

LA LÓCURA COMO SUPERPODER

JARA A. PÉREZ LÓPEZ

Aceptar tus debilidades
te hace más fuerte



LIBROS CÚPULA

LA LOCURA COMO SUPERPODER

JARA A. PÉREZ LÓPEZ

**Aceptar tus debilidades
te hace más fuerte**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Jara A. Pérez López, 2019
Edición y corrección: Sara Díaz Mata

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño
Ilustraciones de cubierta: © Alba Blázquez

Primera edición: enero de 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2426-0
D. L.: B. 2.507-2018

Impresión: Huertas
Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

Prólogo. Isa Duque	7
Introducción.	11
Capítulo 1. Normal es solo un programa de la lavadora	15
Capítulo 2. Más cuento que Calleja	39
Capítulo 3. Hasta arriba de nada	63
Capítulo 4. Sexo, dramas y <i>stories</i> de instagram	87
Capítulo 5. Vamos a hablar de las cosas del querer	109
Capítulo 6. No es vicio, sino <i>tricio</i>	131
Capítulo 7. Los malditos	151
Epílogo. La pequeña abominable.	163
Agradecimientos.	168

NORMAL ES SOLO UN PROGRAMA DE LA LAVADORA

Desde que el ser humano está en el mundo pululan por aquí personas con comportamientos diferentes a lo habitual, pero no fue hasta el final de la Edad Media que el estigma social comenzó a martirizar a todas estas personas: los «locos». Fue entonces cuando se empezó a utilizar el término «locura» para trazar una línea entre lo que debemos y no debemos hacer dentro de la comunidad. La locura supone hoy en día exclusión, es la sombra de todo, aquello que queda en los márgenes y que no se puede permitir. Los locos suponen una vacuna para los ciudadanos «cuerdos», son una muestra de aquello que no debemos ser, aquello que no tiene valor, que no produce. La grieta de la razón. Los locos suponen lo que se sale de la norma, suponen la construcción y narración de historias más allá de lo que está permitido por las reglas de esta, la sociedad de los «normales». Como bien dice Foucault en *La historia*

de la locura en la época clásica: «El orden de los Estados no tolera ya el desorden de los corazones».

Lo más probable es que nunca se me hubiera ocurrido escribir este libro, quizá ni siquiera trabajaría como psicóloga ahora, si no me hubiera sentido enloquecer, si siempre me hubiera encontrado entre los límites de lo que dicta la norma de la buena chica, la chica razonable. Pero hay muchos momentos en los que no soy una chica razonable, tengo un estilo bastante más desquiciado.

Creo que todos nos encontramos en esta situación muchas veces, pisando la línea de lo que debe o no hacer una persona razonable. Nuestro gran miedo, por lo general, es caer de lleno en el otro lado, el lado oscuro, sin darnos cuenta de que este también forma parte de nuestra vida y de que hay diferentes formas de atravesarlo. Cuando estamos ahí, con miedo a caer al agujero negro, la pregunta más frecuente es si nos vamos a quedar así, si nos estamos volviendo locos; obviamente no, la oscuridad no te engulle, por la oscuridad se transita, igual que se entra se sale.

Últimamente, le he preguntado a mucha gente, tanto en la consulta, en las redes sociales o en mi vida personal, si alguna vez se les ha pasado por la cabeza la idea de estar locos. La realidad es que es una pregunta que todos nos hacemos en un momento u otro y que, además, que nos hacemos con bastante dramatismo. Sentimos, cuando paseamos por ese lado

oscuro, que hay algo dentro de nosotros que está roto y que no queremos que nadie se entere, que somos difíciles de querer, que estamos como una cabra y por eso no merecemos cosas buenas.

Cuando en la consulta me hablan sobre estas sensaciones y les devuelvo que, claro, yo también siento eso en muchos momentos, mucha gente se sorprende.

**¿Cómo no voy a sentir
que estoy rota cuando me
encuentro mal, si no es
habitual que se nos enseñe
que estar mal también forma
parte del juego?**

Si fuéramos capaces de sostener este tipo de pensamientos en compañía y hablar de ellos con naturalidad, creceríamos comprendiendo que, precisamente, porque somos seres completos y diversos, esas zonas oscuras también forman parte de nosotros, nos guste o no.

