

# Quiimati

PSICOLOGÍA, DESARROLLO HUMANO Y CIENCIAS SOCIALES

MAYO - JUNIO DEL 2026 AÑO I NÚMERO 5, EDICIÓN DIGITAL GRATUITA



**Mamás de hoy**

**El psicólogo docente**

**Karoshi, muerte por agotamiento**

**Antropología del consuelo y el llanto**



20061005

ANUNCIO BIMESTRAL,  
QUE PERMANECE PARA  
SIEMPRE

ACÉRCATE CON TUS  
CLIENTES

**Químati**

CONTRATACIONES

[contacto.quimati@gmail.com](mailto:contacto.quimati@gmail.com)

 55-9164-6396



# EDITORIAL



*Dadas las celebraciones de mayo, es ocasión desde esta casa editorial, extender una calurosa felicitación y reconocimiento pleno a las personas que trabajan, con esta actividad dignifican la vida y existencia humana, además de fomentar la prosperidad y crecimiento económico de comunidades, sociedades, naciones.*

*El día 10, celebramos a las madres, dadoras y pilares de vida. Para el día 15 aplaudimos a los maestros, tan digna, importante y relevante labor, transmisores de educación, valores, contenidos, forjadores de ciudadanos. Así, trabajadores, madres y maestros, nuestro mayor reconocimiento y felicitación.*

*Para esta edición, el doctor Josman Espinosa Gómez en un interesante y novedoso texto aborda los efectos del uso y abuso de las redes sociales en la juventud, entre otras, la posible aparición de nuevas psicopatologías, con matices desde el narcisismo y una intensa necesidad de ser visto, tomando como referencia teórica algunas vertientes de Sigmund Freud.*

*Diana Antares Quiróz, da cuenta del psicólogo en función docente, como un facilitador de aprendizajes y conocimientos desde una perspectiva humanista, más que un transmisor y reproductor de contenidos. Destaca la labor educativa como una maravillosa experiencia al testificar la transformación del aprendiz. La función y actitud docente la refiere desde preceptos humanistas propuestos por Carl Rogers.*

*Lizbeth Zanella Pedrera, reflexiona en torno a las diversas condiciones en las que se encuentran las madres contemporáneas, mujeres que además de ejercer su maternidad, participan en ambientes laborales, duplican actividades en casa, ocasionalmente educan y crían a sus hijos sin una pareja, entre otras circunstancias que matizan la maternidad.*

*Juan Araujo en una segunda parte, continua su interesante ensayo antropológico sobre el consuelo y el llanto, apunta a una idea en la que se percibe que los sentimientos y deseos se encuentran en el interior del cuerpo y agrega que la atención se dirige al mundo y con dificultad hacia uno mismo.*

*Leonel Puente, en una muy importante colaboración, nos ilustra sobre el significado Karoshi, concepto japonés, que nos alerta y provoca poner atención a nuestras prácticas laborales, sus condiciones, horarios. Cuál es el precio del trabajo, qué se entiende por calidad de vida, son interrogantes que atraviesan la noción Karoshi: muerte por agotamiento.*

*Santiago Sole, mediante una sencilla pregunta y sin la pretensión de un estudio metodológicamente sofisticado, explora la opinión y significados en torno al próximo mundial de fútbol a celebrarse parcialmente en nuestro país. Iván Santiago complementa esta exploración sobre la justa mundialista.*

*Cerramos la edición con la participación de Lilian Álvarez Arellano, en la que nos presenta su libro zoología poética, con el que se propone acercar a los niños al lenguaje mediante la poesía. Expone la complejidad que implica aprender a hablar. En su libro se presentan diversos poemas de importantes escritores mexicanos.*

# DIRECTORIO

## DIRECTOR GENERAL Y EDITOR

Juan Carlos Pantoja Martínez  
[jcarlospantoja@coincide.mx](mailto:jcarlospantoja@coincide.mx)

## CONSEJO EDITORIAL

Miriam Guzmán Hernández  
Francisco Juárez García  
Daniel Alberto Miguel Juárez

## ASISTENCIA EDITORIAL

Leonel Puente Colín  
Juan Manuel Romero Aranzolo

## DISEÑO GRÁFICO

Coincide Editorial con asistencia  
de  
Leonardo Romero Gómez

## PUBLICIDAD

contratación en:  
[contacto.quimati@gmail.com](mailto:contacto.quimati@gmail.com)  
[contacto@coincide.mx](mailto:contacto@coincide.mx)  
55-9164-6396

## REDES

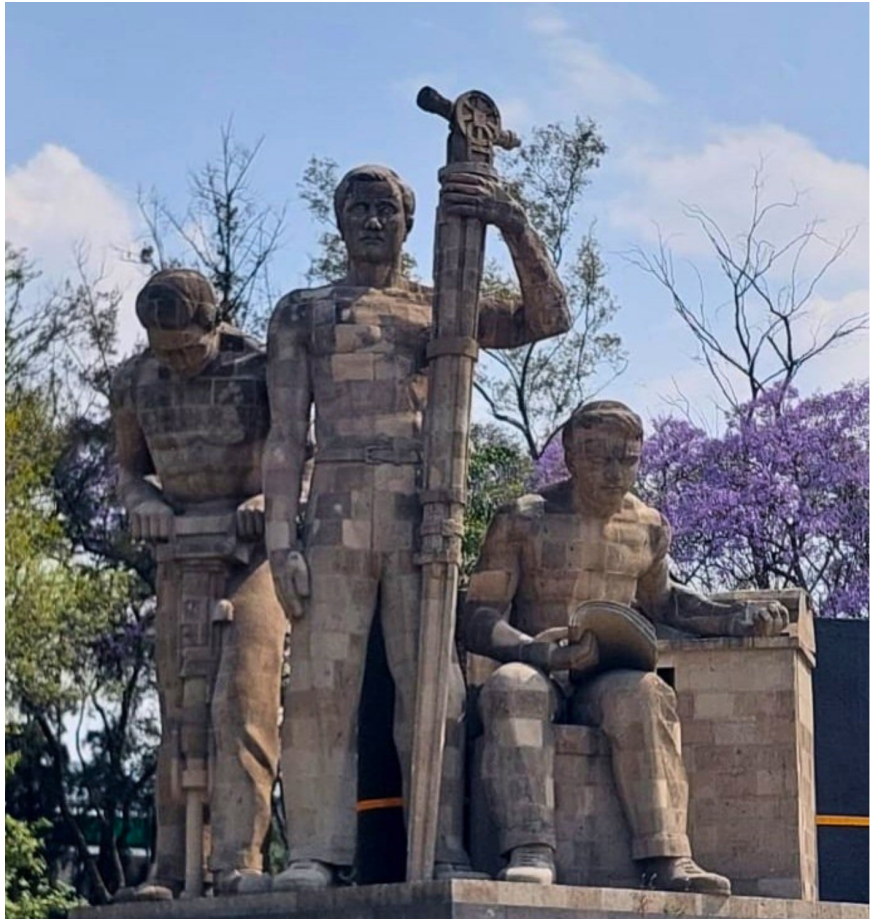
Fátima Pantoja Guzmán

## COINCIDE

Consultoría, investigación, ciencia  
y desarrollo. División editorial.  
[www.coincide.mx](http://www.coincide.mx)  
[contacto@coincide.mx](mailto:contacto@coincide.mx)

## COLABORADORES

Juan Araujo González  
Lizbeth Zanella Pedrera  
Leonel Puente  
Santiago Solé  
Josman Espinosa Gomez  
Diana A. Quiroz Villasana  
Iván Santiago  
Lilian Álvarez Arellano



Monumento al Caminero  
Fotografía de portada: Juan Carlos Pantoja Martínez

*El monumento al caminero, ubicado al sur de la Ciudad de México, fue inaugurado el 17 de octubre de 1956, fecha en la que también se conmemora el día del caminero. Este conjunto escultórico fue realizado por el escultor Ramiro Gaviño y los talladores David y Joaquín Gutiérrez. Se representa un martillo neumático, metáfora del trabajo físico; un teodolito, que alude a la medición y planificación; así como un libro de planos, que refleja el conocimiento y la ingeniería. Además de reconocer a los trabajadores de las carreteras, se trata, al mismo tiempo, de una conmemoración al trabajo, que además de abrir caminos y perspectivas, es una actividad que dignifica la existencia humana.*

*Quimati Revista Digital de Psicología, Desarrollo Humano y Ciencias Sociales. Año 1 núm. 5. Mayo - Junio del 2026. Es una publicación bimestral editada por Juan Carlos Pantoja Martínez, con domicilio en 2a Cda Hidalgo #14 E-301, Col. Santa Úrsula Coapa, Alcaldía Coyoacán, C.P. 04650, CDMX. Tel. 55-9154-9369. [www.quimati.net](http://www.quimati.net). Editor responsable: Juan Carlos Pantoja Martínez. RESERVA DE DERECHOS AL USO EXCLUSIVO: 04-2025-050210503800-102. ISSN: En trámite. Licitud de título y contenido: en trámite. Responsable de la última actualización de este número, Coincide editorial 2a Cda Hidalgo #14 E-301, Col. Santa Úrsula Coapa, Alcaldía Coyoacán, C.P. 04650, CDMX. El contenido de los artículos publicados es responsabilidad exclusiva de sus autores y no reflejan necesariamente el punto de vista editorial. Los contenidos publicitarios, sus productos y ofertas son responsabilidad exclusiva del anunciante. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización.*

