio de que estuvo en este mundo, de que existió, una herencia a sus hijos, sin embargo ve en ellos una apatía por continuar guardando sus cosas.

3. De la misma manera que no piensan en su vejez, Aurora y Diego, no tienen mucha esperanza y planes hacia el futuro a largo plazo, sienten incertidumbre y miedo-estrés por aquello que les depara, una desconfianza hacia el futuro, el cual evaden usando diferentes métodos, como tener pareja o actividades físicas.

4. El miedo a la soledad procura que se busque un sustituto, en Aurora su perro, en Diego la búsqueda casi inmediata de buscar una pareja para contraer matrimonio, y en Rafael sus pertenencias lo acompañan. La soledad es el detonante para la depresión.

5. Las instituciones están muy presentes, el matrimonio y la religión se reflejan en ellos

6. En nuestro entrevistado Diego tiene los estereotipos de sentir miedo, considera cobarde al que lo padece, la idiosincrasia mexicana se ve reflejada en él, se observa esto cuando se muestra renuente a contestar las primeras preguntas, en forma seca y usando silencios y muletillas.

## **IMPLICACIÓN**

El abordar este tema, el escuchar a los sujetos entrevistados me enfrente a mi mismo. Fue de sumo interés escuchar el discurso de los entrevistados, con los cuales estoy sumamente agradecido por brindarme su tiempo y abrirse conmigo. Pude concluir que cada persona padece y manifiesta el miedo-estrés de diferentes formas, muchas de estas le han ocasionado problemas por no tratarlo correctamente sino como algo cotidiano.

Como dije, me enfrente a mí mismo, haciéndome reflexionar sobre el miedo, sobre mi propia concepción del tema, fue una tarea difícil ya que confrontarse no es nada sencillo. Mi conocimiento y entendimiento del tema se amplió y lo pude ver desde otras perspectivas no solo como investigador, ya que como todos los sujetos también he sufrido las consecuencias del miedo y el estrés, por ello mi elección del tema. Yo mismo, como amigos y familiares, nuestras actitudes y pensamientos hacía la vida han cambiado al pasar del tiempo, sin embargo aproveche la oportunidad de realizar la investigación para reflexionar sobre la vida misma, sobre mis acciones diarias y como me desenvuelvo con mis compañeros y familiares.

El presente trabajo me hizo crecer también como persona. Me di a la tarea, de saber sobre el tema, ya que en estos tiempos modernos las actitudes y conocimiento sobre el miedo ya son muy rígidas, no se da el entendimiento, ni la seriedad hacia el tema, se ve como algo cotidiano y por la velocidad del accionar diario no se puede meditar sobre esto para buscar soluciones, de la misma forma se encuentran estereotipados a las personas que padecen las consecuencias sobre el miedo y estrés.

De tal modo se manifestaron mis inquietudes y propios miedos. Fue difícil hacer el presente trabajo ya que cada palabra, cada letra me enfrentaba a mí mismo, me obligaba a retirarme y después regresar a esta tarea, de la misma forma pude meditar sobre ello y encontrar o vislumbrar diferentes perspectivas para abordar el tema en cuestión, por ello la investigación creció y tuvo cambios como iba avanzando el tiempo, el conocimiento y datos del tema.

## REFLEXIONES FINALES

Al finalizar el presente trabajo se puede entender que el miedo se encuentra en todos los seres humanos como animales y es una capacidad adaptativa para nosotros y nuestro entorno, también conforme fue desarrollándose el trabajo, surgieron nuevas dudas, interrogaciones e información sobre el tema, los cuales fueron ampliando el conocimiento sobre el objeto de estudio. De tal forma el miedo impulsa y detiene a la vez, es un motor y un freno, ya que te puede hacer tomar decisiones o te puede apartar de aquellas que pueden provocar un malestar.

Se puede concluir que el miedo y el estrés tienen reacciones somáticas muy similares, sin embargo, el estrés puede ser producido por otros factores que no sean el miedo específicamente, aunque este muy ligado a este.

Nuestra pregunta dejó en claro que los sujetos tienen diferentes concepciones del miedo, saben que es, ya que lo han sentido, sin embargo no pueden explicarlo, no han reflexionado sobre este, de la misma forma pasa con el estrés, ya que su noción de éste solo se limita a lo laboral, sin llegar a ver todas las repercusiones sociales de interacción que causa.

