EDICIÓN 104

REVISTA REDACTORES

Clínica Calma:

LA IMPORTANCIA DE HABLAR SOBRE NUESTRAS EMOCIONES

Pág 45

EduCalma
Burnout en docentes: Cómo velar por su bienestar
Pág. 06

Suyay
BraveUp: La conexión emocional en las escuelas
Pág. 97

EDITORIAL

Somos Fundación CALMA (Construyendo Artesanos Líderes Mediadores Activos), una organización a nivel mundial que promueve la paz y la mitigación de la violencia en todos los escenarios posibles.

Asimismo, incentivamos el diálogo como herramienta principal para el logro de la paz y, además, estamos presentes en varios países de Latinoamérica como Perú, Costa Rica, México, Argentina y Colombia.

Al estar presentes en varios lugares, CALMA se encuentra supervisada y respaldada por el Consejo de Supervigilancia de Fundaciones (CONSUF) y el Sistema Nacional de Voluntariado (SINAVOL).
Para una mayor eficiencia de Fundación CALMA, la organización se divide en 10 secciones: Clínica Calma, Marketing y Comunicaciones, Control y Calidad, Trabajo social, Unidad de Negocio Educalma, Unidad de Negocio Suyay, Contigo empresas, Automatización FC digital, Prensa y Revista REDactores.

En CALMA manejamos los valores de responsabilidad, integridad, respeto, equidad, sostenibilidad, compromiso, justicia y verdad. Por ello, nuestra organización tiene presencia en colegios o nidos, universidades, institutos, municipios, centros comerciales, negocios y en empresas, realizando, en cada una de ellas, proyectos que promuevan la sana convivencia entre compañeros. Por tal motivo, nuestras campañas y programas se centran en temas que tengan como principal componente la violencia, tales como trata de personas, explotación infantil, prevención del suicidio, violencia de género, entre otros.

REVISTA
REDACTORES

MISIÓN

Recaudar y proporcionar información veraz y relevante sobre diversos temas en los que la fundación está activamente involucrada, con un enfoque en su importancia social.

VISIÓN

Optimizar la información presentada en cada edición de la revista con el objetivo de facilitar su comprensión tanto para nuestros lectores como para el público en general.

OBJETIVOS

- Entablar y mantener activamente las relaciones comunicativas con otras áreas de la fundación cada quincena en la que se presenta la revista.
- Elaborar artículos periodísticos que informen sobre las actividades que realiza la fundación y eventos importantes relacionados a la salud física y mental cada 15 días.
- Generar conciencia social a través de material informativo que se presenta quincenalmente a través de la revista digital.
- Difundir las actividades, talleres, alianzas y eventos importantes que realiza la fundación.

ÍNDICE

EDICIÓN 104

6

EDUCALMA
- Burnout en docentes: Cómo velar por su bienestar
- La importancia de la formación ética y cívica en la educación
- Mindfulness en las escuelas
- El bullying y su impacto en la salud

22

NUTRICIÓN
- Alimentación sostenible, ¿cómo nuestros hábitos alimenticios afectan al planeta?
- La importancia de la hidratación en una dieta saludable
- El impacto de la desinformación en la nutrición ¿Cómo identificar mitos y verdades?

34

CLÍNICA CALMA
- ¿Cómo impacta la crisis política en la salud mental?
- El impacto del sueño en la salud mental, ¿cómo la falta de descanso afecta nuestras emociones?
- La importancia de hablar sobre nuestras emociones
- El autocuidado como prioridad: ¿cómo cuidar de ti mismo en medio de una vida ocupada?

