

# Rafaela Santos

PRESIDENTA EJECUTIVA DE FUNDACIÓN HUMANAE

LOS TIEMPOS ACTUALES EXIGEN UN CUIDADO DE LA PERSONA NO SOLAMENTE FÍSICO, SINO TAMBIÉN MENTAL, QUE MANTENGA LA INTEGRIDAD PSICOLÓGICA DE CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA Y LA SOCIEDAD

**L**os diferentes problemas y situaciones a los que una persona se enfrenta en su vida social diaria –violencia en las calles, conflictos familiares– pueden provocarle un gran daño mental, comparable incluso con los síntomas del estrés postraumático (provocado por secuelas de guerra o por un accidente grave).

Así lo comenta la Dra. Rafaela Santos, presidenta ejecutiva de Fundación Humanae, quien estuvo en México con el propósito de acercar su proyecto de impartir una serie de cursos para el público mexicano acerca del tratamiento de los trastornos de la personalidad. En entrevista para *Generación Anáhuac* nos comenta en qué consiste esta idea.

## EL TRAUMA, UNA CONDICIÓN MODERNA

Llevamos dos años trabajando con psiquiatras y psicólogos en torno de los trastornos de la personalidad y la prevención de la violencia, especialmente con la Sociedad Española de Especialistas en Estrés Postraumático. Vemos aspectos relacionados con la impulsividad y todo lo que es el trauma. Anteriormente esta condición era provocada con mayor frecuencia por catástrofes como temblores, guerras o accidentes; lamentablemente, en la actualidad se origina también por problemas del entorno social en el que nos desarrollamos.

Nuestra idea en México es realizar un convenio con el programa “Somos tu familia”, de manera que nosotros, desde España, proporcionemos la cobertura para que desarrollen este tema de prevención de trastornos de la personalidad, abordándolo desde una perspectiva profesional. Para el caso particular de México tenemos a una persona estudiando el curso de experto universitario en

trastornos de la personalidad; esto lo trabajamos desde la Universidad Internacional de la Rioja, España, con un programa *online* para toda América Latina. En el corto plazo será ella quien monitoree el programa.

Considero que *Generación Anáhuac* será de gran ayuda, gracias a su alcance tanto entre los alumnos como entre los egresados, quienes trabajan en todos los campos. Esta comunidad de alumnos debe saber tres cosas: que hay un estudio científico de la mayoría de los problemas que atañen a las familias; la segunda, que existe la posibilidad de ayudar profesionalmente a las familias, y tercero, que pueden tener acceso a estos recursos quienes quieran preparar o ayudar a los seres humanos.

## “ES MÁS BARATO PREVENIR QUE CURAR”

La prevención es más económica que la curación. En esto queremos enfocarnos. Es muy loable trabajar para curar, pero en el campo de la psicología, consideramos que tiene mayores beneficios trabajar para prevenir.

En México hay millones de personas; por ello, hay que evitar que los recursos se malgasten. Creemos que un dólar invertido en prevención equivale a 100 dólares gastados en tratamiento y a 1 000 empleados en rehabilitación. Es una realidad el enorme gasto que representa trabajar con personas que ya tienen un problema, cuando podríamos haber dedicado tiempo y esfuerzo (y menos dinero) en prevenir cualquier complicación para no llegar a su máxima gravedad.


Los jóvenes son más vulnerables que hace varias décadas. Estamos en una cultura que no le encuentra sentido al sufrimiento y que busca evitar el sufrimiento a toda costa. Esto es terrible, ya que


al llevar al ser humano a vivir sin sufrimiento se le hace más vulnerable, se queda sin sentido, ya que muchas veces necesita sufrir para crecer y encontrarle un motivo y una dirección.

## LA RESILIENCIA: APRENDER DE LA CRISIS

Un área fundamental en todo esto es la resiliencia, es decir, la capacidad que tiene el ser humano de afrontar la adversidad sin miedo y salir fortalecido de la misma. Nosotros queremos que nuestros jóvenes aprendan a enfrentar correctamente una crisis con los mecanismos adecuados. Tenemos 10 años trabajando en esta área, especialmente con el trauma y el estrés postraumático orientado a la sociedad, con la finalidad de que las nuevas generaciones –el futuro de la sociedad– sean mucho más fuertes ante las dificultades.

Cuando logramos la resiliencia en una persona, esto quiere decir que ha desarrollado circuitos neuronales llamados “autopistas” de la información, lo cual significa que tiene ya capacidad de afrontar una situación determinada. En ese momento el individuo se da cuenta de que puede y eso tiene una base neurológica, neurocientífica; no se trata de desarrollar una actitud, sino saber que uno mismo es capaz, lo cual se traduce en menos ansiedad y miedo (y otros problemas), adquiriendo mayor adaptabilidad a diferentes medios. Ésta es la clave.

Recordemos la importancia de proteger a la familia, pues si uno de sus miembros queda vulnerable, puede romper la estructura completa del núcleo familiar, con las consecuencias que esto conllevaría. Por lo tanto, trabajamos en pro de una formación integral tanto de los alumnos como de los profesores y profesionistas. 



“Es vital que el hombre aprenda a confrontar las crisis y aprenda a sacar provecho de ellas”

## FUNDACIÓN HUMANA E

La Fundación Humanae se enfoca al desarrollo de personas para la prevención de los conflictos psicológicos, mediante programas terapéuticos específicos para cada problema, aplicados por un equipo multidisciplinario integrado por psiquiatras, psicólogos y terapeutas de reconocida experiencia y precursores en el estudio y tratamiento de los trastornos de la personalidad.

Entre sus **objetivos** encontramos:

- Mejorar la calidad de vida del ser humano, a partir del respeto a la dignidad de la persona
- Educar en positivo, fomentando el desarrollo de la personalidad
- Ayudar a las personas necesitadas de orientación y apoyo, facilitando su integración familiar, social y laboral
- Orientar y apoyar a las familias para reducir la angustia que soportan, en caso de conflicto, y dar cauces a la resolución de problemas concretos
- Promover la investigación de la madurez emocional y afectiva de la persona
- Evitar la aparición de problemas psicológicos con programas de prevención
- Atención psicológica ante cualquier demanda



+ info

- [www.fundacionhumanae.org](http://www.fundacionhumanae.org)
- [http://www.fundacionhumanae.org/patronato\\_part.htm](http://www.fundacionhumanae.org/patronato_part.htm)