Sin embargo, se tiene claro que la vida caótica de la ciudad provoca enfermedades y en específico la depresión, la cual se tiene estereotipada como aquella que tiene al sujeto enclaustrado en su cuarto con pensamientos suicidas y que es causa de un suceso traumático.

La depresión es la enfermedad que ha diezmando a la población en los últimos años, ya que como se dijo anteriormente se tiene estereotipada, no se reflejan las diferentes mascaradas de ésta. La depresión es un virus que si no se trata a tiempo, crece hasta ser demasiado tarde. La depresión contrario a lo que se piensa la puede padecer cualquier sujeto, aun cuando quiera aparentar otra cosa o cuando parezca su vida solucionada o completa, sino se observa con claridad, será demasiado tarde.

Entre los objetivos propuestos podemos observar, los mecanismos de defensa que entran en marcha al hablar de un tema que les incomoda, provocándoles sensaciones que quieren evitar, o ponerse a la defensiva.

Las instituciones deben proporcionar un sentido de pertenencia y de seguridad que servirán para ofrecer una interpretación de la realidad, justificar, legitimar y reproducir un sistema social existente, pero estas creaciones de sentido en nuestros tiempos poco a poco carecen de credibilidad, ya que las situaciones actuales demuestran un sin sentido. Sin embargo en las entrevistas vemos que la credibilidad de las instituciones, que son necesarias y mientras el sujeto crece se debe de tener y buscar un sentido por ello, el matrimonio, familia, trabajo y religión se vuelven de suma importancia, regresado seguridad y estabilidad, buscando así un equilibrio. Las instituciones aún son de suma importancia como esas estructuras sociales que fundamentan los valores y dan dirección y sentido a la sociedad, también como aquellas en las cuales descansa la estabilidad del sujeto.

El supuesto sobre el desencanto del mundo y la incertidumbre son las principales causas del miedo- estrés que desencadena consecuencias negativas, se observa en un primer plano que con la negación del tema de la vejez o la muerte, se trata de evadir temas que provocan ansiedad en ellos, ya que con las políticas neoliberales, los sujetos no tienen seguridad en un futuro que sea prospero por ello se enfocan en el aquí y ahora. Sin embargo contrariamente no pueden dejar de planificar el futuro. El desencanto se hace ver, ya que piensan que no habrá seguridad en su vejez por ello prefieren decir que morirán antes de llegar a esa edad.

En la sociedad impera una idealización, de la misma forma se crean necesidades y estas son causas de estrés constante para cumplir estas ideas, el consumismo inmediato se vuelve una forma de evasión, en la cual se trata de llenar momentáneamente el malestar que se siente por la incertidumbre que te brinda el futuro. El estrés o miedo constante debe ser superado, es vista como un mal obligatorio o normal, sin embargo tal como una enfermedad no se le da tanto reconocimiento, efectos somáticos como dolores de cabeza o estomacales son vistos como tolerables, pero a la larga la salud ha sido minada

afectando no solo el físico sino las relaciones sociales, ya que la irritabilidad e indiferencia causa efectos nocivos para la convivencia.

La violencia que vemos y escuchamos en la vida cotidiana y en los medios de comunicación, cine televisión, periódicos, radio, revistas; es violencia que se quiera o no se consume como un producto, ocupan al miedo, para reproducir un sistema existente donde la rutina da seguridad, y el mundo se mueve a tal velocidad que no deja a los sujetos reflexionar totalmente.

Las nuevas terapias que han aparecido en los últimos años, ejercicios y demás han servido para sobrellevar el estrés diario, la rutina diaria también es una terapia la cual sirve para dar seguridad a los sujetos, fenómenos actuales demuestran el decaimiento de la sociedad, la soledad y la aparente falta de socialización de nuestra cultura ha llevado a buscar en mascotas, compañeros que sean fieles y serviles para suplir la soledad y el aislamiento de los sujetos actuales. Animales tratados como personas muestra el buscar ser necesitado por estas mascotas, lealtad y compañerismo que ya no se observa en el mundo. Por ello la soledad es el máximo desencadenante de la depresión.

La gente desconfianza del otro, ve a los demás sujetos como amenazas potenciales, como aquellos que le pueden mentir y estafar, siempre están en perpetua defensa a cualquiera que pudiera acercarse, de la misma forma a cualquiera al que pueda abrirse ya que puede mostrarse de una forma vulnerable y eso actualmente es mal visto ya que te despojas de tu ser, dejando ver quién eres y eso al final puede ser usado en contra tuya.