Si analizamos el lugar donde está colocado el ser humano en la sociedad actual, es fácil comprender el origen de por qué no se nos enseña que nuestras sombras también forman parte del juego. Vamos a imaginarnos que esta-

mos en medio de dos grandes fuerzas: por un lado, nuestros deseos, instintos, anhelos y vulnerabilidades más profundas; por otro lado, lo que la sociedad demanda para poder tener una correcta convivencia, para que se nos acepte en el grupo y sentirnos reconocidos, queridos y valorados por nuestros iguales, lo que viene siendo la norma. Pues nuestra voluntad está justo en medio.

Todos somos muy conscientes de lo que podemos y no podemos hacer para obtener el respeto, la aceptación y el aprecio de los demás, lo que hace que en multitud de ocasiones actuemos como se espera de nosotros y dejemos de lado muchos de nuestros deseos más profundos. Ponerse esta careta es muy útil cuando vamos a una entrevista de trabajo. También para conseguir cosas tan básicas para la vida como un vínculo de seguridad con los demás que cubra muchas de nuestras necesidades emocionales y de supervivencia. Desde que somos pequeños nuestras madres, padres y profesores nos dicen cómo tenemos que comportarnos para que se nos quiera, nosotros así lo hacemos para tener plena seguridad de que esto ocurra y se nos proteja; esos dictámenes permanecen en nuestra cabeza mucho más tiempo del que nos podemos imaginar.

Parte de nuestros deseos, por lo tanto, acaban siendo moldeados por las normas sociales. ¿Qué ocurre con esto? Pues que en ocasiones hay demasiada distancia entre lo que realmente deseamos como sujetos y el lugar en que la

sociedad nos obliga a colocarnos para sentirnos aceptados. El deseo ha sido siempre un elemento a juzgar a través de instituciones como la religión, el Estado o el sistema de consumo. Por eso, intentamos adaptarnos lo máximo posible al dictado de la sociedad. Así, mandamos los deseos que no se corresponden con la norma a una zona oscura y lejana de la que es mejor no hablar, para, finalmente, acabar por creernos que todo lo que se sale de este molde está roto.

Lo ventajoso de estar en contacto con tus deseos y vulnerabilidades es que puedes aprender a gestionarlos de tal manera que luego no salgan en forma de explosión volcánica, llevándose todo lo que pillan por delante. Otra de las cosas maravillosas que ocurren cuando aceptas tus deseos y zonas oscuras es que no sientes que estás roto cada vez que alguno de tus sentimientos no encaja con lo que la sociedad dice que deberías estar sintiendo. Y cuando pienso en esto siempre se me viene a la cabeza el momento en el que empezamos a sentir atracción por algo prohibido; de inmediato y racionalmente intentamos meter esa atracción debajo de la alfombra, porque creemos que no procede sentir lo que estamos sintiendo, pero no funciona y la atracción se hace más grande. Pues resulta que si miras con detenimiento esa atracción en lugar de intentar meterla debajo de la alfombra, la intensidad de esta seguramente, se haga mucho más llevadera. Además y ante todo, una cosa es lo que yo desee, y otra cosa es lo que yo haga con ese deseo.

Podremos conseguir vínculos de seguridad con los demás, sentirnos aceptados y entendidos, cuando podamos hacerles un hueco a nuestros diversos deseos y formas de sentir sin tener que llevar todo el día la careta puesta.

El mundo externo influye en gran medida en nuestro mundo interno, por lo que estamos muy expuestos y dominados por el momento histórico y el espacio cultural, y no damos tanta cabida como deberíamos a nuestras necesidades y ritmos emocionales. Para que las normas sociales, las que conforman nuestra vivencia en comunidad, se adapten a nuestras demandas emocionales y no a un estatus social es necesario revisarlas continuamente. Para esto hace falta estar en contacto con ellas, con las necesidades emocionales, con los deseos, los anhelos y las vulnerabilidades, no negándonoslas y siendo capaces de sostenerlas a nuestro ritmo por mucho que nos parezcan una mierda, poco atractivas, vergonzosas, absurdas, aburridas, tristes, etcétera. Tendemos a aceptar como verdades absolutas las normas y estándares que nos vende el sistema hegemónico en un momento concreto de la historia y es, precisamente, cuestionar estos preceptos para adaptarlos a lo que somos lo que nos hace poder ser libres y completos.