# CONTENIDO

## PSICOLOGÍA 6

FREUD Y LAS REDES SOCIALES  
*JOSMAN ESPINOSA GÓMEZ*

## EDUCACIÓN 10

EL DOCENTE PSICÓLOGO  
*DIANA ANTARES QUIROZ VILLASANA*

## ESTA BOCA ES MÍA 15

MAMÁS DE HOY  
*LIZBETH ZANELLA PEDRERA*

## CIENCIAS SOCIALES 17

REFLEXIÓN ANTROPOLÓGICA SOBRE  
EL CONSUELO Y EL LLANTO (2A PARTE)  
*JUAN ARAUJO GONZÁLEZ*

## ENTORNO LABORAL 22

MUERTE POR AGOTAMIENTO  
*LEONEL PUENTE*

## OPINION 27

MUNDIAL MÉXICO 2026  
*SANTIAGO SOLÉ*  
*IVAN SANTIAGO*

## ARTE 30

*FATIMA PANTOJA GUZMAN, TEXTO*  
*DAMIAN ANDRADE GALINDO, PINTOR*

## LITERARIA 34

ZOOLOGÍA POETICA  
*LILIAN ÁLVAREZ ARELLANO*



EN LA VERSIÓN GRATUITA LOS CONTENIDOS SON INTRODUCTORIOS

### Créditos fotográficos

- 2 [https://www.magnific.com/es/foto-gratis/tiro-macro-concepto-trabajo-equipo-rompecabezas\\_3011763.htm#fromView=search&page=1&position=0&uuiid=c-4d4782a-5028-4375-9fe4-421f6e3ed0a5&query=sinergia](https://www.magnific.com/es/foto-gratis/tiro-macro-concepto-trabajo-equipo-rompecabezas_3011763.htm#fromView=search&page=1&position=0&uuiid=c-4d4782a-5028-4375-9fe4-421f6e3ed0a5&query=sinergia)
- 3 COINCIDE EDITORIAL
- 7 COINCIDE EDITORIAL. IMAGEN GENERADA CON IA
- 9 [https://www.freepik.es/foto-gratis/manos-sosteniendo-concepto-redes-sociales-telefonos-inteligentes\\_38689784.htm#fromView=search&page=1&position=23&uuiid=961087d8-9933-46cc-acf4-f4fae2e9ea17&query=redes+sociales+](https://www.freepik.es/foto-gratis/manos-sosteniendo-concepto-redes-sociales-telefonos-inteligentes_38689784.htm#fromView=search&page=1&position=23&uuiid=961087d8-9933-46cc-acf4-f4fae2e9ea17&query=redes+sociales+)
- 11 [https://www.freepik.es/foto-gratis/libro-fondo-tablero-verde\\_2244883.htm#fromView=search&page=1&position=10&uuiid=8f9f053f-ba97-493b-93c6-d7e7aeccabba&query=-docencia](https://www.freepik.es/foto-gratis/libro-fondo-tablero-verde_2244883.htm#fromView=search&page=1&position=10&uuiid=8f9f053f-ba97-493b-93c6-d7e7aeccabba&query=-docencia)
- 12 [https://www.freepik.es/foto-gratis/familia-lgtbq-disfrutando-vida-juntos\\_20255630.htm#fromView=search&page=1&position=40&uuiid=fe3f7516-7f0b-49e0-99b5-7618ee0c-69dc&query=ense%C3%B1anza+aprendizaje+](https://www.freepik.es/foto-gratis/familia-lgtbq-disfrutando-vida-juntos_20255630.htm#fromView=search&page=1&position=40&uuiid=fe3f7516-7f0b-49e0-99b5-7618ee0c-69dc&query=ense%C3%B1anza+aprendizaje+)
- 16 [https://www.freepik.es/foto-gratis/madre-su-hija-pequena-trabajando-computadora-casa\\_19754564.htm#fromView=search&page=2&position=18&uuiid=061da-d8e-81f5-44e8-b5d5-5211c125790b&query=mam%C3%A1s+modernas](https://www.freepik.es/foto-gratis/madre-su-hija-pequena-trabajando-computadora-casa_19754564.htm#fromView=search&page=2&position=18&uuiid=061da-d8e-81f5-44e8-b5d5-5211c125790b&query=mam%C3%A1s+modernas)
- 18 [https://www.freepik.es/foto-gratis/expresando-amor-hija\\_5766351.htm#fromView=search&page=1&position=21&uuiid=6482b554-d99d-4154-96b2-23c648c95d53&query=-consuelo](https://www.freepik.es/foto-gratis/expresando-amor-hija_5766351.htm#fromView=search&page=1&position=21&uuiid=6482b554-d99d-4154-96b2-23c648c95d53&query=-consuelo)
- 19 COINCIDE, EDITORIAL. IMAGEN GENERADA CON IA
- 24 [https://www.freepik.es/foto-gratis/hombre-vista-lateral-lidiando-sindrome-impostor\\_38307151.htm#fromView=search&page=1&position=39&uuiid=06fd81f8-6367-42c5-a4b9-a86f59780671&query=trabajador+agotado+](https://www.freepik.es/foto-gratis/hombre-vista-lateral-lidiando-sindrome-impostor_38307151.htm#fromView=search&page=1&position=39&uuiid=06fd81f8-6367-42c5-a4b9-a86f59780671&query=trabajador+agotado+)
- 28 DIEGO DOMINGUEZ FERNÁNDEZ
- 31 DAMIAN ANDRADE GALINDO
- 34 COINCIDE EDITORIAL. IMAGEN GENERADA CON IA

# FREUD

## Y las redes sociales

Josman Espinosa Gómez

Son las 6:00 de la mañana, suena el despertador y Juan inmediatamente toma su celular, – mejor dicho, un Smartphone- que tiene debajo de la almohada, -en algunas ocasiones lo alcanza a dejar en el buró, junto a su cama-; si no está encendido, lo enciende inmediatamente, y antes de levantarse de la cama y poner un pie en el piso, revisa su celular con una velocidad sorprendente, para ver si todavía está cargado o tiene que cargar la batería, si ha tenido mensajes durante la noche en *Whatsapp* de contactos con los que dejó de chatear una noche anterior; también revisa su perfil en *Facebook* para tener noticias de sus amigos o si ha tenido un nuevo *like* o “comentario” de la foto que posteo ayer antes de dormir, y de reojo revisa si le llegaron correos importantes que valga la pena revisar o tome la decisión de dejarlos para más tarde, y todo esto, posiblemente, en menos de 2 minutos. Una vez realizado el ritual de inicio del día, en esta era de las nuevas tecnologías e instrumentos que no dejan imaginar el futuro, Juan inevitablemente tiene que levantarse, afeitarse, comer algo y salir corriendo, eso sí, con el *Smartphone* en la mano hacia su primera clase. Así es el mundo de hoy para casi todos, pero especialmente para los jóvenes, un mundo inimaginable sin las redes sociales, los portales como *Facebook*, las aplicaciones como *Instagram* y los medios de comunicación a través de *Smartphones* como *Whatsapp*.

Así parece que corre el estatus normal hoy; hablar de enfermedades o patologías no tienen cabida si no tiene relación con estos elementos, conceptos como salud mental, trastornos, síndromes o incluso pensar en algún momento ¿si se es feliz así?; no hay tiempo, ni son espacios para cuestionarse, se cree que todo está bien, y por lo tanto es raro pensar

que nadie está enfermo o se enferma por querer agradar a alguien más o por pensar si quiera que las prácticas cotidianas frente a una pantalla, sea de la computadora o del *Smartphone*, generen alguna adicción o algo dañino a uno mismo:

*De acuerdo a un estudio realizado por el Dr. Larry Rosen de la Universidad Estatal de California, quien es especialista del área de psicología de dicha universidad, el excesivo uso de la red social Facebook, puede causar trastornos psicológicos en jóvenes y adolescentes, generando en ellos una personalidad narcisista y antisocial; lo que incrementaría la probabilidad de caer en adicciones; además de que traería consecuencias graves como son la depresión, violencia u otras enfermedades de índole patológica. Del estudio se desprende, que el uso excesivo de los medios de comunicación y la tecnología tiene un efecto negativo en la salud de los niños, preadolescentes y adolescentes, lo que les puede generar trastornos como el insomnio, ansiedad, depresión y agresividad<sup>1</sup>*

Según el Dr. Larry Rosen, menciona que los jóvenes envían 2,000 mensajes por mes, situación donde no es secreto que definitivamente incide en problemas de comunicación y socialización interpersonal, sobre todo en familia, sin mencionar que hay estudios

<sup>1</sup> Recuperado el 25 de febrero de 2026, en: <https://ellectrolito.wordpress.com/2011/08/15/usar-facebook-en-exceso-puede-causar-narcisismo-y-enfermedades-patologicas-afirma-estudio/>

Dr. Josman Espinosa Gómez  
Psicoterapeuta  
52 55-3459-3347



que demuestran que *Facebook* incide en el desarrollo académico de los estudiantes.

Bajo este panorama, una de tantas preguntas es: ¿el uso de las redes sociales está enfermando a los jóvenes?, ya que, si de comunicación humana se trata, definitivamente el Internet se ha convertido en la herramienta por excelencia en nuestros días, y si hay que mencionar ¿cómo se logró? la respuesta obvia sería: las redes sociales.

Actualmente, con tanta información, es un hecho que los jóvenes posiblemente no estén preparados para enfrentar los problemas que en estos medios virtuales pueden presentarse, tales como la adicción, falta de identidad, de aceptación social, de acoso, entre otros, o ¿quién nos asegura que las redes sociales no son catalizadores de problemas que están reprimidos en historias de vida complejas de estos jóvenes? o que incluso ¿son causantes de nuevas patologías, las cuales ni siquiera las hemos visto venir?

Si Freud pudiera trabajar hoy con un joven como

Juan, posiblemente podría visualizar de entrada varias patologías en él, y si no, por lo menos se preguntaría algunas cosas muy interesantes, validaría el concepto de neurosis para poder imaginar, por lo menos, a esas pulsiones inaceptables para negociar con la vida, reprimidas y guardadas en el inconsciente, en espera de salir ante cualquier oportunidad y ¿si las redes sociales fueran la llave?