54

FUNDACIÓN PERUANA DEL CÁNCER
- El cáncer no discrimina: ¿cómo reducir el estigma social?
- La nutrición en el tratamiento del cáncer
- El cáncer y la vida laboral

COLUMNA DE OPINIÓN
- La importancia de la salud emocional en las relaciones amorosas
- El equilibrio entre la vida personal y profesional

72

EFEMÉRIDES
- Día Internacional de la Mujer (8 de marzo)
- Celebración de Domingo de Ramos (20 de marzo)
- Día Mundial del Sueño: Claves para un descanso reparador y una mente equilibrada

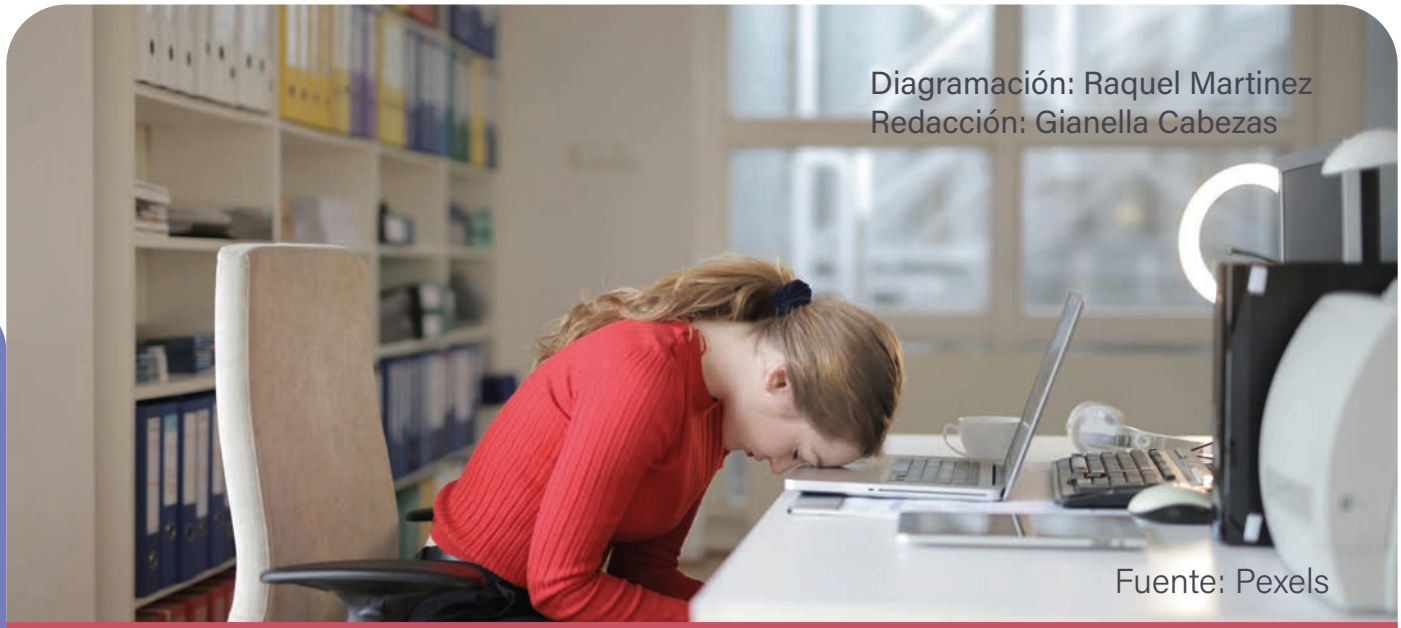
82

SUYAY
- Voluntariado juvenil
- BraveUp: La conexión emocional en las escuelas
- Brave up: Prevención del Bullying en las escuelas
- Abordando desafíos sociales: Mitigación de la violencia de género, racismo, suicidio y hostigamiento sexual en el trabajo
- Taller para la hora del planeta
- La clave del éxito en la gestión de voluntarios

93

BURNOUT EN DOCENTES: CÓMO VELAR POR SU BIENESTAR

Diagramación: Raquel Martinez
Redacción: Gianella Cabezas



Fuente: Pexels

El *burnout*, o agotamiento laboral, es un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por el estrés crónico en el trabajo. En el caso de los docentes, esta problemática creciente afecta tanto a los profesores como a la calidad educativa de los alumnos. La sobrecarga laboral, la falta de apoyo institucional y el desafío de gestionar entornos escolares complejos han convertido el burnout en una amenaza constante para los educadores. Según un estudio reciente, el 44% de los docentes de educación primaria y secundaria en Estados Unidos afirman sentirse quemados "a menudo" o "siempre". Esta situación impacta negativamente en su desempeño profesional y bienestar personal, lo que a su vez repercute en el aprendizaje de los estudiantes. En este artículo, se analizarán las principales causas del agotamiento docente y se propondrán estrategias para mitigar sus efectos.