La indiferencia e individualismo hacia los problemas ajenos o la violencia existente es una forma de aislarse en sí mismo, una defensa para que nada altere la homeostasis que se trata de tener para contrarrestar el miedo y el estrés. Todos los fenómenos que presenta la modernidad, producen miedo en los sujetos, los cuales se traducen en diferentes síntomas y enfermedades, destacando la depresión como el mal que ataca a la sociedad actualmente.

Este trabajo de investigación es testimonio del discurso de sujetos que viven una vida la cual la podemos considerar normal, pero que reflejan el sentir de una gran población del México actual.

## BIBLIOGRAFÍA

- 1- André, Christophe (2014). “*Psicología del miedo, temores, angustias y fobias*”. Kairos. Barcelona, 4ta edición.
- 2- Araujo, Gabriel; Fernández, Lidia (1996). “La entrevista grupal: herramienta de la metodología cualitativa de investigación” en *Para comprender la subjetividad. Investigación cualitativa en salud reproductiva y sexualidad*. Ivonne Szasz, Susana Lerner (Comps.), COLMEX, México.
- 3- Bauman, Zygmunt (2007). “*Miedo líquido. La sociedad contemporánea y sus temores*”, Paidós. Madrid.
- 4- Bauman, Zygmunt (2016) “*Vida líquida*”, Paidós. México. 2da edición.
- 5- Benjamín Stora, Jean (1991) “*El estrés*”, Publicaciones Cruz O., S.A., México.
- 6- Castoriadis, Cornelius (2001) “*El ascenso de la insignificancia*”, Fónesis, Barcelona.
- 7- Diel, Paul (1993). “*El miedo y la angustia*”. Fondo de cultura económica. México, 3ra reimpresión.
- 8- Duschatzky, Silvia y Alejandra Birgin (compiladoras) (2001) “*¿Dónde está la escuela? Ensayos sobre la gestión institucional en tiempos de turbulencia*”, FLACSO Manantial, Buenos Aires.
- 9- Giddens, Anthony (2015) “*Consecuencias de la Modernidad*”, Alianza Editorial. Madrid, 6ta reimpresión.
- 10- Giddens, Anthony (1997) “*Modernidad e identidad del yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea*”, Ediciones Península. Barcelona.

- 11- Henri Loo y Thierry Gallarda (2001) *“La enfermedad depresiva”*, Siglo Veintiuno editores, S.A. de C.V. México.
- 12- Jáidar, Isabel (comp.) (2003). *“Introducción en: Convergencias en el campo de la subjetividad”*, Universidad Autónoma Metropolitana- Xochimilco, México.
- 13- Lammoglia, Ernesto (2005) *“Las máscaras de la depresión”*, Grijalbo. México, 2da edición.
- 14- Lipovetsky, Gilles (2010) *“La era del vacío”*. Anagrama. Barcelona, 9na edición.
- 15- Millán, René (2009). *“Incertidumbre y miedo”* en Paradojas del miedo. Francisco Pamplona (edit.) UACM, México.
- 16- Paz, Octavio (2004) *“El laberinto de la soledad”*, Fondo de cultura económica, México.
- 17- Toffler, Alvin (1991) *“La tercera ola”*. Editorial Presencia. Colombia, 6ta edición.

## ANEXOS

**Entrevista Aurora:** (Duración aproximada 40 minutos, realizada alrededor de las 6:00 de la tarde, en el deportivo Santa Cruz en la Alcaldía Iztapalapa)

Entrevistador: Hola, muy buenas tardes Aurora.

**Entrevistado:** Hola, buenas tardes.

Entrevistador: Te agradezco tu atención. Como te había comentado, en esta entrevista, hablaremos de que es el miedo actualmente, su concepción y sus efectos en el individuo como en la sociedad. Gracias por brindarme tu tiempo y como te había dicho anteriormente el resultado de esta entrevista es de fines solamente académicos tu nombre será cambiado para evitar cualquier situación. ¿Estás de acuerdo?