En primera instancia, notar la importancia –por no decir ansiedad– de las redes sociales en su vida, seguramente se preguntaría acerca del rasgo histérico presente en su dinámica con el *Smartphone*, cuestionando el conflicto que seguramente vive entre su Yo y su Ello; se preguntaría ¿cómo a través de ese aparato llamado *Smartphone* se quiere quedar Juan con algo del Otro?, ¿Cómo en ese espejo lleno de imágenes llamado *Facebook* se da el juego de miradas que lo reconocen y lo validan como algo que dice ser?

Sería muy interesante ver a Freud explicarle que eso que ve en ese aparato es algo que no puede

tener realmente, y que el quererlo con todas sus fuerzas sólo le generará conflictos de autoestima. En el mismo tenor, seguramente Freud ya habría detectado esa relación triangular característica de los histéricos, que se da entre él, el *Smartphone* y ese Otro que mira a través de él; sin duda alguna, también habría notado que en ese caleidoscopio de imágenes, en ese portal llamado Facebook hay una intención seductora hacia el Otro, en busca de su aprobación y validación, que seguramente le genera una ansiedad que incluso le puede causar insomnio y algún otro conflicto físico, por el hecho de somatizar algún deseo reprimido que dicho espacio ayudó a expulsar en un momento de desplazamiento o proyección con o hacia el Otro.

Sería imposible que Juan no hiciera ver su dependencia al *Smartphone* e incluso que no se colocara en un rol de rivalidad en diferentes niveles, posiblemente primero ante el mismo Freud, en un acto de atención entre él y el *Smartphone*, pero seguro también podría ser notoria la rivalidad de obtener la atención del otro en ese juego de lo que quiere del Otro, dependa solo de un *like* o un "comentario" al pie de foto que tan cuidadosamente se tomó en un acto que podría tocar al narciso que todos llevamos dentro.

Tal vez la pregunta casi inmediata podría uno imaginarla: ¿Cómo es que te produce tanto placer ese aparato y las redes sociales que ahí se dan? o ¿cómo imaginas ese dolor que estás evitando al no quererte desprender de ello?, lo anterior obviamente atendiendo a la hipótesis hedonista que se juega entre el principio del placer y de realidad que le mismo Freud propone.

En este primer acercamiento, Freud trataría de regresarlo a la vida y de enfrentarlo a un presente, eso sería lo lógico bajo los estatutos establecidos del psicoanálisis; sin embargo, se enfrentaría al meollo del asunto que viven hoy los jóvenes y lo que las nuevas tecnologías han generado, ya lo dijo el historiador March Bloch: "los hijos no son hijos de sus padres, sino de sus tiempos", y en estos tiempos, los tiempos parecen carecer de presente, se ven tan abrumadores en la inmediatez e implacables en vislumbrar la posibilidad de desariar a la vida. Viendo esto, Freud tendría que enfrentarse a visualizar varias patologías creadas por este nuevo fenómeno social y tal vez dejarse atrapar en un sinnúmero de conceptos extraños pero que sin duda trataría de explicar.

Tendría que buscar una explicación para la falta de atención o desinterés en tareas escolares o del hogar, así como a la adicción que generan el *Efecto Zeigarnik* que aparece con los juegos sociales como *Candy Crush Saga* que se dan en redes sociales como *Facebook*, y cuentan con más de 130 millones de personas conectadas alrededor del mundo.

*Estos juegos sociales pueden causar trastornos de la conducta, ansiedad de superación o síndrome de abstinencia. Según datos de la BBC inglesa, los 600 millones de partidas que se contabilizan de sol a sol se reparten en dos factores importantes: el social y un factor asentado al "punto de interés" donde los usuarios deben superar su anterior puntuación o conocer el siguiente paso de manera imperiosa<sup>2</sup>.*

Otra explicación que tendría que buscar sería respecto al fenómeno de la *Selfitis*, que según la *American Psychiatric Association*, la define como: el deseo compulsivo obsesivo para tomar fotos de uno mismo y publicarlos en los medios sociales como una forma de compensar la falta de autoestima y para llenar un vacío en la intimidad.<sup>3</sup>

Sería muy interesante ver si la falta de autoestima la relacionaría con el contexto sociocultural de la época, entre otros factores, y donde posiblemente el objetivo de llenar vacíos en la intimidad tenga relación con la represión sexual del paciente y sus desplazamientos y proyecciones. En esta patología hay grados,<sup>4</sup> y seguro en cada uno de ellos encontraría alguna que otra aportación que hacer.

Todas estas modalidades están apoyadas en matices, desde el narcisismo hasta la necesidad imperante de ser visto y reconocido para no tener que

2 Recuperado el 25 de febrero de 2026, en: <http://mundotrading.net/2014/06/13/nuevas-patologias-creadas-por-las-redes-sociales/>

3 Ibidem

4 "Selfitis Bordeline: Identifica al sujeto que no puede dejar de hacerse fotos aunque no comparta la totalidad de ellas. Estos datos apuntan a que en el mundo hay "selfiemaniacos" que se immortalizan 3 veces cada 24 horas sin cargar sus imágenes en las redes sociales, solo por adicción"

"Selfitis aguda: Se trata de una rama de adicción como la anterior. La diferencia radica en que el usuario sí cuelga todos sus "selfies" en Facebook, Twitter, Instagram, etc"

"Selfitis crónica: Sin duda la modalidad más comprometida y menos tratable de todas. Las personas con este trastorno (cada vez más común) se hacen fotos al menos 6 veces cada 24 horas y las suben inmediatamente, estén donde estén, a las redes sociales mediante su Smartphone"



confrontarse al hecho de tener que pertenecer, aunque no se sepa a qué o a quienes. Sin embargo, creo que pasaría momentos muy jocosos al intentar interpretar alguno que otro *lapsus* o *parapraxias*, que seguramente en muchas de esas fotos y en comentarios se vislumbran, como siempre sabemos que pasa.

Con lo que seguro se daría vuelo sería con el rasgo histérico mejor explicado en el síndrome de la notificación imaginaria, que ejemplifica y apuntala la hipótesis de la somatización y el poder del inconsciente.

*Hasta un 70% de los usuarios con dispositivos móviles afirman haber escuchado, en alguna ocasión, al menos un tono de llamada telefónica o en su defecto, la vibración de un celular cuando éste en realidad no ha recibido llamada, mensaje o notificación alguna. Ahora, esto también sucede con las notificaciones en las redes sociales, sobre todo cuando acabamos de actualizar nuestro perfil y esperamos que alguien interactúe con nuestra publicación, o cuando estamos en medio de una conversación a través de Facebook o Whatsapp.<sup>5</sup>*

Algo de lo que no quedaría ninguna duda, sería el diagnóstico depresivo que provocan las redes sociales, ya que la gente como Juan dan tanta importancia a éstas, incluso a veces más que a la vida; es inevitable que se presente cuando no se alcanzan las expectativas que se plantean en sus perfiles o cuando usan estas redes de manera compulsiva, ya sin estar conscientes del gozo de dicha interacción.

En definitiva se trata de una época demasiado demandante para los jóvenes, pero parece que el objetivo va en un solo sentido: pertenecer, y sobre todo, al mundo en línea, aunque éste diste mucho del mundo real en algunas ocasiones. Hoy existen nuevas necesidades y con ellas, nuevos temores; y uno del cual los jóvenes no están dispuestos a afrontar, es el del miedo a la exclusión...

**Suscríbete en  
[www.quimati.net](http://www.quimati.net)**

<sup>5</sup> Ibidem

# EL DOCENTE PSICÓLOGO

## Como facilitador humanista

*Diana Antares Quiróz Villasana*

*La docencia no es una ciencia exacta, sino un arte, que depende de gran número de circunstancias o variables. Y como todo arte, no basta con saber ciertas técnicas y dominar ciertos conceptos sino que hay que poner en juego la imaginación, la creatividad, el ingenio y, sobre todo, el amor a la vocación*

*Carlos Zarzar Charur*

**P**ara la Secretaría de Educación Pública (SEP) en nuestro país, el docente se define como: "Personal de la institución de educación superior cuya función es la conducción formal del proceso enseñanza aprendizaje". (Glosario de la Subsecretaría de Educación Superior –en línea-, 2011).

Sin embargo, para los docentes, también existen ciertos rasgos que enaltecen su profesión. El primer rasgo luminoso es la experiencia de "ver aprender". El momento en que las letras se convierten en palabras y éstas en pensamientos es como un chispazo que estremece al niño y al adulto por igual; en ese momento el niño sonríe y su sonrisa es expresión de triunfo y gozo de descubrimiento; en el adulto es emoción que le desconcierta, comprobación de que "no era tan difícil" y extraña sensación de descubrir que el pensamiento está escondido en los garabatos del papel. Ver aprender, presenciarlo, más como testigo que como actor, es la satisfacción fundamental de quien enseña. Lo negativo está en que a veces nos concentramos tanto en enseñar, que acabamos contemplando cómo enseñamos en vez de disfrutar el milagro continuo de los que aprenden. Ver aprender es ver crecer y madurar a los niños y jóvenes, comprobar que adquieren capacidades que no tenían, que hablan mejor, que juzgan por sí mismos y que van saliendo adelante. Todos los docentes fueron alumnos por muchos años, y muchos conservan el ejemplo de esos maestros que hicieron la diferencia y en la permanencia de su recuerdo consiste la mejor realización de ser mejor que ellos.

