

# PSICOTREX

NÚMERO 27 – MARÇ DE 2010

## MAGAZINE DE PSICOLOGIA



Obra: Alimento. Autor: Francisco Aliseda

**EDITORIAL:** Esta obra forma part de la: CONVOCATÒRIA DE NET ART I POESIA VISUAL PEL DRET A L'EDUCACIÓ. Convocada pel BOEK861.

La reflexió d'avui és, ¿què entenem pel dret a l'Educació?, doncs ni més ni menys, que un dret bàsic per les persones.

La formació és bàsica pel futur de la gent, d'ella dependran moltes coses en el futur: dependrà la seva vida laboral, dependran moltes relacions personals que es podran establir, dependrà també la salut mental, ja que la satisfacció que ens pot comportar desenvolupar una feina que ens agradi, ens farà sentir més a gust al treball, i de retruc també afectarà aspectes col.laterals com són les baixes laborals.

Està comprovat que moltes d'aquestes baixes no es deuen tant a motius fisiològics de

malalties constatables, com a motius psicològics, aquestes malalties es manifesten de forma psico-somàtica, i estan relacionades sobretot amb malestars: emocionals, motivacionals, de satisfacció..., malestars que es tradueixen en malalties com l'estrés, l'ansietat, els atacs de pànic, les obsessions, etc.

I això quan només hem tingut en compte una faceta, la laboral, si a més a més ens fixessim en d'altres com poden ser les que afecten a la vida familiar, social o relacional, veuríem que el dret a l'Educació, a una Educació de Qualitat, és molt més important que d'altres qüestions a les que de vegades atribuïm molt més pes.

Serà per què el saber no ocupa lloc i d'altres coses sí, que per això els donem més importància.

Josep Castellano

## ARTE Y TRASTORNO MENTAL



**Obra del artista mexicano Martín Ramírez expuesta en el Reina Sofía**

Martín Ramírez, de origen mexicano, estuvo recluido en un psiquiátrico de Estados Unidos durante 30 años. Diagnóstico: Esquizofrenia. Durante ese tiempo encontró un lenguaje universal en el dibujo y la pintura, que no sólo le descubrió un mundo nuevo, sino que también le facilitó la comunicación en un país del que desconocía su lengua y, sobre todo, hizo más llevadera y estimulante una vida que, de otra manera, su hubiera ido degradando irremisiblemente. Ahora uno de los Centros de Arte Contemporáneos más importante del mundo, el “Reina Sofía” de Madrid, le rinde tributo por la extraordinaria calidad de su obra, dentro del denominado “Art Brut”. Recogemos algunos de los aspectos que han publicado los medios de comunicación:

*“...//...Martín Ramírez (1895-1963), diagnosticado de esquizofrenia y sordera, creó más de 450 piezas en las que plasmó sus **experiencias vitales** tanto de **México** como de **California** (Estados Unidos).*

*...//...A pesar de que el mexicano ha sido clasificado a lo largo de los años como un "artista esquizofrénico", esta muestra pretende ir más allá del diagnóstico de enfermedad mental, para analizar **la calidad y el valor artístico de sus dibujos**.*

*...//...Por ello, se tienen en cuenta aquí las influencias biográficas, históricas y culturales del contexto artístico de la obra y se subraya la riqueza de los dibujos y las imágenes arquetípicas.*

*...//...Entre los temas, destacan cuatro: los **animales** (el caballo y el ciervo), los **trenes en túneles, figuras religiosas** (en especial vírgenes) y **paisajes**. En ellos se observa la obsesión de su creador por las líneas trazadas, las estructuras teatrales, las figuras icónicas y la repetición.*

*...//...Recogía materiales de la basura, como trozos de papel y lápices*

*...//...Ramírez **compartía habitación con otros 70 internos**, en un espacio no demasiado grande, en cuyo suelo instaló su estudio de trabajo ,así entre cama y cama, el artista recogía materiales de la basura, como trozos de papel y lápices, para dibujar sobre las sábanas de papel que se utilizaban en el centro", ha indicado.*

*...//...En esa misma sala Ramírez exponía las creaciones que después daban lugar a **debates con sus colegas e incluso con los guardas de seguridad**, y sería también, más tarde, su punto de encuentro con otros artistas americanos.*

*...//...Sin olvidar que muchas de las obras fueron quemadas, debido a que el artista utilizaba como pigmento una mezcla elaborada a base de saliva, patata, fécula y pan, etc."*

Por todo lo señalado hasta aquí, podemos comprender la fuerza interna de este creador para trabajar en circunstancias casi imposibles. Dado que nos falta mucha información, podemos hacer varias hipótesis de trabajo:

- Sobre la idoneidad del diagnóstico
- Sobre los periodos en los que creaba
- Si su actividad fue espontánea o fomentada por los monitores de psiquiátrico
- Si tenían antecedentes anteriores de actividad artística
- Como fue evolucionando su obra
- Cómo fue evolucionando la calidad de vida dentro del psiquiátrico
- Si el diagnóstico fue modificado con el paso del tiempo

Son preguntas todas ellas pertinentes y muy especialmente por cuanto el análisis es completamente diferente en función de que exista una trayectoria artística previa, en cuyo caso nos podemos plantear hasta que punto afecta la enfermedad a su posterior desarrollo. Es muy posible que en estos casos se pueda interrumpir la misma durante los periodos críticos y se retome en los periodos intercríticos o bien cuando se supera el trastorno.