**Entrevistado:** Sí, claro

Entrevistador: Ok, pues puedes comenzar hablándome acerca de lo que para ti es el miedo

**Entrevistado:** Mmm... pues es un sentimiento de.... Mmm... una reacción por algo que te pueda pasar o por un peligro que se te presente.

Entrevistador: ¿Cuáles son las consecuencias de sentir miedo?

**Entrevistado:** Mmm... pues el miedo te limita, ya que muchas veces al sentir miedo, dejamos de hacer cosas o evitamos tomar decisiones... riesgos, nos quedamos en nuestra zona de confort, por el temor a lo desconocido. El miedo genera que no puedas superar situaciones y causa infelicidad y frustración.

Entrevistador: ¿Qué efectos tiene el miedo en ti?

**Entrevistado:** Pues como dije, debido al miedo me cuesta trabajo salir de mi zona de confort, principalmente en mi trabajo, ya que a pesar de que no me gusta, no me he ido por el temor a no encontrar algo mejor, y eso a la vez me genera mayor frustración.

Entrevistador: Para ti ¿Qué consecuencias puede tener un miedo constante?

**Entrevistado:** Pues estrés, puedes dañar tus relaciones con las demás personas, genera que tengas una vida limitada y monótona, donde solo realices actividades que conoces aunque no te generen felicidad. Mmm...También genera que no puedas tomar decisiones, y no sepas enfrentarte ante la vida, y cualquier cosa por mínima que sea te genere conflicto, y pues obviamente te puede generar problemas en tu salud, como dolores de cabeza o del estómago.

Entrevistador: ¿Cómo definirías el estrés?

**Entrevistado:** Pues es una sensación constante de preocupación, por alguna situación, ... es angustia por sentir que debes realizar algo, pero te presionan por no poder terminarla en el momento adecuado o por no cumplir con los objetivos deseados.

Entrevistador: ¿Crees que hay una relación entre el miedo y el estrés?

**Entrevistado:** Sí, yo creo que sí, porque el estrés te genera miedo y al contrario, se puede dar cualquiera de las dos situaciones...por ejemplo sino entrego un trabajo para una hora eso me genera miedo y me produce estrés, y luego también cuando me presionan para hacerlo más rápido o cosas así.

Entrevistador: ¿Cómo enfrentas el miedo-estrés?

**Entrevistado:** Intento ocuparme y no preocuparme, ya que al mantener la mente ocupada, puedo alejar de mi mente las situaciones que me preocupan. Bueno y también considero que es importante hacer alguna actividad diferente de las cotidianas y dormir y descansar también. Yo trato de realizar cosas que me gusten y cosas así.

Yo me divierto jugando mucho con mi Pascualino (perro mascota) yo le confié todo y me desahogo con él, la verdad yo no sé qué haría sin él.

Entrevistador: ¿Cómo crees que el miedo afecta en las relaciones personales, laborales o de convivencia?

**Entrevistado:** Pues te limita a relacionarte, ya que siempre puedes sentir preocupación y eso lo transmites a otras personas y también a tu familia y eso hace que ya no quieran estar junto a ti, disfrutar de tu compañía, causa que se alejen de ti y te sientes incomprendido. En el caso, como el de mi trabajo ocasiona que no haya buena comunicación con tu equipo de trabajo, y no realices de manera bien tus acciones y eso te puede traer problemas como que te regañen y te llamen la atención, y eso te trae más estrés y miedo porque te pueden despedir.

Entrevistador: ¿Qué enfermedades son consecuencias del miedo-estrés?

**Entrevistado:** Pues enfermedades del corazón, colitis, gastritis y migraña... no sé pero de seguro existen más

Entrevistador: ¿Padeces de alguna enfermedad que acabas de decir?

**Entrevistado:** Si, pues todas casi (pequeñas risas) menos del corazón...bueno que yo sepa, pero si luego me dan mis dolores por la gastritis y de vez en cuando me duele mucho la cabeza.

Entrevistador: ¿Cómo se puede dominar el miedo-estrés?

**Entrevistado:** Ocuparnos...ocupar el tiempo de manera efectiva, dormir bien... lo que se necesite, realizando ejercicio teniendo pensamientos positivos

Entrevistador: ¿Sufres de insomnio?

**Entrevistado:** Si, eso sí, no puedo dormir, me quedo despierta hasta tarde pero simplemente no me da sueño... luego también tengo mucho trabajo y se me junta todo y tengo que desvelarme para acabarlo

Entrevistador: ¿Has pensado en tu vejez?