Pérez Esclarín (1991), expone a su criterio sobre los docentes cuando expresa:

*El docente debe ser más que un funcionario que ejecuta acrítica y rutinariamente la función de transmisor de conocimientos, un profesional reflexivo que promueve el desarrollo de una ética del conocimiento abierta a la crítica, a la indagación, a la tolerancia y al pluralismo. Esto supone un docente capaz de aprender de su propia actuación, que cuestiona continuamente su actuar (evalúa), un docente que somete a una crítica severa su relación con el saber, con el enseñar, con el aprender. (Ramos, 1995:4)*

Como consecuencia lógica, para ser un docente como el mencionado se deben poseer unas características, unos rasgos psicológicos, pedagógicos, morales y sociales, bien definidos. Algunos de ellos vienen enumerándose con el objeto de configurar al final de esta exposición un diseño del docente para hoy, con características humanas, que tengan repercusión en un mundo cada día más deshumanizado.

Ejemplos existen. En la historia de un gran pedagogo como Pestalozzi se decía "Educo con el corazón", otro como Ruskin expresaba: "Educar es manufacturar almas de buena calidad" y Froebel "El objetivo de la educación es realizar la vida confiada, pura, inviolable y sagrada", desde otra cátedra no menos importante, San Agustín, hacia la siguiente clasificación: "Hay tres tipos de educadores, unos venden palabras a cambio de un sueldo, otros como las piedras milenarias muestran el camino pero se



quedan parados: dicen pero no hacen, otros finalmente se ofrecen en imitación a sus alumnos, no sólo muestran el camino, sino que van adelante hacen lo que dicen". (Ramos, 1995: 5)

Es así como el docente se convierte en el facilitador que piensa en el estudiante como relación humana. El hombre es un organismo inteligente que se desenvuelve en un medio social determinado; que promueve el desarrollo de la inteligencia a través de experiencias creadoras, desarrolla habilidades de pensamiento de acuerdo con la capacidad del estudiante y orienta los contenidos. Establece una relación cercana, horizontal, democrática; elabora contenidos en equipo donde la actividad es un fin intrínseco, verdad por descubrir. Enseña a resolver problemas. Evalúa para demostrar las capacidades y buscar solución a los planteamientos que se hagan. En los momentos actuales, no muy diferentes a las distintas etapas históricas que nos han precedido, en medio de la tendencia social de la reconstrucción del país, es que se hace necesaria, una nueva revolución educativa; al respecto, Cárdenas expresa: "La educación no consiste en la mera transmisión y adquisición de conocimientos, ella deberá ser más bien la fragua para el desarrollo

de la personalidad de los seres humanos, quienes deben ser sujetos de la historia con la guía de una ética propia" (Plan de Acción M. de Educación, Caracas, Venezuela, 1995: 6)

Siendo así el camino para lograr dichos objetivos puede y debe partir de una Educación Humanista que deje espacio a la creatividad, se requiere contar con docentes que posean características de facilitador humanista; Torrance (1976) expone su criterio sobre el perfil del docente creativo y así lo define: "...Los profesores creativos aceptan de grado las ideas de los alumnos y parecen incorporarlas más fácilmente en el curso de la discusión, utilizan así mismo muchos ejemplos estimulantes presentados en forma diversa. Echan mano de la pizarra, de lectura personales de los alumnos, de lo que se encuentra en los tabloncillos de anuncios, de anécdotas." (Torrance, 1976: 357)

## CARL ROGERS Y EL HUMANISMO

Una de las ideas más representativas de la teoría de Carl Rogers, y de la cual se derivan otras, es la de "la bondad básica de la naturaleza humana". Rogers supone que si dejamos al niño en completa libertad



para actuar, sin poner trabas a su desarrollo, todo lo que haga y aprenda siempre estará correcto y será bueno para él, esto desde luego supone ausencia total de restricciones.

Considera que toda persona tiene poderosas fuerzas constructivas en su personalidad que necesitan manifestarse y que se les dejen operar. La persona tiene una tendencia innata, y por lo tanto natural al desarrollo y a la actualización. En su libro "Psicoterapia centrada en el cliente", hacia el final de la obra, esboza su teoría psicológica. Una de sus proposiciones iniciales es: "El organismo tiene una tendencia o impulso básico a actualizar, mantener y desarrollar al organismo experienciante" (Rogers, 1977: 414)

La persona necesita crecer, no que se le cultive. Significa que solamente requiere contar con las condiciones propicias para desarrollarse, de tal manera que la tendencia a la actualización es inherente al hombre. Debido a ésta, el hombre se ve impulsado a ser lo que genéticamente está diseñado para ser.

Otro supuesto de Rogers relativo a la naturaleza humana es la idea del que el hombre se encuentra en un continuo devenir. Todo cambia, tanto la persona misma como su entorno.

"Todo individuo vive en un mundo continuamente cambiante de experiencias de las cuales es el centro" (Rogers, 1977: 410). El hombre cambia y es bueno que cambie. Su campo "experiencial" está cambiando continuamente y con él su propio "yo".

Las ideas de Carl Rogers (1983) en educación son realmente revolucionarias:

a) La función del maestro, no ya como autoridad, sino como facilitador del aprendizaje, debe crear un clima de aceptación en el grupo. Este es más importante que las técnicas que emplea el maestro; debe ser permisivo y comprensivo y que respete la individualidad. El profesor debe aceptar al grupo y a cada uno de sus miembros como es. Sin juzgar.

**Suscríbete en  
[www.quimati.net](http://www.quimati.net)**



Coincide cuenta con una red de profesionales de la salud mental, está a tu disposición para la atención de adultos, niños, jóvenes, familias y parejas  
Psicoterapia en línea y/o presencial

Contamos con intervención ambulatoria para la atención de adicciones

Agenda tu cita vía WhatsApp a los siguientes números

55-9164-6396    55-1935-0878

Esríbenos a  
[contacto@coincide.mx](mailto:contacto@coincide.mx)

# LA MERA



En 2021 empezamos como colectivo, trabajando y creando, compartiendo procesos y construyendo comunidad desde el arte y la cultura.

Hoy damos un paso más:

La presentación oficial de La Mera como Asociación Cultural de Arte Mexicano en Madrid.



Integrantes de la asociación:

Otoniel Sala  
Manu Ramírez Valle  
Gabriela Retes  
Fernando Guzmán  
Demian Abraya

#LaMera #ArteMexicano #Madrid  
#Cultura #comunidad

<https://www.instagram.com/lameraac?igsh=bHBzdDc1ZWJsNHll>



# MAMÁS

## De hoy

Lizbeth Zanella Pedrera\*

*Mi madre tuvo muchos problemas al criarme...  
Pero creo que lo disfrutó  
Mark Twain*

Creí en un hogar donde ambos padres trabajaban. Y no es que mi madre necesitara hacerlo desesperadamente: ella quiso hacerlo con el fin de mejorar nuestra calidad de vida. Ciertamente, su ausencia en casa marcó mi vida y la de mis hermanos, de forma muy positiva. Digamos que no crecimos con la imagen de la mamá siempre disponible a toda hora del día. Y había que esperar a que llegara para agobiarla con el rosario de quejas, exigencias, acusaciones, sugerencias y peticiones cotidianas.

Sin embargo, nunca faltó a un festival ni a una firma de boletas en la escuela; trabajaba hasta las tres de la tarde, y llegaba a casa justo para comer con nosotros. Se daba el tiempo para jugar, llevarnos de compras y, si había suerte y tiempo, hacernos su delicioso panqué de naranja.

En realidad, tuvimos la dosis de "madre" que necesitábamos; somos tres hermanos de carácter fuerte, y tener a mi mamá fuera de casa una parte del día, nos dio cierta libertad y mucha independencia.

Con esto no pretendo afirmar de ninguna manera que las mamás ocupadas en sus retoños todo el tiempo, dejen de hacerlo y salgan a buscar empleo; yo misma envidio a esas mujeres que pueden estar todo el día con sus críos, así sean amas de casa, trabajadoras de medio tiempo, o mujeres que tienen la fortuna de poder laborar desde el hogar.

Y lo digo sin disimulo, porque mis hijos me han formulado esa petición de forma sutil (y a veces no tanto), desde que comenzaron a razonar mi horario y a darse cuenta de que muchos de sus amiguitos son más suertudos en el tema.

### LA PESADILLA DE LA MAMÁ TRABAJADORA

La incorporación de la mujer al mercado laboral ha dado como resultado una profunda modificación al entorno familiar: cada vez son más las familias en las que padre y madre trabajan, dejando a los hijos al cuidado de terceras personas. La abuela, la tía, una guardería, la nana; todas, opciones para que la mujer pueda desarrollarse profesionalmente, aunque ello signifique sacrificar a su prole.

Si bien las leyes mexicanas protegen a las mamás, no son del todo amables: cuando una mujer trabajadora se embaraza, tiene el derecho constitucional a gozar de noventa días de licencia por maternidad. Pero si el bebé nace antes de tiempo, mala suerte porque los noventa días se verán recortados. Hay países donde las licencias de maternidad cubren, por los menos, los primeros seis meses de vida del niño.

Este periodo es fundamental para el desarrollo del bebé. Noruega, por ejemplo, otorga una licencia de maternidad de 52 semanas con el objetivo de que la mamá y el recién nacido puedan convivir el mayor tiempo posible. Noruega es un país con un elevado nivel de desarrollo, y nuestro país aún está muy lejos de considerar una protección de esa naturaleza.

La licencia aplica según la opinión del patrón; muchas mujeres deben regresar a sus labores antes de tiempo, y no denuncian porque son amenazadas por el patrón.

\*Lizbeth Zanella Pedrera, licenciada en ciencias de la comunicación por la Universidad Nacional Autónoma de México.  
panthera7@yahoo.com



Otro derecho constitucional que se ve seriamente trasgredido es el de la lactancia materna. La Organización Mundial de la Salud, y las instituciones de salud de nuestro país recomiendan amamantar al bebé por seis meses como mínimo. Sin embargo, hay que volver al empleo mucho antes; el “beneficio” otorgado es entrar media hora tarde y salir media hora antes del horario laboral. Y eso también es a criterio del patrón.