» Carga de trabajo excesiva y falta de apoyo administrativo

Una de las principales causas del burnout en los docentes es la sobrecarga laboral. Además de impartir clases, los profesores deben calificar tareas, elaborar planes de estudio y asistir a reuniones, lo que incrementa significativamente sus horas de trabajo. El 23% de los docentes señalan el exceso de carga laboral como un factor clave en su agotamiento (James, 2024). A esto se suma la falta de apoyo por parte de las administraciones escolares, que muchas veces no brindan los recursos ni la orientación necesaria. Para abordar esta problemática,

se recomienda la contratación de personal de apoyo y la implementació n de medidas que permitan un equilibrio entre la vida laboral y personal de los educadores.

» Condiciones de trabajo y relaciones interpersonales

Las condiciones de trabajo inadecuadas, como aulas sobrepobladas y escasez de materiales, también contribuyen al burnout docente. Los profesores se enfrentan a la frustración de no contar con los recursos adecuados para enseñar de manera efectiva. Asimismo, las relaciones tensas con los padres y estudiantes pueden aumentar el estrés. Según James (2024), el 29% de los docentes considera la gestión del comportamiento de los alumnos como una de las principales fuentes de estrés. Para mitigar este problema, las escuelas deben mejorar las condiciones físicas de los espacios educativos y ofrecer capacitación en estrategias de manejo del aula y comunicación efectiva con los padres.

» Falta de reconocimiento y autonomía limitada

Otro factor clave en el agotamiento de los docentes es la falta de reconocimiento por su trabajo y la autonomía restringida en la enseñanza. Muchos educadores sienten que sus esfuerzos no son valorados ni por la administración ni por los alumnos y sus familias. Además, los currículos rigurosos y las normativas impuestas limitan su capacidad de innovar en el aula. Un estudio revela que el 25% de los profesores se sienten abrumados por la carga adicional impuesta debido a la escasez de personal (James, 2024). Para abordar esta situación, se recomienda que las instituciones educativas implementen programas de reconocimiento y otorguen mayor flexibilidad a los docentes en la planificación de sus clases.

» Impacto del burnout en la calidad educativa

El agotamiento de los docentes no solo afecta su bienestar personal, sino que también impacta directamente en la calidad educativa. Los profesores quemados pueden experimentar falta de motivación, disminución en la creatividad pedagógica y menor capacidad de respuesta ante las necesidades de los alumnos. De acuerdo con James (2024), los profesores con burnout tienen un 8% más de probabilidades de abandonar la profesión anualmente, lo que agrava la crisis de rotación docente. Para contrarrestar estos efectos, es fundamental que los centros educativos promuevan programas de bienestar, fomenten una cultura de apoyo y brinden oportunidades de desarrollo profesional continuo

Fuente: Pexels

Conclusión

El burnout docente es una problemática compleja que requiere una atención inmediata. La carga de trabajo excesiva, las condiciones laborales adversas, la falta de reconocimiento y la autonomía limitada son algunos de los factores que contribuyen al agotamiento de los educadores. Implementar estrategias como la reducción de tareas administrativas, el fortalecimiento del apoyo institucional y la mejora de las condiciones de trabajo puede marcar una gran diferencia en la vida de los profesores y, en consecuencia, en la calidad de la educación. Para garantizar un futuro sostenible en el sector educativo, es imprescindible priorizar el bienestar docente y promover un ambiente laboral más saludable y equitativo.