**Entrevistado:** Realmente no...muy poco he pensado sobre eso.

Entrevistador: ¿Qué pensamientos tienes sobre tu muerte?

**Entrevistado:** Tampoco pienso mucho sobre eso, pero lo que si me da miedo es imaginar cómo sería. Mis tías murieron de cáncer y si ví como sufrieron en el hospital y a mí me da miedo tener una enfermedad así y sufrir como ellas sufrieron, porque sentían mucho dolor o tener una agonía prolongada.

Entrevistador: ¿El miedo-estrés te ha impedido hacer alguna actividad o tomar alguna decisión en tu vida?

**Entrevistado:** Sí, muchas veces, principalmente me ha impedido cambiarme de trabajo, no he podido dejarlo, por miedo a no encontrar otro mejor. También me ha impedido viajar a lugares desconocidos, volver a estudiar...o sea muchas cosas que no hago pues porque me saturó de cosas y así y al final no hago nada.

Entrevistador: Para ti, ¿Qué es la depresión?

**Entrevistado:** Pues, un sentimiento de tristeza constante, en donde ya dejas de disfrutar de la vida, de todo, dejas de hacer tus cosas, todo lo ves negro. Y por más que lo intentas nada te hace feliz, sientes que todo te sale mal y que nadie te comprende.

Entrevistador: ¿Sabes cuáles son sus síntomas?

**Entrevistado:** Insomnio, cansancio constante, ganas de llorar todo el tiempo, apatía, falta de energía... ya no comes te sientes como desgastado, ya no te importa la vida y eso te puede llevar al suicidio

Entrevistador: Al oír estos síntomas, has padecido esto, tú crees que alguna vez has pasado por un cuadro de depresión

**Entrevistado:** Pues sí, algunas veces aunque no me he querido suicidar, pero luego si me pongo a llorar mucho y siento que nadie me comprende, que la vida no va a cambiar para mejorar pero bueno luego se me pasa y le sigo echando ganas.

Entrevistador: sería todo Aurora, quisieras agregar algo más.

**Entrevistado:** mmm... no nada más.

**Entrevista Diego** (Duración aproximada 35 minutos, realizada alrededor de las 7:00 de la noche, en el parque de los venados, alcaldía Benito Juárez)

Entrevistador: Hola Diego, muchas gracias por tu tiempo.

**Entrevistado:** Hola, no hay nada que agradecer.

Entrevistador: Como ya te había dicho, mi proyecto trata sobre el miedo y la actualidad, por ello quiero saber sobre las concepciones de miedo y sus efectos en el individuo como en la sociedad. Te parece que comencemos

**Entrevistado:** Sí, claro

Entrevistador: Ok, puedes comenzar hablándome acerca de lo que para ti es el miedo

**Entrevistado:** Pues el miedo para mi es una reacción ante una situación estresante... ante algo que te molesta o que te pueda dañar.

Entrevistador: ¿Le temes a algo en particular?

**Entrevistado:** La verdad no creo tener miedo a algo en particular, aunque se oiga arrogante o sea si me sobresalto por una u otra situación pero miedo en si pues no...silencio... tal vez lo que me daría miedo es ya no ver a mi hijo, pero pues siempre buscaría una solución para arreglar eso.

Entrevistador: Para ti ¿Cuáles son las consecuencias de sentir miedo?

**Entrevistado:** Pues son varias, o sea te estresas, te pones nervioso, no haces las cosas, te sientes mal contigo mismo, cosas así.

Entrevistador: ¿Qué efectos tiene el miedo en ti?

**Entrevistado:** ¿En mí?...o sea me pongo a la defensiva, si me tenso pero pienso y trato de salir del problema, pero de vez en cuando si me clavo en mis pensamientos y eso me hace darle vueltas y vueltas a la situación, y luego eso no me deja concentrar y me pone medio lento.

Entrevistador: ¿Cuáles crees que son las consecuencias de tener un miedo constante?

**Entrevistado:** Pues te hace ser un cobarde, porque siempre vas a querer huir, querer escapar y nunca enfrentar aquello a lo que le tienes miedo

Entrevistador: Para ti ¿Qué es el estrés?