Una verdadera ayuda sería permitir que la madre y el niño estén juntos ese tiempo. El bebé crea importantes lazos con su madre durante este proceso. Hay poco apoyo en ese sentido, pues muchas madres ni siquiera logran producir leche por el estrés que provoca la vuelta a las labores.

Una vez incorporada al trabajo, la madre que amamanta tiene que buscar cualquier lugar que le provea intimidad para extraerse la leche y andar con una maletita de biberones. Quien escribe estas líneas no sabe de ninguna empresa o institución que cuente con instalaciones óptimas y exclusivas para tal fin.

Las mamás trabajadoras tienen que lidiar con otro asunto escabroso: si el niño se enferma, si hay una junta en la escuela, si te falló quién lo cuida, tendrás que hacer uso del temido permiso. Y como

mamá, está de sobra decir que ningún empleo vale el bienestar de un hijo. No importa a cuántas muecas o cejas levantadas haya que enfrentar; si el hijo nos necesita, ahí estaremos.

Muchas mamás que trabajan no cuentan con las prestaciones de ley o seguro social; trabajan en sitios riesgosos o insalubres, por un sueldo insuficiente para cubrir todas necesidades básicas. Algunas hacen dobles turnos, tienen dos empleos, o venden de todo para mantener a sus hijos.

Hay más problemas para la mamá trabajadora, que por falta de espacio no será posible mencionar. Además de cumplir con su trabajo, asistir a juntas, prestar servicios, resolver asuntos difíciles, o hacer viajes de negocios, la mamá que trabaja tiene que llegar a casa a mediar en discusiones, hacer quehaceres domésticos, cuadrar las cuentas, y curar dedos machucados o corazones rotos...

**Suscríbete en  
[www.quimati.net](http://www.quimati.net)**

# REFLEXIÓN ANTROPOLÓGICA

## Sobre el consuelo y el llanto

Juan Araujo González\*

Segunda parte

### V LA PRIVACIDAD DE LOS PENSAMIENTOS Y SU PATOLOGIZACIÓN

Los pensamientos le pertenecen a cada uno en la medida que nadie más que el propio ser humano tiene acceso a ellos; son invisibles e impenetrables para los demás. Si acaso podría abrir su interior voluntariamente, revelarlo mediante palabras y actos, o bien engañar con mentiras y ocultaciones. Un gesto expresivo en el otro puede concentrarse no sólo en la mímica de su rostro, sino arrastrar todo su cuerpo (postura) despertando curiosidad y un anhelo por saber lo que en ese momento piensa. El enigma se intensifica en proporción al tipo de relación que se tiene con esa otra persona al grado de suscitar desconfianza. Piénsese en la recurrente situación en la que una persona, en medio de una conversación elocuente y fluida, de pronto enmudece, y su interlocutor le pregunta *qué piensas*, a lo cual responde, fingiendo, *nada*. La curiosidad se magnifica si, por ejemplo, estas personas se aman.

La privacidad de los pensamientos ha llegado a un extremo patológico mediante la tendencia cada vez más común de *sobre pensar* (*overthink*) las cosas, los pensamientos repetitivos, y las proyecciones que pueden volver a uno *catastrófico* o pesimista; o bien imaginar constantemente situaciones y acontecimientos que acrecientan los estados de ansiedad. Carl Jung declaraba, al establecer una diferencia insignificante entre la *psicología de los neuróticos* y la de *los normales*, que el *hombre más inteligente puede estar poseído por pensamientos de los cuales no logra deshacerse*, por lo que sólo nos “complacemos en acariciar la idea de que somos

dueños de nosotros mismos” (Jung; 2003: 17-18). De cualquier modo, hoy se reconoce que el derecho al secreto es una condición para poder pensar, en tanto que *guardar secretos* se ha convertido en *una condición vital para el funcionamiento del yo* (Aulagnier; 1994: 233). Una persona podría preferir no hablar por no pensar o recuperar alguna idea o experiencia desagradable. El punto es que, aunque quisiera, esa persona no podría poner en palabras todos sus pensamientos, a riesgo de tildarlo de “loco”. No solamente porque éstos (su recuperación) están determinados por su presente en tanto límite de la realidad humana (la parte de ser que somos), sino porque cada uno puede elegir qué ventilar y qué no en función de su cotidianidad práctica.

Por otra parte, los *pensamientos privados aparecen desde el punto de vista paleo-psicológico como un absurdo completo* (Sloterdijk; 2008: 27). Desde este ángulo, *casi la totalidad de lo que cada persona pensaba y sentía era en tal grado transparente para su entorno, que se asumía como si fueran vivencias propias*. Sus mundos eran permeables y transparentes, al grado de requerir “un despliegue mínimo en signos” para expresar los pensamientos. Dado que *los pensamientos de unos eran generalmente los pensamientos del otro y el quehacer del uno era el quehacer del otro* (Idem: 26). Eran comunidades donde *la comprensión sin palabras*, era común, anti-retoricas, donde *la transferencia de pensamientos era en la forma de la empatía participativa*, creando así una *comunidad verdadera entre personas*; aquí se *informan menos mutuamente de lo que se sintonizan* (Idem: 27-28).

\*Historiador y sociólogo profesor asociado en la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.



En suma, en un mundo así de permeable, la accesibilidad de los otros en situaciones estándar no suscita problemas (Idem: 26). En cambio, de esto se deduce que, actualmente, a mayor privacidad de pensamientos mayor despliegue de simbolismos explícitos, y mayor despilfarro de la palabra, por lo tanto, mayor comunicación; y mayores problemas relacionados con los pensamientos que pueden o no expresarse; mayores secretos, mentiras y ocultamientos. En un mundo mayor comunicado, las personas que pelean, mienten y fabulan, y predomina la charlatanería del disentimiento y la habladuría proliferante (Idem: 29).

## VI EL CONSUELO

En este contexto, si el ser humano se vive a sí mismo como interior y yo dentro del aislamiento, atrapado en su propio cuerpo frente a la existencia física, ¿qué hace con todos sus pensamientos y sentimientos? ¿Cómo los procesa? Por un lado, asistimos a una “patologización” de nuestros propios pensamientos y sentimientos (privados) que nos rebasan, se desbordan, sin saber, aparentemente, cómo manejarlos. Por otra parte, esto se profundiza, al parecer, por la misma necesidad de transmitirlos, pronunciarlos y expresarlos, en una época en la que esto se magnifica gracias al desarrollo de

“las tele-tecnologías<sup>1</sup>. De modo que nuestra proporción del mundo está marcada por la pérdida de las distancias mediante las comunicaciones explícitas (Idem: 23)<sup>2</sup>.

No obstante, la manera más sencilla de que el ser humano se vea a sí mismo en su situación (*situación-limite*), descrita más arriba como **realidad y límite humano**, es la *toma de distancia de sí mismo*, la no coincidencia consigo mismo, o *desproporción* del ser humano consigo mismo<sup>3</sup>. Es decir, cuando su vivencia de sí mismo como interior y yo dentro del aislamiento, atrapado en su propio cuerpo, choca frente a la existencia física; entonces su impotencia ante la realidad es evidente y se le impone y lo rebasa.

1 La tecnología mediática, los medios de transmisión (referentes al paradigma de la radio y de la comunicación de una sola vía, incluyendo la televisión) y los medios de telecomunicación clásica (que corresponden al paradigma del teléfono y de la comunicación de doble vía), y su fusión mediante la técnica-puente, la digitalización; su hibridación de los distintos géneros mediáticos: “mediamática” (Sloterdijk; 2008: 24).

2 Cada vez más se infla los sistemas de comunicación, medios simultáneamente comunicativos e informativos como el libro y los sistemas eléctricos y electrónicos, a través de los cuales se trasmite información entre personas superando así las distancias entre las mismas (Idem: 27).

3 Esta característica ontológica del hombre como ser intermedio, consiste en que “su acto de existir es por identidad el acto de realizar mediaciones entre todas las modalidades y todos los niveles de la realidad dentro y fuera de sí” (Ricoeur; 1991: 26-27)

Llegado esta situación, las explicaciones que se emplean comúnmente para darle sentido a nuestro mundo ya no son suficientes. La situación es tal, que revela la *pura subjetividad* del ser humano, evidencia su *individualidad* e incapacidad para objetivarse, para expresarse en palabras. En ese instante la subjetividad de la experiencia es determinada por el particular punto de vista de quien la vive. Y se percibe más claramente cómo es que el ser humano *se vive a sí mismo como interior y yo dentro del aislamiento*, atrapado en su propio cuerpo frente a la existencia física. Pues los otros sólo participan de *manera ficticia* en una emoción o sentimiento que solo uno vive en ese momento, y que nadie más, por el particular punto de vista de quien tiene la experiencia, lo vivencia.

El **consuelo** comparte esa característica con el ser humano. Porque quien lo solicita hace evidente *el hecho de que el estado con el que se relaciona es incomunicable* (Blumenberg; 2011: 469). Quien lo solicita hace evidente una necesidad tan subjetiva que, no obstante, puede hacer reaccionar a cualquier persona desconocida ante una manifestación de dolor cuando ocurre en público; por ejemplo, cuando asistimos a un funeral y expresamos nuestro pésame. En este caso, como en muchos otros, la necesidad del consuelo está regulada simbólicamente por las costumbres o los ceremoniales.

De cualquier modo, quien expresa la necesidad del consuelo hace partícipes a otros seres humanos de algo que por naturaleza es incomunicable por el particular punto de vista de quien lo vive. Por más que intentemos expresar el dolor y sufrimientos vividos, y que otros nos digan *sé lo que se siente*, únicamente quien lo experimenta lo vive.