Y es que el hecho de que exista una tipología establecida de funcionamiento emocional «saludable» o «normal» implica que se tracen los límites dentro de los que, supuestamente, nos tenemos que mover para que se nos consi-

dere dignos de privilegios. Lo que entendemos por salud es el estado predilecto de la sociedad para un cuerpo que produce y consume. Esto es una idea construida socialmente, pero no es del todo práctica ni realista para una vida plena porque, oye, no todos cabemos dentro de esos límites.

¿Qué pasa con la diversidad? ¿Un «loco» se cura cuando es capaz de adaptarse a un mundo que no le hace hueco?

¿Qué precio tenemos que pagar por la adaptación? ¿Es realmente saludable adaptarse a este tipo de sociedad en lugar de construir una donde haya espacio para la diversidad? El concepto de neurodiversidad se utiliza para englobar la enorme variedad de modos de funcionamiento del cerebro y la mente humana. Es un hecho indiscutible que existe una gran variedad de tipologías y sentires, de formas de ver y fluir en la realidad: neurotípicas o neurodivergentes, tristes, alegres, vulnerables, fuertes... Concuermen o no con las normas que la sociedad «impone».

La naturaleza es un mecanismo de producción de diversidad, ya que es precisamente esta

la que permite la supervivencia de las especies. Pero también es generadora de desigualdades: en un mundo en el que las personas se demandan extrovertidas y capaces de establecer relaciones y redes en distintos ámbitos de manera rápida y cambiante, alguien tímido y retraído lo tiene bastante complicado. Ese es el problema, que no todo el mundo puede o quiere ajustarse a lo que demanda el momento histórico. Ser conscientes de que hay una serie de sentires y formas de estar en el mundo no normativos y que merecen tener hueco en la construcción de la sociedad y no ser estigmatizadas o apartadas nos ayudaría a vivir en un mundo en el que las diferencias son bienvenidas, tenidas en cuenta, e incluso celebradas.

Gracias a la lucha por normalizar diferentes formas de sentir y vivir, muchas de las que se consideraban enfermedades hace unos años han dejado de serlas, a día de hoy, por lo menos, oficialmente. Pensemos en la homosexualidad o la transexualidad, que hasta no hace mucho se trataban trastornos en el DSM, que viene siendo la Biblia de la psiquiatría actual donde se recogen todos los «trastornos mentales». Esto, hoy, a muchos nos parece una aberración, pero ¿qué pasa con el resto de las «enfermedades»?

Según esta lógica, personas con, por ejemplo, esquizofrenia pueden vivir en sociedad de una manera plena si quieren y se dan las condiciones adecuadas para ello. ¿Es entonces la persona diagnosticada la que tiene que cam-

biar su forma de estar en el mundo o es la sociedad la que debe dar las condiciones necesarias para que esta persona pueda adaptarse con sus características neurodivergentes? Claramente, aquí es necesario un toma y daca; no es de recibo que las personas que, en cierto modo, son más vulnerables sean siempre las que tengan que andar haciéndose un hueco a marchas forzadas en un lugar en el que ni siquiera se les escucha.

Por ello, es tan importante la toma de conciencia de esta estructura social de poder, que no deja espacio ni autonomía a la diversidad para el bienestar de los «locos». El ver cómo determinadas dinámicas sociales no benefician nuestra salud mental tiene un efecto terapéutico innegable. Conocer los motivos por los que hemos escondido todas esas partes «oscuras» —para dejar de culpabilizarnos y comprender el contexto en el que se han desarrollado— es necesario para cambiar la estructura que no nos deja hueco.