**Entrevistado:** Pues el estrés también es un sentimiento de presión por algo que te molesta, por algo que te desagrada y sin embargo tienes que seguir haciéndolo o aguantándolo, así como el trabajo o tus jefes... cuando yo estaba casado tenía también mucho estrés con mi exmujer, era realmente frustrante, me exigía muchas cosas, y yo la complacía y mira como me pago, siéndome infiel, de haber sabido ni me estreso ni nada.

Entrevistador: ¿Cómo reflejabas tu estrés en la relación?

**Entrevistado:** Pues nos peleábamos un chingo, así bien denso, y ya no era sano, y luego cuando veo su celular y veo sus mensajes voy y le reclamó de oye qué onda, y ya me dice que tiene otra relación, me sentí bien mal, bien enojado y deprimido. Y luego ella, todavía me reclama de porque yo no le ponía atención y yo dije ya, vete que te mantenga tu nuevo hombre (silencio)

Entrevistador: ¿Crees que hay una relación entre el miedo y el estrés?

**Entrevistado:** Pues si y no, pues porque el estrés es por una situación que tienes que aguantar, así como el trabajo, la pareja y tanta cosa que tengas de obligaciones, y en cambio el miedo es por una situación de peligro que tengas ¿no?

Entrevistador: Ok, dime ¿Cómo enfrentas tú el miedo y el estrés?

**Entrevistado:** Yo, ¿cómo los enfrentó? Pues me pongo vivo y me enfrento a eso que tenga miedo, o me estresa, para salir adelante porque si no te quedas y ya no sales

Entrevistador: ¿Cómo crees que el estrés o el miedo afectan en las relaciones personales, laborales o de convivencia?

**Entrevistado:** Pues te enojas, estas siempre a la defensiva, te quieres pelear con todos, con tu jefe, con tu novia, y luego te desquitas con alguien que ni la debía... Cuando paso lo de mi exmujer estaba muy enojado y me metí a artes marciales mixtas ahí empecé después de mi separación y me ha servido mucho para desahogarme porque sino estaría todavía muy enojado.

Entrevistador: Sabes cuales enfermedades son consecuencias del miedo o el estrés

**Entrevistado:** Pues crisis nerviosas, ya cuando entras en un shock, así como en la películas cuando ya no distingues bien la realidad, te paralizas, algo así.

Entrevistador: ¿Cómo puedes dominar el miedo-estrés?

**Entrevistado:** ... pues enfrentándolo solamente, buscar soluciones para salir de lo que te molesta.

Entrevistador: Diego ¿Has pensado en tu vejez?

**Entrevistado:** No, no he pensado, no he empezado a ahorrar ni nada, ahorita primero lo que estoy empezando a ver es lo de un departamento para irme con mi novia, porque ya nos queremos casar, ya después a ver qué sucede.

Entrevistador: Has tenido o pensado sobre tu muerte

**Entrevistado:** La verdad no, he pensado en eso, pero la verdad yo creo que no llegaré a viejo.

Entrevistador: ¿Por qué dices eso?

**Entrevistado:** Porque yo creo que moriré antes, no creo llegar.

Entrevistador: Pero ¿por qué?

**Entrevistado:** Porque tal vez me muera mañana, la vida no la tengo comprada. (Ya con un semblante molesto)

Entrevistador: Ok. Dime, el miedo-estrés te ha impedido hacer alguna actividad o tomar alguna decisión en tu vida

**Entrevistado:** Pues la verdad no, porque como te digo me trato de enfrentar a la situación que me molesta o dejarla atrás así como mi divorcio

Entrevistador: Para ti, ¿Qué es la depresión?

**Entrevistado:** Pues es cuando sientes tristeza, en donde ya no tiene sentido la vida, ya no tiene sentido nada y hasta piensas en suicidarte

Entrevistador: ¿Sabes cuáles son sus consecuencias y sus síntomas?

**Entrevistado:** Pues surge cuando un suceso realmente trágico te pasa, algo que realmente te afecte y ya no quieres hacer nada y te hundes y dejas de pelear, y sus síntomas como te iba diciendo puedes llegar a suicidarte o sino a volverte adicto a las drogas, al alcohol para olvidarte de todo y morir también pero lentamente

Entrevistador: ¿Has padecido alguna vez un cuadro de depresión?