LA IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN ÉTICA Y CÍVICA EN LA EDUCACIÓN

Foto: Freepik

Diagramación: Micaela Garcia
Redacción: Allem Calero

La educación es un proceso integral que trasciende la transmisión de conocimientos académicos. Su objetivo es formar individuos competentes, responsables y éticos en sus acciones. En este contexto, la educación ética y cívica se presenta como un componente esencial en la educación, ya que contribuye a formar ciudadanos críticos, comprometidos y conscientes de su papel en la sociedad. Este artículo explora cómo la educación en valores, el respeto y la responsabilidad social son pilares fundamentales para el bienestar colectivo.

Educación en valores: La base de la ciudadanía

La educación en valores es el primer paso hacia la formación de ciudadanos responsables y comprometidos. Incluye principios como la honestidad, la justicia, la solidaridad y la empatía. Estos valores son esenciales para fomentar un sentido de comunidad y cohesión social.

Desde una edad temprana, los educadores pueden implementar programas que enseñen a los estudiantes la importancia de actuar con integridad y de considerar el impacto de sus decisiones en los demás. Por ejemplo, la práctica de actividades que

promuevan el trabajo en equipo y la resolución de conflictos ayuda a los estudiantes a entender la importancia del respeto y la colaboración en la vida cotidiana.

La educación en valores también implica la reflexión sobre la diversidad cultural y la promoción de la tolerancia. En un mundo cada vez más globalizado, es crucial que los estudiantes aprendan a valorar las diferencias y a trabajar juntos hacia un futuro compartido. Esto no solo enriquece la experiencia educativa, sino que también contribuye a la construcción de una sociedad más inclusiva y equitativa.

Valoración: Un valor fundamental en la interacción social

El respeto es un valor esencial en la educación ética y cívica, ya que sienta las bases para interacciones sociales saludables. Fomentar el respeto en el aula implica enseñar a los estudiantes a escuchar y valorar las opiniones de los demás, independientemente de las diferencias. Esto se puede lograr a través de debates, discusiones y proyectos grupales que enfaticen la importancia de la comunicación efectiva y la empatía.

Además, el respeto va de la mano con la responsabilidad personal. Los estudiantes deben entender que sus acciones tienen consecuencias y que es fundamental asumir la responsabilidad de sus decisiones. Esto incluye no solo el respeto hacia los demás, sino también hacia el medio ambiente y las instituciones que conforman la sociedad. La educación en este sentido puede incluir actividades que promuevan el cuidado del entorno, así como el respeto por las normas y leyes que rigen la vida en comunidad.

Foto: Freepik

Responsabilidad social: Compromiso con el bienestar colectivo

La formación ética también debe incluir un enfoque en la responsabilidad social. Esto implica enseñar a los estudiantes que son parte de un todo más grande y que sus acciones pueden contribuir al bienestar de la comunidad. La educación en responsabilidad social puede ser abordada a través de proyectos de servicio comunitario, donde los estudiantes se involucran directamente en actividades que beneficien a otros. Este tipo de experiencias no solo les enseña sobre la importancia de ayudar a los demás, sino que también les permite desarrollar habilidades prácticas y un sentido de pertenencia.

Al fomentar un compromiso con el bienestar colectivo, los estudiantes aprenden a ser ciudadanos activos y participativos. Esto incluye el derecho a votar, la participación en movimientos sociales y el ejercicio de la crítica constructiva hacia las políticas y decisiones que afectan a su comunidad. Una ciudadanía activa es esencial para la salud de la democracia, y la educación juega un papel crucial en preparar a los jóvenes para asumir este rol.

Formación de ciudadanos críticos y comprometidos

La formación ética y cívica no solo se trata de enseñar valores, sino también de cultivar la capacidad crítica de los estudiantes. Esto implica fomentar el pensamiento crítico y la habilidad de cuestionar, analizar y evaluar la información. En un mundo saturado de información, donde las noticias falsas y la desinformación son comunes, es fundamental que los estudiantes aprendan a discernir entre fuentes confiables y no confiables.

Los educadores pueden implementar estrategias que promuevan el análisis crítico desde diferentes perspectivas y la discusión de temas controvertidos. Esto no solo ayuda a los estudiantes a formarse opiniones informadas, sino que también les enseña a respetar las diferencias y a dialogar de manera constructiva.