Sea como sea, no se ven muchos lugares hoy en día en los que se hable de «locura» de una forma amplia, haciendo un esfuerzo por incluir los factores sociales y políticos de esta. Así, ya es momento de poner las cartas sobre la mesa y que todos participemos, dando espacio y lugar, y escuchando a las diferentes formas de sentir para poder tomar decisiones prácticas que nos ayuden a transitar por las zonas oscuras de nuestra existencia; por supuesto, con la seguridad de que vamos a ser

escuchados y respetados, y con la seguridad también de que la oscuridad no es tanta si estamos acompañados y tenemos recursos para sostenerla.

Lo que sí veo de forma sistemática durante mis largos ratos repasando la prensa general y la especializada, bicheando sobre salud mental, son dos formas de enfocar el tema que me ponen los pelitos de punta: tenemos, por un lado, la rama de historias que versan sobre «el fenómeno tarta de fresa» o cómo conseguir vivir dentro de un lugar donde todo es dulce y los sufrimientos se convierten, supuestamente, en merengue rosa a golpe de frase fácil o apelando a la racionalidad más cutre; y por el otro, la rama de artículos en los que se habla de las «enfermedades mentales» con un tono psiquiatrizante donde las personas afectadas no tienen ni voz ni voto y donde las relaciones horizontales entre expertos y afectados no se ven ni de refilón. Parece que sobre las locuras solo tengan cosas que decir los profesionales, pero la realidad es que los expertos en locuras son los propios locos y cuando hablo de locos, me refiero a gente que hable desde su sensibilidad, su dolor, desde su ansiedad, su vergüenza o sus afectos entristecidos, desde su melancolía o depresión, y hablo no necesariamente de personas diagnosticadas, aunque también. Echo de menos historias sobre el tránsito por el lado oscuro. Las reivindico con furor.

Las dos formas de encauzar el tema me dan mucho miedo, las dos están totalmente aleja-

das de la realidad de las personas que sufren y las dos, en cierta medida, me parecen culpabilizadoras. La primera, la del fenómeno tarta de fresa o el positivismo impostado —en la que veo muchas reminiscencias del *New Age* más cutrón— me desespera, porque es algo que tiene que ver con la fantasía, con el pensamiento y no con las emociones o las sensaciones en el cuerpo. Se quiere hacer creer que todo lo que se te pase por la cabeza se puede hacer realidad, que teniendo pensamientos positivos y viendo el vaso siempre medio lleno podemos mejorar nuestra salud y eficacia.

Estoy de acuerdo en que la actitud y la historia que nos contemos sobre el presente es algo importante, pero no de esta forma, porque aquí está la creencia implícita, envuelta en un halo de misticismo bajuno de que pensando en positivo atraes lo positivo. Y no es así, si solo quieres mirar hacia lo positivo e ignoras lo negativo, esto te acaba explotando en la cara. Para conseguir tener una actitud positiva y girar en la ondita del amor, lo primero que hacemos es rebozarnos en artículos sobre el tema, libros de autoayuda y seminarios de *coaches* y gurús. Pero ¿qué pasa cuando las cosas no llegan? Pues pasa que nos sentimos incapaces porque no estamos siendo lo suficientemente positivos. No estamos siendo buenos. Nos estamos dejando llevar por los afectos tristes porque, en el fondo, parece que nos gusta estar llenos de basura. La culpa hace su aparición y todo el pensamiento positivo se va a la mierda.

La búsqueda de la panacea del completo bienestar nos mete de cabeza en el gulag de la depresión generalizada, por tratarse de un objetivo inalcanzable.

La segunda rama, la del tono psiquiatrizante, me parece perversa porque creo que degrada a la persona que sufre y marca una línea divisoria entre lo que es normal y lo que no, el lugar desde donde se nos tendrá en cuenta y el lugar desde donde nuestra voluntad no será escuchada más. Supone una amenaza y roba autonomía a la persona sobre su proceso. En definitiva, le niega la palabra y el poder de decisión. Cuando alguien acude a un profesional porque se encuentra mal y este se limita a diagnosticar desde una posición de autoridad, por ejemplo, una depresión bipolar, una tonelada de estigma cae sobre esa persona. De aquí en adelante su identidad estará rodeada de un halo de enfermedad, muchos de sus comportamientos serán interpretados en función de esta, privando, en ocasiones, a su palabra de validez.