**Entrevistado:** Pues si me puse deprimido cuando me separe de mi esposa si estaba triste, no quería saber de nadie, pero nunca pensé en suicidarme, solo quería ya dejar de sentirme así, y dije ya pinche Diego, a ella ni le importas, debes ponerte bien por tu hijo, por el debes salir adelante, y yo creo que ya lo he logrado.

Entrevistador: ok Diego, muchas gracias eso sería todo, quisieras agregar algo más.

**Entrevistado:** No, de nada.

**Entrevista Rafael:** Entrevista realizada, en la casa de Rafael, la cual se encuentra en la alcaldía Cuauhtémoc.

Entrevistador: Buenas tardes Rafael, en esta entrevista quiero ahondar que es el miedo actualmente, su concepción y sus efectos en el individuo como en la sociedad. Te agradezco mucho por brindarme tu tiempo y abrirme las puertas de tu casa y como te había dicho anteriormente el resultado de esta entrevista es de fines solamente académicos.

Entrevistado: ok, joven.

Entrevistador: Dime, para ti ¿Qué es el miedo?

**Entrevistado:** Bueno joven, para mí el miedo es simplemente una emoción por algo que te perturba, algo por lo que tienes miedo, valga la redundancia. Una situación de peligro por la cual te pones nervioso, te tensas y te preparas para afrontarlo.

Entrevistador: ¿Tú le temes a algo?

**Entrevistado:** Pues a mi edad joven, ya no le temo a muchas cosas, antes me preocupaba como llevar alimento a casa y cumplir con mis labores como esposo y padre, pero ya esos tiempos pasaron, mis hijos ya son grandes y autosuficientes, ya tienen su vida, mi esposa se nos adelantó. Así que ya no me preocupo, ya disfruto mi tiempo.

Entrevistador: ¿Cuáles son las consecuencias de sentir miedo?

**Entrevistado:** Pues huir de la situación, el miedo te hace actuar de forma irracional, no piensas bien, te pone a la defensiva y te hace perder el buen juicio.

Entrevistador: ¿Qué efectos tiene el miedo en ti?

**Entrevistado:** En mí, ...antes me presionaba, me ponía de mal humor, me estresaba y tenía muchas peleas con mi esposa y con la gente en general, antes manejaba y no había tanto tráfico como ahora, cuando sacaba el coche siempre me encontraba a un bruto, y me quedaba con el coraje, por eso ya no manejo, siempre me andaba peleando. Por eso

ahora ya ni me presiono, será la edad, que te vuelve más sabio, pero trato de disfrutar lo que me queda de vida sin miedo, ni preocupaciones.

Entrevistador: Ok. ¿Qué consecuencias puede tener un miedo constante?

**Entrevistado:** Pues como te digo, yo creo que mucha presión, muchos conflictos con los demás, siempre uno esta a la defensiva.

Entrevistador: Para ti ¿Qué es el estrés?

**Entrevistado:** El estrés para mí, es.... Como decirlo, cuando te presionan mucho, eso es...una presión, un enojo de que no te salen las cosas como quieres y tienes que hacerlas de todos modos o aguantar.

Entrevistador: ¿Crees que hay una relación entre el miedo y el estrés?

**Entrevistado:** ... yo creo que sí, ya que el miedo te produce estrés, como te digo si tengo miedo de algo que vaya a suceder pues me estreso, me presiono y ya no puedo pensar bien, me enfoco al problema y descuido otras cosas de la vida, y también como te digo luego la familia no entiende por lo que pasa uno y te presionan más, te generan más estrés y te peleas con ellos y es un ciclo que nunca termina.

Entrevistador: ¿Cómo enfrentas el miedo-estrés?

**Entrevistado:** Pues mira, como le decía joven ahora ya no me preocupo ya sea por mi edad, ya viví muchas cosas y ya me enoje, ya me estrese, ya tuve miedo, ahora tomo la vida muy tranquila, ya entendí que para qué me enojo y estreso, simplemente me perjudico yo solito, tuve enfermedades, yo padezco de la presión y siempre me sentía peor si me preocupaba, ahora ya que se enojen los demás ya a mi edad para qué.

Entrevistador: muy bien Rafael ¿Cómo crees que el miedo afecta en las relaciones personales, laborales o de convivencia?

