



PATRICIA LUENGO BEAS
Abogada-Soldada Cuerpo Central

Corrupción

Hablemos de la corrupción. ¿Será sencillo tocar un tema tan sensible como este por estos días? Por supuesto que no, esta palabra que suena apriori bastante fuerte y cruda, lo es más, cuando un sector de la sociedad dice vivirla en carne propia día tras día, de manera sistemática, lo que ha traído la pérdida de la confianza, es decir, no se confía o no se puede llegar a confiar en quien abusa de ti.

“Un león, una vaca, una cabra y una oveja hicieron un pacto para cazar en los montes y repartirse en paz lo que atrapasen. Una tierna cierva fue la primera pieza que cobraron. El león, después de dividirla en cuatro partes iguales, argumentó:

- La primera de estas partes es para mí porque me llamo león; también me comeré la segunda, porque soy el más fuerte; la tercera también la tomo porque trabajé más y, mirando con ojos amenazadores a los tres socios, concluyó:

- ¡El que toque la cuarta parte, que vaya haciendo su testamento, pues me lo comeré!”

**“Cuando se tiene la honradez de la vaca, la inocencia de la cabra y la mansedumbre de la oveja, no se debe formar sociedad con los leones”
(Fábula de Esopo, de la cual se desprende el nombre de “cláusula leonina”)**

Pero, ¿Qué tiene que ver todo esto con la corrupción, pues bastante, y la realidad nos demuestra que ese abuso cometido por el león en la fábula de Esopo, lo podemos ver día a día en nuestra sociedad, tanto es así que muchas instituciones que en algún momento fueron muy reconocidas hoy están siendo muy cuestionadas e incluso enfrentan juicios por falta de probidad, porque lamentablemente; en muchos casos, donde hay poder como el del león, inexorablemente viene la corrupción, esa que daña, destruye e ingeniosamente maneja a su antojo, recursos que debieran estar destinados al bien común. La corrupción o bien llamada podredumbre ha acompañado toda la historia del ser humano, y ésta devasta y disgrega de tal manera, que sabrás donde comienza, pero quizás nunca dónde y cuándo termina, porque confunde los principios morales y éticos que debiesen ser inherentes al ser humano.

“Solo vivirá segura la gente que es honesta y siempre dice la verdad, la que no se enriquece a costa de los demás, la que no acepta regalos a cambio de hacer favores, la que no se presta a cometer un crimen, la que ni siquiera se fija en la maldad que otros cometen”. (Isaías 33: 15-16)

Ahí está nuestra esperanza y ese debe ser nuestro enfoque, la honradez e integridad, ella nos permitirá entregar un gran servicio a nuestro Padre Celestial, esto nos permitirá ser empáticos con los que sufren, tener la tranquilidad y un orden verdadero en nuestro proceder, para así poder recibir las revelaciones del Espíritu Santo, idoneidades sin las cuales solo seremos más de los mismo.

Actualmente estamos viviendo un proceso social confuso e incierto, aunque para algunos puede ser, y válidamente por cierto, un “despertar”, esperando sin duda para el caso que así lo sea, lo innegable es que no todo despertar es necesariamente positivo, pues sin ir más lejos, acordémonos de ese momento en el que nuestro mejor sueño de la noche es interrumpido por el brusco y destemplado sonido de una alarma.

Concluyo y me pregunto ¿hacia dónde vamos como sociedad?, o mejor dicho, ¿hasta dónde queremos llegar?, sin lugar a dudas, que nos gustaría lograr una humanidad sin abusos ni corrupción, sin embargo, lo único que nos queda a nosotros como seres individuales e integrantes de la misma colectividad social, es tratar de aportar con la mayor probidad y rectitud en nuestros actos, buscando ser tan éticamente correctos como nuestra conciencia y sabiduría nos dicte, y de esa forma lograremos contribuir desde nuestra singularidad al desarrollo de una sociedad más justa, más correcta y por sobre todo virtuosa.

VENCIENDO LA ANSIEDAD



Pablo Burbano
Psicólogo – Soldado Cuerpo Quito
Sur

Sentir miedo cuando enfrentamos a un examen o una entrevista de trabajo, es algo normal y esperable en todo ser humano. Sin embargo, el cerebro responde así frente a situaciones de peligro, cuando somos víctimas de una agresión o amenaza, este sentido de alerta y temor es necesario como parte de un sistema de protección que permite nuestra supervivencia.

Al estar expuestos a situaciones estresantes aumenta la adrenalina en el cuerpo y por efecto el pulso se acelera, aumenta la frecuencia respiratoria, las pupilas se dilatan, la sangre fluye de las vísceras a los músculos, generando una sensación de vacío en el estómago o incluso dolor. Todas estas respuestas instintivas nos preparan para la huida o la batalla, ante un peligro inminente.