Los otros trataran de ponerse en sintonía con uno al tomar parte de algo que en términos reales no pueden participar. Pero justo este *tomar parte* delega el sufrimiento en otros; le permite al individuo compartir su dolor, porque el *consuelo se basa en la capacidad general del humano de delegar, de no tener que hacer y estar a cargo él mismo y él solo de todo lo que incumbe y le toca* (Blumenberg; 2011: 467). Se trata de *quitarle* algo.

En ello también se expresa la propia subjetividad por cuanto nada puede uno proporcionar, ni hacer, solo estar y tomar parte de ese sufrimiento y dolor. En ese sentido, el consuelo parece ser una vivencia que alivia espiritualmente la pesadez de la existencia, *elimina el sufrimiento causado por el*



*sufrimiento, acaricia al alma; no afecta al mal en sí, sino a su reflejo en la instancia más profunda del alma* (Simmel, citado por Blumenberg; 2011: 466).

Ahora bien, puede afirmarse que la distancia es la mejor cura para olvidar el dolor y el sufrimiento humanos. Si el dolor es inevitable en la vida humana, ¿cómo escapar de él? ¿Puede uno huir del mismo?

**Suscríbete en  
[www.quimati.net](http://www.quimati.net)**

# Quimati

PSICOLOGÍA, DESARROLLO HUMANO Y CIENCIAS SOCIALES

## SUSCRIPCIÓN

*Annual*

**Suscríbete en [www.quimati.net](http://www.quimati.net)  
\$325 al año**

**Recibe 6 números bimestrales  
al precio de 5**

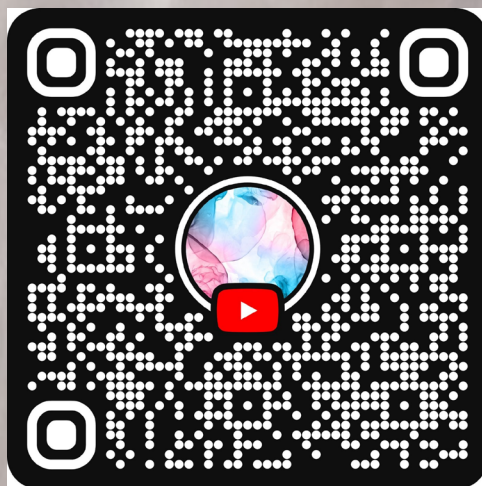
[www.quimati.net](http://www.quimati.net)



# Psiluetas Psicología a tu alcance

Suscríbete en YouTube al canal Psiluetas, Psicología a tu alcance.

Encontrarás diversas temáticas psicosociales, del desarrollo humano, ciencias sociales, así como charlas y entrevistas con los colaboradores de Quimati



# KAROSHI

## Muerte por agotamiento

Leonel Puente

**E**n 1969, un empleado de 29 años, que pertenecía al departamento de facturación de la compañía periodística más importante de Japón, llevaba 40 días trabajando sin apenas descansar y murió a causa de un derrame cerebral. Aquel fallecimiento fue catalogado como “muerte súbita ocupacional” y, tiempo después, se consideró como el primer caso de *karoshi*.

En japonés, *karo* significa exceso de cansancio, y *shi*, muerte. **Karoshi: muerte por exceso de cansancio.** Este término fue acuñado en 1982, año en que se autorizó la publicación de libros que hablaban sobre el tema pues, antes de esa fecha, el gobierno nipón trató de evitar toda información al respecto.

En la actualidad, este fenómeno ya está tipificado, pero es escasa la difusión que se le ha dado; las estadísticas y las estimaciones epidemiológicas son dudosas, y su legislación aún está en proceso.

El hecho de que el término para definir este fenómeno haya surgido de ese país oriental, no es casual, obedece a razones históricas y socioeconómicas. Después de la Segunda Guerra Mundial, debido a la devastación

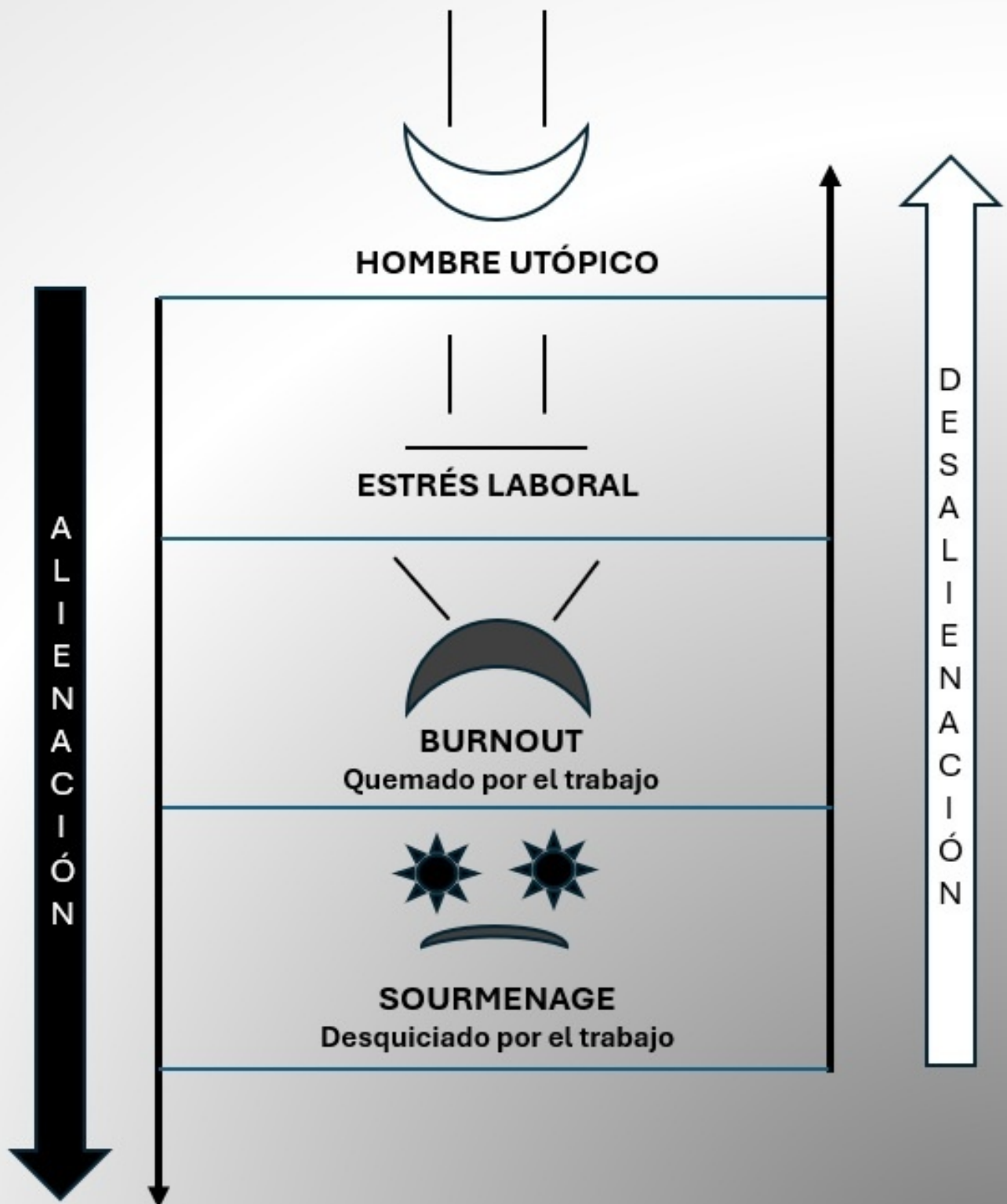
que habían sufrido dentro de su territorio, los japoneses optaron por desarrollar e implantar el sistema de control de calidad total en todos sus ámbitos de producción y de servicios al cliente; este sistema exige un profundo compromiso, difícil de entender y de ser aplicado en el mundo occidental, pero que, para ellos, debido a su crítica situación y a su radical idiosincrasia, se adecuó perfectamente. En menos de tres décadas, se convirtieron en una potencia económica, sus productos y servicios adquirieron gran fama, y se ganaron el respeto y la admiración de la opinión pública mundial.

El asunto parecía marchar de maravilla, pero todo tiene su precio y el “error cero” de su filosofía empresarial no podía ser la excepción. Los turnos de trabajo excesivos y las constantes horas extras en las décadas de los 50’s, 60’s y 70’s, no eran considerados por ellos como un sacrificio, sino como un honor.

Trabajar indiscriminadamente era motivo de orgullo, porque de esa forma sentían que colaboraban directamente en el levantamiento de su patria. Sin embargo, se les escapó un

detalle: el cuerpo tiene un límite. Más allá de todo valor moral, cívico, patriótico o religioso, el ser humano de cualquier latitud, de manera general no puede vivir inmerso en una disciplina permanente y asfixiante. Muchos trabajadores murieron en el desempeño de sus labores o se suicidaron al sentirse frustrados por no haberlas cumplido satisfactoriamente.

Son admirables los logros obtenidos por los japoneses, pero estos “guerreros empresariales” han llegado a un punto en el cual ya no pueden seguir ocultando los altos costos humanos que han tenido que pagar. A pesar del hermetismo de su cultura, ya existe un Consejo Nacional para la Defensa de las Víctimas de Karoshi, formado principalmente por abogados de Tokio; sin embargo, los requisitos para entablar un juicio de este tipo son exagerados: para que la familia de un empleado muerto por esta causa pueda cobrar una indemnización, se debe demostrar que el finado trabajó más de 25 horas consecutivas o que laboró más de 16 horas sin descanso durante los siete días anteriores al deceso.