Además, cultivar un sentido de compromiso implica que los estudiantes se sientan motivados a actuar en beneficio de su comunidad. La formación ética y cívica puede inspirar a los jóvenes a convertirse en líderes en sus comunidades, abogando por el cambio y trabajando hacia un futuro más justo y equitativo.

Foto: Freepik

Conclusión

En conclusión, la formación ética y cívica en la educación es esencial para el desarrollo de ciudadanos críticos y comprometidos con el bienestar colectivo. A través de la educación en valores, el respeto y la responsabilidad social, se sientan las bases para una ciudadanía activa y responsable. La educación no solo debe enfocarse en la adquisición de conocimientos, sino también en la formación de individuos que se preocupen por su comunidad y que estén dispuestos a contribuir al bien común. Invertir en la formación ética y cívica no solo fortalece a los individuos, sino que también contribuye a la construcción de una sociedad más justa y democrática. Es responsabilidad de todos, educadores, familias y autoridades impulsar este enfoque en la educación.

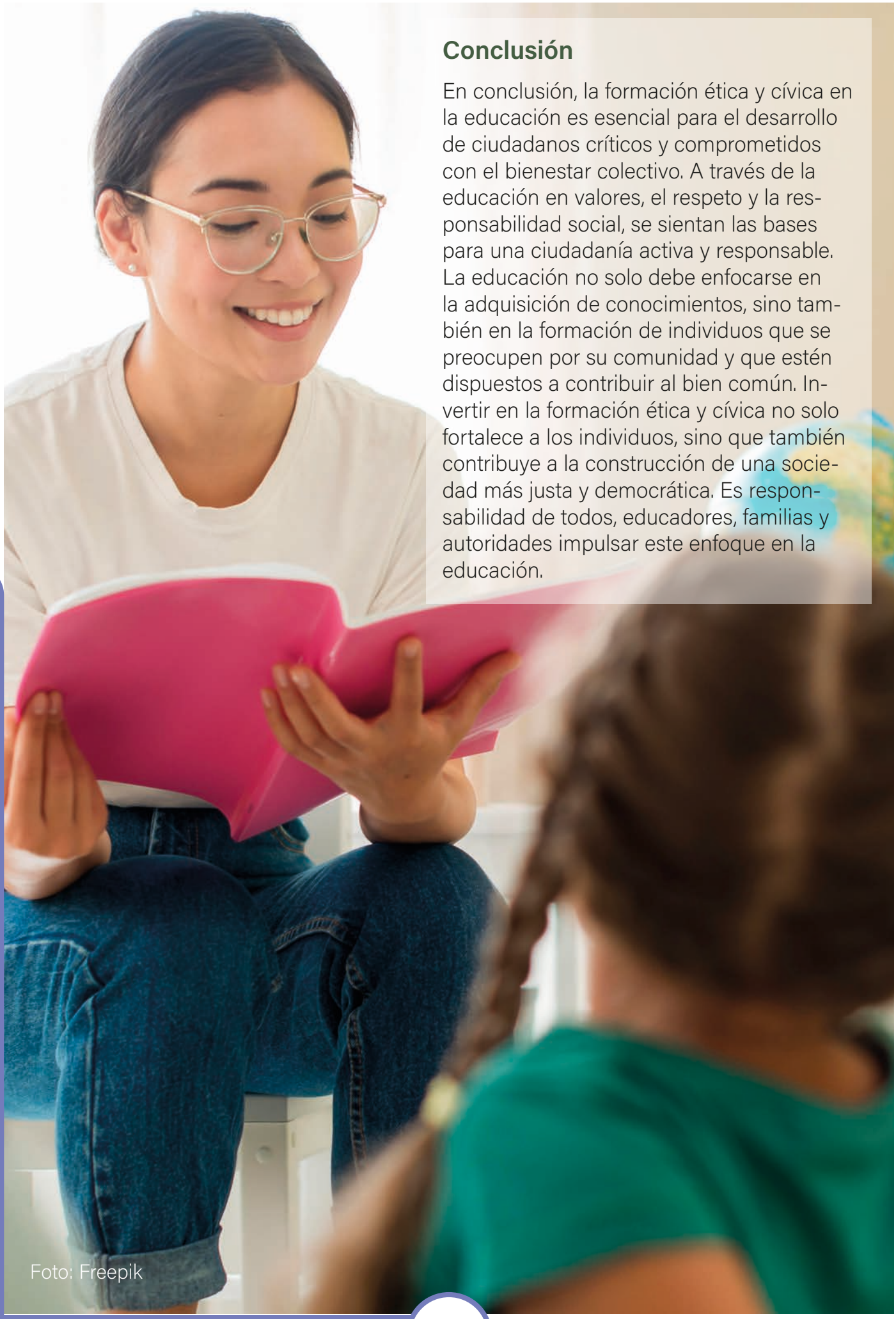


Foto: Freepik

MINIDFULNESS EN LAS ESCUELAS

Diagramación: Raquel Martinez
Redacción: Gianella Cabezas

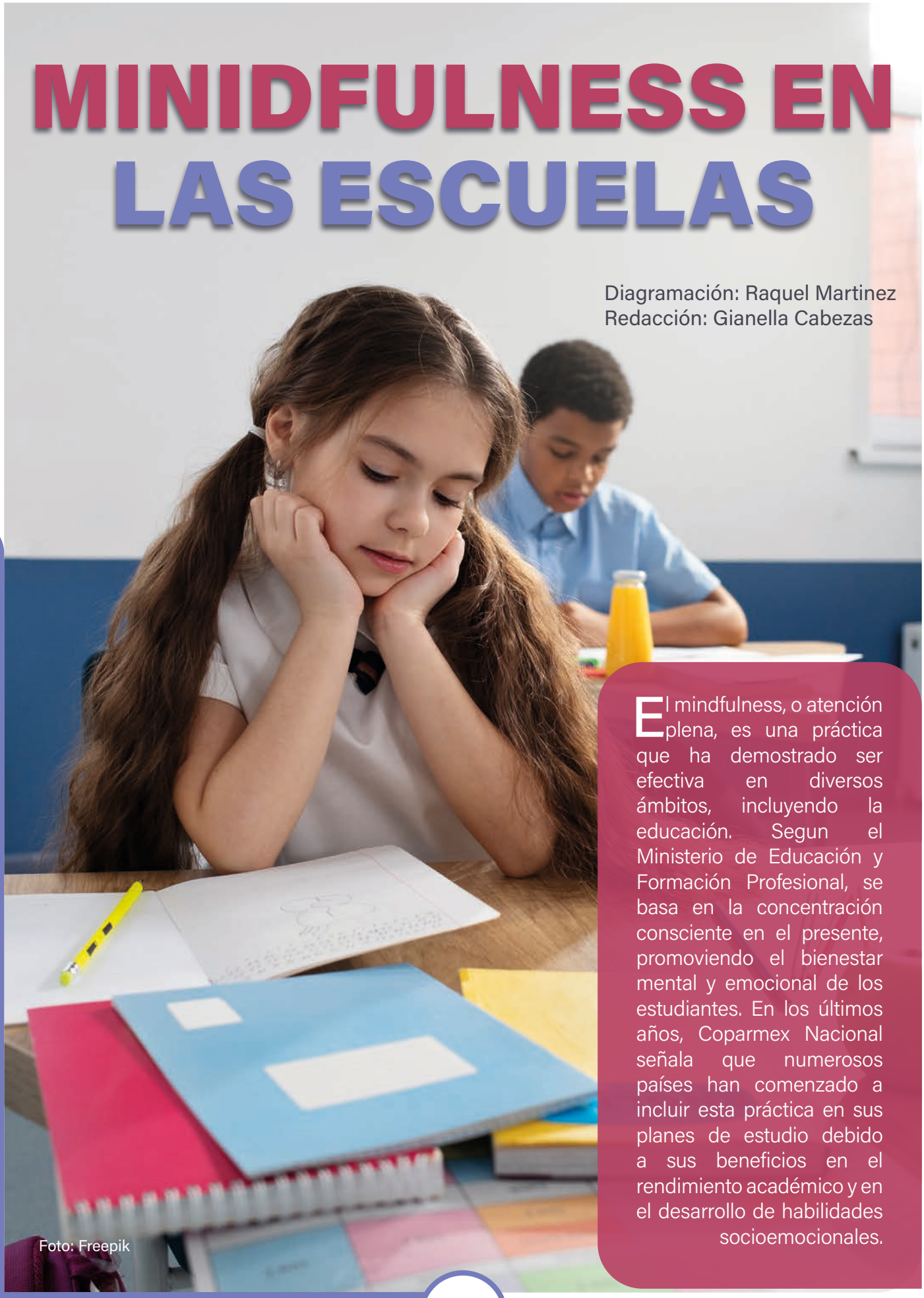


Foto: Freepik

El mindfulness, o atención plena, es una práctica que ha demostrado ser efectiva en diversos ámbitos, incluyendo la educación. Segun el Ministerio de Educación y Formación Profesional, se basa en la concentración consciente en el presente, promoviendo el bienestar mental y emocional de los estudiantes. En los últimos años, Coparmex Nacional señala que numerosos países han comenzado a incluir esta práctica en sus planes de estudio debido a sus beneficios en el rendimiento académico y en el desarrollo de habilidades socioemocionales.