El problema se genera cuando esta respuesta del sistema nervioso se torna permanente. Aparecen otros signos físicos como: sudoración en las manos, palpitations y opresión en el pecho, estados de inquietud que no permiten conciliar el sueño, disfunciones estomacales, dolor de cabeza, entre otros.

También aparecen síntomas a nivel de la mente como: angustia, preocupación, la mente se inunda de pensamientos “que pasaría si”, una serie de suposiciones del futuro sobre acontecimientos negativos que nos pueden ocurrir a nosotros o a nuestros seres queridos. A este conjunto de manifestaciones físicas y mentales se le denomina *Ansiedad*.

La ciencia explica su origen en la disminución de serotonina en el cerebro, pero ¿qué originó este desfase desde un principio? Situaciones de vida estresantes durante largos periodos de tiempo o acontecimiento únicos, con una alta carga emocional, podrían desencadenar dicho desequilibrio.

Es importante resaltar que frente a acontecimientos muy difíciles podemos: asustarnos, angustiarnos, entristecernos y llorar, es normal, está bien y es el derecho de todo ser humano. Lo que no es recomendable es que dicho estado de ánimo se convierta en una constante. Es allí donde debemos estar alerta actuar con madurez y buscar ayuda. No hacerlo es uno de los principales errores que se suele cometer, y en necesario reconocer que no podemos solos.

La psicología es un área del conocimiento que usará un conjunto de técnicas para relajar el cuerpo y calmar la mente, reorganizar pensamientos y autorregular la conducta. La ayuda profesional es necesaria e indispensable, y se la debe buscar sin temor ni prejuicios.

La palabra psicología viene de los términos “psiquis” alma y “logos” tratado, es decir la ciencia que estudia el alma, pero ¿quién es el creador de esa “alma”? En ese reconocimiento de que no podemos solos, es indispensable acudir al origen, al diseñador y creador de todas las cosas.

La forma de lograr una calma perdurable en la mente, el alma y el corazón es confiando en Dios. Isaías 26:3 nos dice “Tú guardarás en perfecta paz a todos los que confían en ti; a todos los que concentran en ti sus pensamientos” Es importante encontrar, el camino que nos lleve a obtener esa paz tan anhelada, que Dios promete en su palabra. ¿Cómo encontrar esa paz? La respuesta es simple: en Jesús.

Juan 14:6 señala “Yo soy el camino, y la verdad, y la vida; nadie viene al Padre, sino por mí” Nuestro Señor Jesucristo es nuestro consuelo en medio de la angustia y la desesperación “Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones” salmo 46:1.

No podemos evitar las dificultades en la vida, pero si podemos escoger como respondemos a ellas. Si confiamos en Dios y sus promesas esas dificultades serán más llevaderas. Dios en su soberanía puede usar a profesionales en salud mental, como un medio para hacer su obra en nuestras vidas. Recordemos lo que nos dice su palabra “por el contrario, cuando llegue la prueba, Dios les dará también la manera de salir de ella, para que puedan soportarla” 1 corintios 10:13.



S. Blake Lanier – Psicólogo.
Territorio Sur de USA

EL PENSAMIENTO MÁS TÓXICO DE TODOS

Imagina que necesitas algo de la parte superior de un armario de cocina que no puedes alcanzar. ¿Puedes visualizar cómo lo bajarías?

Mientras piensas en este escenario, estás resolviendo un problema en el mundo exterior a través de una serie de tareas complejas, en tu mente. Estás utilizando un lenguaje interno y conectando un pensamiento con otro basándose en la memoria y la experiencia: "Si estoy más cerca del objeto, puedo alcanzarlo... para estar más cerca del objeto, necesito estar más alto del suelo..... hay una silla cerca, puedo ponerme de pie en una silla....me pongo de pie en una silla, estaré más cerca del objeto... una silla es algo de lo que me puedo caer.....Si me pongo de pie en una silla, es posible que me caiga... tengo cuidado, es posible que no me caiga... puedo mantener el equilibrio teniendo cuidado de cómo me pongo de pie en la silla..." La capacidad de la mente para recordar, organizar, planificar, ensayar y resolver problemas es uno de nuestros poderes más milagrosos como humanos y hace posible vivir cada día.

Por desgracia, este fantástico don mental tiene un lado oscuro y también puede llevarnos a experimentar un gran dolor emocional. Pensemos en cómo nos sentimos y quiénes somos en relación con otras personas. El mismo proceso mental se pone en marcha: Ahora mismo tengo miedo... tengo tanto miedo de cometer un error y parecer tonto... la gente se burla de otros que parecen tontos... la gente de la que se burlan no tiene amigos... la gente que no tiene amigos está sola... la gente que está sola no es feliz... Esencialmente construimos cadenas de pensamiento en nuestra mente, por las que un pensamiento se enlaza con otro, y con otro, y así sucesivamente. Nuestras cadenas de pensamiento están formadas por experiencias buenas y malas de nuestra vida. Algunas de las cadenas de pensamiento más fuertes y difíciles de romper son las formadas por las cosas realmente dolorosas y aterradoras que nos han sucedido en nuestras vidas.