La muerte por exceso de trabajo, o *karoshi*, afecta principalmente a los empleados que laboran en empresas dedicadas a las telecomunicaciones, a los transportes y a los que brindan servicios directos al cliente; regularmente se manifiesta mediante infartos o derrames cerebrales, y las edades más críticas oscilan entre los 35 y los 50 años. El fenómeno no es exclusivo de Japón, ocurre en todo el mundo y en todos los niveles de producción y servicios.

En cierta forma, este fenómeno no es nada nuevo; tiene un nuevo nombre y una forma distinta, porque en todas las épocas de la historia del mundo "civilizado" se han dado incontables casos de muerte por agotamiento: en las canteras, en las minas, en los talleres, en el campo, en las fábricas y en los laboratorios. Faltaban los oficinistas, los conductores y una nueva especie de esclavos elite: los deportistas de alto rendimiento, que ahora también se han sumado al mercado.

Tiene poco tiempo que la OMS reconoció que la salud (en general) no es solamente la ausencia de enfermedad, sino un estado de bienestar físico y psicológico del individuo; pero este concepto está más ligado al papel que a los hechos. Ahora bien, hablando específicamente de la salud en el trabajo, nos topamos con un tema descuidado por todos los gobiernos del mundo y las autoridades que se encargan de los derechos humanos también se

han hecho de la vista gorda. La verdad es que los empleados son considerados, por los grandes empresarios, como "factor humano", como "fuerza de trabajo" o, literalmente, como parte de los costos de producción; desde su punto de vista, los trabajadores, aun los que se desempeñan en puestos privilegiados, no se cansan ni se enferman, sino que se deterioran o se descomponen y hay que darles mantenimiento o reemplazarlos, economizando al máximo los gastos que generen. Es evidente, entonces, que la salud en el trabajo es ilusoria. La productividad se sobrepone al bienestar en todo momento...

**Suscríbete en  
[www.quimati.net](http://www.quimati.net)**



**La productividad es resultado del sentido y el amor por el trabajo.**

**Acompañamiento psico emocional para colaboradores de instituciones públicas y/o privadas.**

**Escríbenos para atender las necesidades específicas de tu organización.**

**[contacto@coincide.mx](mailto:contacto@coincide.mx)**

# PHARMAKEIA FARMACIA

CUIDAMOS TU SALUD Y TU ECONOMÍA



**Sucursal Guerrero**

**Estrella 22 Col. Guerrero CDMX**

**55-9372-4335**

# MUNDIAL MÉXICO 2026

## Opiniones, significados y subjetividades

Santiago Solé

*Marcar con penalti es una manera muy cobarde de golear.*  
Pelé

El mundo unido por el futbol, frase del himno que llevó por título el mismo nombre y fue compuesto por Juan Carlos Abara, estrenado en el Mundial México 1986 y cantado incluso por la propia selección nacional de aquellos años. No solo se trató de un *eslogan*, la oración de alguna manera también quiso reflejar la unión, alegría y hermandad de las 24 selecciones participantes que disputaron la copa a lo largo de 52 partidos.

Después de 96 años de historia de los mundiales de futbol, -el primero celebrado en Uruguay en 1930, certamen en el que el equipo anfitrión levantó la copa-, México destaca por tratarse del primer país en el que por tercera ocasión es sede del evento deportivo, nos guste o no, más conocido e importante del mundo.

En esta veintitresava edición del mundial de futbol, -sin contar los años 1942 y 1946 en los que fue suspendido por motivos bélicos- se dividió o más bien, se fragmentó en 3 sedes: México, Canadá y Estados Unidos de Norteamérica. Para esta ocasión se jugarán un total de 104 partidos con 48 equipos representativos de sus respectivos países.

Del total de juegos programados, en nuestro país se jugará tan solo el 12.5%, es decir, 13 justas deportivas a su vez, divididas: en la Ciudad de México, 5 juegos; en la Ciudad de Guadalajara y Monterrey 4 partidos cada una.

A juzgar por la distribución y cantidad de partidos a disputarse en nuestro país, vale el refrán: *mucho ruido y pocas nueces*; infinidad de obras y remozamiento urbano en avenidas principales, cambio de adoquines, mejora en la imagen de los barrios situados en los alrededores del estadio más importante de México, el Estadio Azteca; mantenimiento mayor al transporte público, en particular el llamado Tren Ligero; la construcción de ciclovías, entre otras obras realizadas a propósito de este evento, que no obstante, desde cierta óptica, no ha logrado provocar un ánimo festivo, alegre, de emoción futbolera entre la muy nutrida afición mexicana a este deporte, enorme distancia emotiva comparada con lo vivido en 1970 y 1986.

**Suscríbete en**  
**[www.quimati.net](http://www.quimati.net)**



# EL MUNDIAL

## En México

*Ivan Santiago*

**N**uestro país vivirá por tercera vez la intensidad de un mundial de fútbol. Quienes vivieron la primera edición, en el ya lejano 1970, saben que fue el primer Mundial transmitido para todo el mundo, las tarjetas de amonestación y sustitución vieron su génesis aquí, fue el primero en jugarse fuera de Europa y lejos de Sudamérica, lo que detonaría un sentido comercial de este evento y un lucro fastuoso, al volverlo sinónimo de ganancias para todas las marcas deportivas y no deportivas.

Por los pastos verdes de las canchas de nuestro país flotaron nombres como Franz Beckenbauer, Gerd Müller, Bobby Moore, Gordon Banks y Teófilo Cubillas quienes con gran señorío derrocharon su gracia con el balón en los pies. Imposible no recordar a ese campeón del certamen, mismo que el mexicano adoptó como uno de los suyos, hoy día en Guadalajara el nombre de Pelé sigue igual de hermanado que el del cantante brasileño Roberto Carlos; la selección brasileña del 1970, campeona del mundo, ha sido considerada una de las mejores selecciones de la historia, y gracias a su proeza, el Estadio Azteca se encumbró como un Templo del fútbol mundial, a la par del Maracanã y Wembley.

Dieciséis años después en el mismo escenario, un futbolista argentino, alcanzaría su *status* de Divinidad en tierras mexicanas, en el mismo imponente estadio, Diego Armando Maradona consolidó la que, para muchos, ha sido la mejor actuación de un futbolista en un mundial. El Diego vino a conquistar el mundo

con la derecha usada para el estribo y la zurda mágica para llevar pegada la redonda, acariciarla, hablarle de tú y colocarla con precisión quirúrgica donde quería, el barrilete cósmico apareció un día en el césped sagrado del Azteca y luego el otro, con un pase suyo, Burruchaga ponía fin a las hostilidades entre alemanes y argentinos, para consagrar a Diego, como uno de los mejores de la historia.

“El fútbol es lo más importante de las cosas menos importantes”, es una frase que al parecer no tiene claro su autor, pero sí la relevancia. Una encuesta realizada por Nielsen, reveló que el fútbol sigue siendo el deporte más consumido en México con un 56% de preferencia. Le sigue el Box con 40%. El 60% de los aficionados al fútbol del país consumen la Liga MX, Las Ligas de Europa y Champions. En México el fútbol no conoce de clases, quién lo juega, encuentra en una botella de plástico, en una bola de estambre, o en cualquier otro objeto que represente un balón, el incomparable placer de cantar un gol. Aquí se consume fútbol por mero sentido de identidad, porque elegir equipo de fútbol es tan sagrado en este país, que un hombre podría cambiar de mujer, pero jamás de equipo....

**Suscríbete en**  
**[www.quimati.net](http://www.quimati.net)**

# LA PINTURA

## Cartografía de la introspección

Damián Andrade Galindo (Ciudad de México, 1973) es un artista cuya trayectoria se define por la búsqueda constante de un lenguaje propio, donde la técnica y la reflexión se entrelazan. Tras iniciar su formación formal en 1993 en la Escuela Nacional de Pintura, Escultura y Grabado “La Esmeralda”, Andrade Galindo optó por un camino de exploración interdisciplinaria, nutriéndose de estudios previos en arquitectura, diseño y etnología. Esta base académica, lejos de limitarlo, cimentó una visión estructural y antropológica que más tarde volcaría en el lienzo.