En la otra cara de la moneda este diagnóstico será una liberación, ya que esa persona podrá achacar a una enfermedad muchas de las cosas que ha estado sintiendo durante un tiem-

po y de esta manera podrá sentirse más libre. A lo que me refiero es que muchas de las personas psiquiatrizadas, sobre todo, las diagnosticadas con trastorno mental grave perderán su voz, pues será eclipsada por el diagnóstico. Esta losa del estigma podría suavizarse de una forma sencilla si pusiéramos el acento en saber qué quiere la persona que acude a la consulta, cómo se siente con el diagnóstico, qué áreas le gustaría trabajar y por cuáles le gustaría empezar, cuáles son sus objetivos, etcétera.

Otro de los temas sobre los que leo mucho contenido últimamente es el fenómeno «terror a la gente y las relaciones tóxicas». Corren ríos de tinta sobre cómo evitar a este tipo de personas y relaciones, y he de admitir que es otro tema que me pone frenética, frenética para mal. Esta moda me parece obsesiva y es que forma parte del movimiento cuqui tartita de fresa del que estamos siendo testigos: no queremos ver lo negativo o la sombra de nosotros mismos y mucho menos la de los demás, así que los apartamos de un manotazo con la excusa tóxica. Y tú, ¿nunca eres tóxico?

Lo cierto es que todas las personas en algún momento de nuestra vida nos comportamos de forma tóxica. Este término se utiliza hoy igual que se ha utilizado el de locura, pero con un matiz menos psiquiatrizante, un estigma social de baja intensidad para trazar una línea entre lo que es correcto socialmente y lo que no. Para diferenciar la buena chica, la chica racional, el tío enrollado y buena gente de

las personas que están jodidas en un momento determinado. Porque, por lo general, las personas tóxicas son personas que lo están pasando mal y cuando consiguen salir del agujero dejan de serlo, así de sencillo, hay gente que tarda más y gente que tarda menos, gente que está más cómoda en su papel tóxico y gente que lo está menos, pero la mayoría no se quedan ahí para los restos.

Entiendo perfectamente que no es plato de buen gusto ver o acompañar a alguien cuando está jodido y resulta dañino. Cuando estamos jodidos podemos llegar a ser negativos, reclamar atención, ser impacientes, sentir celos y envidias, ser muy egocéntricos, perder los nervios, no tener en cuenta los sentimientos de los demás, etc., y estar al lado de personas en ese modo supone tener que adaptarse a situaciones que requieren mucha comprensión y empatía; y supone, también, mirar el abismo de nuestra propia oscuridad, abismo al que tenemos tanto miedo de caer que no queremos verlo ni de reojo.

Por supuesto, no es obligatorio estar cerca de gente jodida, es una opción tan respetable como la de no hacerlo. Lo que no es sano es crear todo un relato en el que los tóxicos y los que generan las relaciones tóxicas son los demás y nosotros nos vemos envueltos de repente en estas, sin comerlo ni beberlo. Eso no es real, para que una dinámica se ponga chungu hacen falta dos o más personas y hay que revisar qué nos ha llevado a vernos inmersos en ese

sistema. Considero fundamental que tengamos en cuenta que esa persona tóxica de la que tanto huimos, un día podemos ser nosotros.

Y si en esta sociedad no nos queda mucho espacio cuando sufrimos, es porque la gente que sufre no es guay, resulta incómoda a ojos de la masa. Cuando tenemos alguien cerca que sufre mucho, tendemos a quedarnos paralizados, petrificados, no sabemos qué hacer o decir y si hablamos, tendemos a hacerlo para dar una solución rápida: «Tú lo que tienes que hacer es dejar de pensar, relajarte, pegarte un viaje, apuntarte a yoga o echar un polvo», por ejemplo.