**Entrevistado:** Pues como lo que te había mencionado, las peleas. Yo cuando trabajaba en el aeropuerto obviamente salía tarde unas ocasiones y cuando llegaba a tu casa, mi

mujer me la hacía de tos, que donde andaba y que ya tenía a otra de seguro, mire joven, ella no entendía que trabajaba tarde y llegaba cansado, nos peleábamos mucho, ya cuando salí de ahí y empecé a trabajar vendiendo en los tianguis, ya se calmó todo, pero antes era muy duro esas situaciones

Entrevistador: ¿Qué enfermedades son consecuencias del miedo-estrés?

**Entrevistado:** Pues la presión alta como la mía joven, diabetes de seguro... que otra... problemas del corazón, cosas así.

Entrevistador: ¿Cómo se puede dominar el miedo-estrés?

**Entrevistado:** Pues dejándote de preocupar, dejar lo que no necesitas a un lado, mire joven cuando yo tenía su edad me preocupaba de todo, pero cuando uno llega a cierta edad ya te das cuenta que fue un desperdicio de tiempo enojarse y preocuparse por muchas cosas y ves todo desde otro punto de vista, más relajado, obviamente cuando eres joven te preocupa todo y quieres dinero para tener una que otra cosa, como el coche o el celular, pero eso después ya no importa.

Entrevistador: ¿Qué pensamientos tienes sobre tu muerte?

**Entrevistado:** Pues ya está más cerca que lejos joven, a todos nos toca, simplemente unos se adelantan, como mi esposa.

Entrevistador: Dime Rafael, todas tus pertenencias ¿Qué piensas que pasará con ellas cuando mueras?

**Entrevistado:** Mire joven eso si es un problema, porque mis hijos de seguro las van a tirar y no saben todo lo valioso que hay aquí si las vendieran sacarían mucho dinero, pero a ellos no les importa solo ven papel inservible, pero no es así, aparte sabe el trabajo y tiempo que me costó reunir todo eso, pero ellos no lo aprecian. Tal vez las regale a alguien que las valore, cuando ya sienta que me les voy joven, por ejemplo mire (va a una pila de revistas y toma un álbum que lo trae para mostrármelo) vea este álbum fue de los primeros del mundial del 68 y esta casi lleno, yo era un joven cuando lo junte con mis amigos, si lo quisiera vender se saca buena lana joven. Y aquí hay muchas cosas que son

así, pero ellos solo ven basura, si por ellos fuera también ya me tirarían, si, acepto también que tengo muchas cosas pero ellos no me ayudan a ver que hay.

Entrevistador: Rafael el miedo-estrés te ha impedido hacer alguna actividad o tomar alguna decisión en tu vida

**Entrevistado:** Pues antes joven, cuando salí del aeropuerto tenía mucho miedo de no poder sustentar a mi familia, pero salimos adelante, busque en varias partes, no tengo muchos estudios, yo acabe solamente la prepa, gracias a Dios nos fue bien...pero algunas veces no iba con mis hijos a algún lado, cada día la inseguridad aumenta y me daba miedo que algo les pasara, por eso, después cuando ellos querían salir aunque se enojaran conmigo no los dejaba salir.

Entrevistador: Para ti, ¿Qué es la depresión?

**Entrevistado:** En una enfermedad muy espantosa, ya que aparece un día y no se va, llega de repente y te provoca una tristeza que te ahoga y te aparta de todo y de todos te quita las ganas de hacer muchas cosas.

Entrevistador: ¿Sabes cuáles son sus síntomas?

**Entrevistado:** Pues mucha tristeza, no quieres hacer nada y todo te cuesta trabajo joven, no quieres ver a nadie, ni escuchar tampoco a nadie, te apartas de todo, yo sentí todo eso cuando murió mi esposa, estuve mucho tiempo así, algo así como un año. Pero gracias a Dios salí adelante

Entrevistador: ¿Has padecido alguna vez un cuadro de depresión?

**Entrevistado:** Cuando murió mi esposa me sentí muy solo, no quería salir de la cama, solo quería dormir y que nadie me molestara, solo quería que la muerte también llegará por mí, pero por mis hijos tuve que salir adelante, no te digo que no me siento así algunas veces pero ya no es tanto. Ahora me entretengo trabajando y con mis compas de los tianguis también me distraigo.

Entrevistador: muchas gracias Rafael eso sería todo, quisieras agregar algo más.

**Entrevistado:** Le agradezco joven por tomarme en cuenta, y espero que le vaya muy bien en su trabajo, fue para mí un placer ayudarlo.