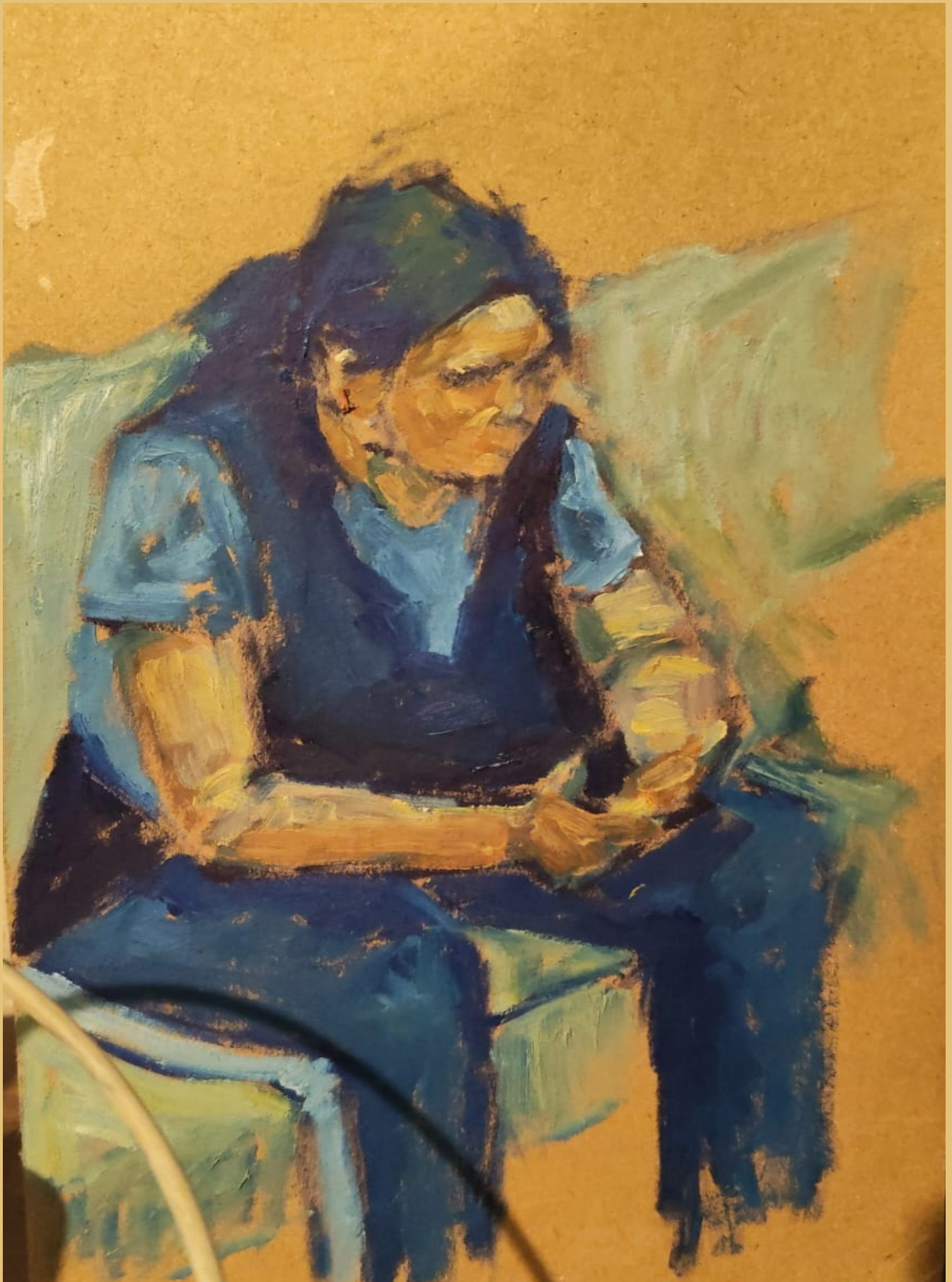
Su evolución dio un giro decisivo en 1997, cuando abrazó una formación autodidacta guiada por el diálogo estético con el fotógrafo y escritor Alejandro Ferretis. Bajo esta influencia, su obra temprana se pobló de texturas vibrantes y una rica cromática, manifestada en sus “series de peces” que exploraban la materia como protagonista. Tras consolidar su oficio en el taller de Gustavo Jaimes y perfeccionar el estudio de la figura humana con Álvaro Zamora, Andrade Galindo comenzó a transitar de lo figurativo a lo conceptual, experimentando con grandes formatos y la versatilidad del óleo magro.

La proyección internacional del artista se disparó a inicios de la década de los 2000. Su obra “Paisaje Interno No. 1” (2000) fue la llave que abrió las puertas de Europa, llevándolo a exponer en el festival cultural de Oslo, Noruega. Durante su estancia en el viejo continente, su red de colaboración se expandió a otras disciplinas artísticas, colaborando con figuras como el cineasta Carlos Reygadas en Madrid y participando en colectivas en la región de Lombardía, Italia.

A su regreso a México, Andrade Galindo profundizó en la experimentación material, incorporando soportes reciclados e industriales a su práctica. Este periodo marcó la madurez de un lenguaje personal donde el dibujo se tornó más expresivo y la pincelada ganó una libertad técnica sin precedentes. Su versatilidad le ha permitido, además, dialogar con el espacio público y comercial, destacando su intervención pictórica en proyectos emblemáticos como el reconocido restaurante Rosetta en la Ciudad de México, así como diversos espacios habitacionales de alto diseño.

Hoy, Damián Andrade se encuentra sumergido en la creación de un nuevo cuerpo de obra que promete continuar su exploración sobre la materia y el ser. Esta sección que hoy inauguramos en la revista Quimati no es solo una galería de su trabajo, sino una invitación a recorrer el universo de un artista que ha hecho de la pintura una herramienta para descifrar la realidad.

*Fatima del Carmen Pantoja Guzmán*



*LA REFLEXIÓN*  
DAMIAN ANDRADE GALINDO  
OLEO SOBRE CARTÓN. CIUDAD DE MÉXICO 2026

---

— ARTE EN VIVO —

---



## Tu celebración, *convertida en obra de arte*

Bodas, bautizos, rituales, ceremonias... cada momento significativo merece ser más que una fotografía.

Damián pinta en **tiempo real** mientras tú vives el evento, y concluye la obra con la profundidad que el recuerdo merece.

---

Damián Andrade Galindo  
PINTOR DE AUTOR

ESCRÍBENOS  
carfridamjc@gmail.com  
+ 52 55 7542 7658

# Tu capital humano, tu ventaja competitiva

Soluciones integrales para transformar el bienestar de tu equipo en resultados medibles para tu empresa.

## ¿Tu empresa enfrenta:

- Alta rotación de personal y costos de reclutamiento constantes
- Ausentismo que afecta la productividad
- Clima laboral tenso y equipos desmotivados
- Incumplimiento con la NOM-035 (riesgos psicosociales)



## Nuestras soluciones:

- ✓ **Cursos y talleres de capacitación**  
*Desarrolla competencias clave, aumenta engagement y retén talento*
- ✓ **Atención psicológica ON-LINE para capital humano**  
*Reduce ausentismo, mejora salud mental y productividad del equipo*
- ✓ **Evaluación de clima y entorno laboral**  
*Identifica puntos críticos antes de que escalen y afecten resultados*
- ✓ **Detección de necesidades de capacitación**  
*Optimiza inversión en formación con planes basados en data real*
- ✓ **Identificación de factores de riesgos psicosociales (NOM-035)**  
*Cumple con la normativa, previene sanciones y protege a tu organización*

**Agenda una consulta**

contacto@coincide.mx

Tel. 55 9164 6396

# ZOOLOGÍA POÉTICA

Lilian Álvarez Arellano

Este libro se propone acercar a los niños al lenguaje mediante poesía, con versos de grandes poetas en los que se habla de animales.

A todos nos asombra el proceso misterioso por el cual los niños se adueñan del lenguaje, podría decirse que es un prodigio.

Aprender a hablar requiere desarrollar un proceso de abstracción y análisis, que deben ponerse a prueba de manera constante, y ensayar en muy diversas circunstancias. En todo ello los niños aun los más pequeños, muestran destreza, emoción, gozo, arrojo y deseo de perfeccionamiento.

Adquirir el lenguaje es, sin duda, una aventura intelectual emocional y social que puede impulsarse y fortalecerse, poniendo buenos textos a disposición de los niños, de sus padres y de sus maestros. Es cierto que la capacidad lingüística de una persona se desarrolla a lo largo de toda su vida, y los textos de calidad literaria son fuente eterna de gozo y enseñanza. Porque la lengua es sonido, es orden, es expresión; mediante ella se crean formas y significados. La poesía produce sonidos, que se expresan en un orden que crean belleza, sentido, formas de ver, de sentir y de ser.

El lenguaje es social, compartido, fuente de identidad social, y también modo de expresión de lo propio, de lo particular de cada persona.

El lenguaje es convención social, pero también base de la libertad individual que se concibe y expresa en el lenguaje. Con las facultades de nuestro lenguaje, cada uno ha de comprender y construir el mundo, y comprenderse y construirse a sí mismo.

¿Simplificar el lenguaje para los niños? Sí, cuando sea necesario, pero buscando siempre lo mejor para ellos, sin omitir lo que puede ser de su provecho. Podemos poner en sus manos, ofrecer a sus oídos poesía que no fuese escrita para niños, si la seleccionamos, damos el tiempo que su asimilación requiere. El esfuerzo tendrá sus recompensas: lo aprendido en la primera infancia nos acompaña siempre, en lo más profundo.

En este libro se presentan poemas –completos o fragmentos de ellos–, en los que seis grandes escri-

tores mexicanos hacen de diversos animales materia poética. Ellos son: José Rosas Moreno, romántico, intimista, el primero entre nosotros en cantarle a la niñez; Manuel Gutiérrez Nájera, creador de atmosferas sutiles; Amado Nervo, con un estilo de múltiples formas diáfanos; José Juan Tablada, capaz de sintetizar ritmo, fuerza y color del lenguaje en brevísimos poemas; Bernardo Ortiz de Montellano y Jaime Torres Bodet, poseedores de deslumbrante voz propia entre los Contemporáneos, quienes lograron un punto altísimo de expresión poética en nuestras letras en el siglo XX.

Por su calidad, al leerse en voz alta, estos poemas que seleccionamos para lectores jóvenes, incluso infantiles, ayudarán a desarrollar su sensibilidad estética, y cobrará vigor su dominio de la lengua española. Sin duda, este libro beneficiara su desarrollo integral.



## BIBLIOGRAFÍA

Zoología Poética. Selección y presentación de Lilian Álvarez Arellano. México: UNAM, Instituto de Investigaciones Filológicas, Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial, 2014.

COINCIDE S. C.

# La historia de quien amas *merece trascender...*

## UN LEGADO HECHO LIBRO

En COINCIDE S.C. acompañamos a tus seres queridos en un proceso introspectivo y terapéutico para rescatar su narrativa de vida.

En este proyecto dan valor a su pasado, afirman el presente, marcando significativamente el devenir...

*Más que un libro: una vida resignificada.*



PROCESO ÉTICO · SENSIBLE · PROFESIONAL

CONTÁCTANOS  
[carfridamjc@gmail.com](mailto:carfridamjc@gmail.com)  
+ 52 55 7542 7658

2026



Que este año 2026

Tu salud mental sea tu primer deseo cumplido

Visítanos en nuestra página  
[apeironpsicologos.com](http://apeironpsicologos.com)

y en nuestras sedes ...

Álamos  
Iztacalco

Iztapalapa  
Roma