Nos resulta muy difícil entender que hay momentos de la vida en los que las personas estamos mal y que eso es parte indiscutible de estar vivo. Es, quizá, por esta falta de capacidad para sostener esta imagen de ser humano vulnerable que, en la medida de lo posible, llevamos esa vulnerabilidad en silencio para no incomodar a los demás. Ya que estos pueden actuar a modo de espejo devolviéndonos una imagen de nosotros mismos que no queremos ver ni de refilón. Pero ¿para qué sirve sufrir en la intimidad? ¿Nos ayuda esto en algo? Ocultar nuestro sufrimiento y vulnerabilidad nos puede llevar a pensar que somos de esas pocas personas en el mundo que cargan con la pesada cruz de no ser capaz, de no servir para la vida, de estar mal, locas, rotas.

Esta tendencia a dejar de lado todo lo que no nos gusta de nosotros mismos y de los demás,

todo lo que nos parece que no es aceptable, y mostrar solo lo que creemos que quieren ver, lo que se considera aceptable y atractivo, hace que, infructuosamente, intentemos esconder en el fondo del armario la mitad de lo que somos. Y digo infructuosamente porque nuestro fango aparece una y otra vez, a pesar de los pesares, cuanto menos quieres mirarlo, más te engulle y más grande es la hostia que te llevas. Carl G. Jung decía: «Prefiero ser un hombre completo a un buen hombre», y yo abrazo la idea.

Me pregunto, en muchas ocasiones, si locura no será la ruptura entre este yo completo, lo que en realidad somos, y el yo parcializado, la parte positiva que queremos mostrarles a los demás para que se nos acepte y quiera. La locura podría ser así el resultado de la fragmentación y la falta de reconocimiento de nuestra esencia. La explosión de lo que llevamos tiempo escondiendo, la explosión volcánica de nuestras sombras. Rompernos por la imposibilidad de seguir escondiendo esas cosas que cargamos en la mochila y para las que la sociedad no nos prepara y para las que esta tampoco está realmente preparada, porque al no tenerlas en cuenta no se han generado estructuras necesarias para sostenerlas.

Por lo tanto, esto lo podemos ver desde la óptica de un problema de salud mental o de un problema social, ya que es la sociedad la que no está dispuesta a respetar la diversidad que caracteriza al ser humano, privándonos así de la oportunidad de aprender a gestionar esa parte

de nosotros mismos que existe y que no es tan difícil de llevar con dignidad si nos organizamos. Y cuando hablo de organización, estoy hablando de rebajar el narcisismo y aceptar la diversidad —nos incomode más o menos— como algo enriquecedor, aceptar lo que se sitúa en los márgenes tanto de la sociedad como de nuestro propio ser, hacerle un hueco lo más cariñosamente posible en nuestras vidas y reírnos un poquito más de nosotros mismos y nuestras vulnerabilidades. Rescato en este punto una famosa frase de Sigmund Freud en la que dice: «De nuestras vulnerabilidades vienen nuestras fortalezas».

Es por esto por lo que una de mis propuestas principales de este libro sea declararnos todos como personas locas y enajenadas potenciales, entender que dentro de nosotros siempre se puede dar una ruptura entre lo que somos y lo que la sociedad espera, y que lo que surge de esa ruptura es una manifestación más de lo que somos.

Porque todos, en algún momento de nuestras vidas, paseamos por la sombra de los pinos, todos en algún momento nos preguntamos si estamos locos y todos por momentos podemos sentirnos neurodivergentes.

¿Por qué hacer una diferenciación entre los que lo son y los que no? Todos nos encontramos en los dos bandos dependiendo del momento de nuestras vidas, con muchas diferencias, claro está. Por ello, deberíamos ser más tolerantes con las diversidades propias y las ajenas.

Para esto me parece bastante pertinente y necesario que salgamos del armario reapropiándonos políticamente del concepto «locura», no porque sea muy agradable estar deprimido, triste, tener delirios o episodios maníacos. No, al contrario, todo esto es muy desagradable y quiero dejar muy claro en este punto que a lo largo del libro no estoy —ni estaré— romanzando el término locura. Lo que sí estoy haciendo es reconocer el sufrimiento que esto supone y legitimarlo, dándole el valor que tiene como subjetividad para, de esta manera, conseguir hacerle un lugar dentro de la colectividad y no al margen de esta.