Otra pregunta que se puede plantear, en el caso de antecedentes previos, es cómo afecta la técnica del artista y que cambios se producen en la misma, a raíz de la enfermedad. En algunos casos en los que se mantiene la actividad artística durante todo el proceso, la técnica varía sustancialmente y, difícilmente, el estilo anterior y posterior son equiparables.

Pero la pregunta básica es la de cómo fue evolucionando la calidad de vida de un hombre que tenía todo en contra y fue capaz de inventarse un mundo propio y enriquecedor cuando todo estaba en contra.

En el caso que nos ocupa, parece ser que sus habilidades crecen y se desarrollan en el mismo psiquiátrico, donde realiza una labor que da pie a debates y que, posteriormente, le hace ponerse en contacto con artistas de otras latitudes. En cualquier caso, es un buen ejemplo para señalar la impresionante potencialidad que tiene la creación y el arte para estimular y enriquecer la vida de las personas, sean cuales sean sus circunstancias.

**El caso de Martín Ramírez (1895-1963)**  
**Por César Reglero y el Equipo de Psicotrex**

## EL ENTRENAMIENTO MENTAL EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Este apartado como su título indica hace hincapié en la faceta de la preparación psicológica del deportista de fondo, pero sin abandonar el aspecto físico, por otro lado ya muy estudiado. Nosotros creemos conveniente centrar nuestro máximo interés en potenciar la dimensión mental del atleta.

El entrenamiento en el deporte se guía por diferentes parámetros: físicos, psicológicos, técnicos, estratégicos, etc. El aspecto psicológico no ha sido especialmente estudiado hasta hace relativamente poco tiempo, en la actualidad pocos dudan de que las habilidades psicológicas tienen un papel determinante en el rendimiento del atleta. Teniendo en cuenta que las partes física, técnica y estratégica están cada vez más equilibradas es en el aspecto psicológico donde se pueden marcar sutiles diferencias.

El objetivo del entrenamiento mental es conseguir que el corredor mejore su rendimiento y se desarrolle integralmente.

Cox (2002) ya indica que las técnicas, los métodos y las estrategias se refieren a la práctica que lleva adquirir una determinada habilidad psicológica (p.e. establecer objetivos, relajación progresiva, visualización).

Mientras que las habilidades psicológicas son las características que tiene el deportista y que hacen posible que tenga éxito en el deporte (p.e. motivación interna, autoconfianza, control de la ansiedad, ...)

De esta forma una técnica como puede ser el establecer objetivos puede usarse para que el deportista desarrolle la habilidad de concentrarse en la competición.

Podemos distinguir diferentes niveles de asesoramiento psicológico:

- NIVEL 1. Resolución de problemas del deportista (p.e. problemas para dormir antes de competir: se enseña una técnica de relajación efectiva para solucionar el problema).
- NIVEL 2. Entrenamiento mental básico, son estrategias que le permitirán rendir mejor p.e. se usan para prevenir problemas: se le dan al deportista habilidades para que pueda dormir bien antes de la competición, cómo controlar su nivel de activación, cómo mantener la concentración, etc .
- NIVEL 3. Alto rendimiento mental (p.e. máximo control mental, para permitirle poder dormir en cualquier situación).

*Fuente: Psicología de la actividad Física y del Deporte (PAFD)*

Un deportista nivel 0 será aquel que no ha recibido ningún tipo de entrenamiento psicológico, ni ha tenido ningún tipo de problema de este tipo.

Josep Castellano

---

EDITA: PSICOTREX A.E.I.D.P

DIRECTOR: JOSEP CASTELLANO MASDEU  
CONSELL DE REDACCIÓ: PSICOTREX

[www.psicotrex.com](http://www.psicotrex.com) / [psicotrex@gmail.com](mailto:psicotrex@gmail.com) / Apt. Correu 861 – 43080 Tarragona / Tlf. 637 – 224 110

Dipòsit Legal T-2150-2007

---

PSICOTREX, MAGAZINE DE PSICOLOGIA és propietat de PSICOTREX A.E.I.D.P, Entitat sense ànim de lucre inscrita al Registre d'Entitats de la Generalitat de Catalunya. Tots els articles publicats són propietat de Psicotrex A.E.I.D.P. i no es poden reproduir sense permís de Psicotrex. Sempre es farà constar la seva font. L'equip directiu de Psicotrex Magazine de Psicologia no es fa responsable de les opinions que s'expressin a la seva Revista, éssent els autors els únics responsables. PSICOTREX A.E.I.D.P. s'autoimposa uns límits morals, com són: la dignitat de les persones, la no discriminació per cap raó, la igualtat de gènere i la Llibertat d'opinió. Sense més límits que les Lleis vigents.

---