Es posible que hayas oído a alguien mencionar los pensamientos tóxicos. Normalmente, se refieren a ideas o creencias que nos hacen sentirnos ansiosos o mal con nosotros mismos. Más bien, la ansiedad es la consecuencia emocional de conectar un pensamiento con otro y la historia que creamos a partir de esas conexiones. *Creo entonces que el pensamiento más tóxico de todos es la creencia de que nuestras cadenas de pensamientos son fijas e irrompibles.* La ansiedad es el producto de limitar la forma en que conectamos los pensamientos y de asumir que nuestras conexiones mentales son reales. La ansiedad se produce cuando vinculamos un pensamiento temeroso con otro y vemos esa cadena de pensamientos como la realidad.

Muy bien, “volvamos a esa cosa de la estantería que intentaba alcanzar hace un momento”. Tal vez hayas pensado en levantar una silla, utilizar el palo de la escoba, ponerte de pie sobre la encimera de la cocina (ésta fue mi solución mental, por cierto) o saltar hasta alcanzarlo. Pero permítase pensar fuera de esas soluciones típicas. Piensa de forma creativa. ¿Qué otras cadenas de pensamiento podrías crear para resolver mentalmente el problema de adquirir el objeto de la estantería? Sospecho que si le dedicas un minuto, podrás conjurar algunas soluciones innovadoras y posiblemente descabelladas que podrían lograr el mismo resultado deseado. La clave aquí es darse ese minuto para ser creativo y evitar la tendencia a seguir la primera cadena de pensamientos que se le ocurra. El hecho de que una cadena de pensamientos se produzca de forma rápida y automática no significa que sea la única posible.

Vivir con ansiedad puede ser absolutamente horrible. Cuando es realmente grave, puede obstaculizar nuestra capacidad de vivir, reír, amar y aprender. El tratamiento profesional de la salud mental puede ser útil e incluso necesario para algunos tipos de ansiedad. Pero vivir con ansiedad, dolor emocional y miedo requiere mucho más que eso. Requiere que rompamos las ataduras de las cadenas de pensamiento de nuestro mundo interior. Requiere que rompamos la conexión entre el miedo y la predicción.

Debemos empezar a conectar los pensamientos de forma nueva, los pensamientos sobre nosotros mismos, nuestras relaciones con los demás, nuestras comunidades y nuestro mundo. Si, el pensamiento más tóxico de todos es el que dice que sólo hay una manera de pensar en las cosas, entonces el antídoto está en nuestra creatividad para formar nuevas conexiones en el pensamiento. La Palabra de Dios dice: *Pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán.* Isaías 40:31. Nuestro bienestar mental como individuos y como sociedad depende de ello, de aprender a esperar en Dios, y de vivir aferrados a Él.

SEIS HÁBITOS SALUDABLES PARA VENCER LA ANSIEDAD

¡No pasa nada! Puedes establecer hábitos saludables cualquier día, cualquier semana, cualquier mes del año. Estos hábitos, ya sean físicos o mentales, pueden mejorar tu salud mental en general.

1. Mueve tu cuerpo

Siempre que puedas. Si la suscripción a un gimnasio es demasiado cara, opta por subir las escaleras en lugar del ascensor. Encuentra clases de fitness gratuitas en Internet visitando YouTube.

2. No uses el teléfono

Cuando te sientas aburrido, no busques inmediatamente el teléfono. Busca un libro, tus deberes, tu perro... literalmente cualquier cosa con tal de no usar el teléfono. Instagram puede esperar.

3. Come de forma sana y equilibrada.

Incorpora tentempiés saludables a lo largo del día en lugar de recurrir a la bolsa de papas fritas: ¡la fruta y las verduras son importantes y sabrosas!

4. Tómate descansos oportunos a lo largo del día.

Cuando sientas que te estresas o te agobias, es tu cuerpo el que te está diciendo que te tomes un descanso. Toma aire fresco o haz una tarea en casa.

5. Bebe un vaso de agua al día.

La ciencia ha demostrado una y otra vez que todo el mundo debería beber al menos ocho vasos al día (medio galón suele funcionar). Ponle una rodaja de limón y dejarás de buscar esa tercera taza de café.

6. Sé amable con los demás y contigo mismo.

Efesios 4:29 (NVI) dice: "No dejéis salir de vuestra boca ninguna palabra malsana, sino sólo lo que sea útil para edificar a los demás según sus necesidades, a fin de beneficiar a los que escuchan."