Foto: Freepik

Beneficios del mindfulness en la educación

Uno de los principales motivos para implementar el mindfulness en las escuelas es su impacto positivo en los estudiantes. Entre los beneficios más destacados se encuentran:

- **Mejora de la concentración y el aprendizaje:**

  Según la Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo (RIDE), el mindfulness favorece el desarrollo de la atención plena en los estudiantes, permitiéndoles mejorar su capacidad de concentración y optimizar la retención de información.

- **Gestión del estrés y salud emocional:**

  Según St. Vrain Valley Schools, la práctica del mindfulness contribuye significativamente a la reducción de la ansiedad y el estrés escolar, proporcionando a los estudiantes herramientas para manejar sus emociones de manera efectiva.

- **Aumento de la autoestima y el autocontrol:**

  La Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), contribuye a que los alumnos se sientan más seguros de sí mismos y manejen mejor sus emociones

- **Reducción de conductas agresivas y depresión:**

  Según la Federación de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (FAMMA), se ha observado una disminución en la agresividad y síntomas depresivos en los estudiantes que practican mindfulness

- **Fomento de la toma de decisiones y prevención del bullying:**

  Coparmex Nacional desarrolla una mayor conciencia sobre sus acciones, los alumnos pueden tomar mejores decisiones y generar ambientes más inclusivos

Métodos de Aplicación del Mindfulness en el Aula

Existen diversas estrategias para introducir el mindfulness en las escuelas, adaptadas a diferentes edades y contextos educativos. Algunas de las más utilizadas incluyen:

- **Meditación guiada:**

  La Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), recomienda sesiones cortas donde los estudiantes practican la respiración consciente.

- **Escritura de un diario:**

  Según St. Vrain Valley Schools, los alumnos registran sus pensamientos y emociones para fomentar la autorreflexión.

- **Aulas al aire libre:**

  La Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo (RIDE), permitir que los estudiantes conecten con la naturaleza mientras practican mindfulness.

- **Atención a los cinco sentidos:**

  La Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), ejercicios en los que se enfocan en lo que ven, escuchan, sienten, saborean y huelen.

- **Técnicas de respiración:**

  El Ministerio de Educación y Formación Profesional, actividades para calmar la mente y mejorar la concentración.

Foto: Freepik

Consideraciones para la Implementación del Mindfulness

Para que el mindfulness sea efectivo en el entorno escolar, es fundamental contar con ciertas condiciones clave:

- **Interés y formación del profesorado:** Coparmex Nacional sugiere que los docentes tengan capacitación en mindfulness o cuenten con un instructor especializado.
- **Voluntariedad y consenso:**

  St. Vrain Valley Schools resalta la importancia de que la práctica sea opcional y respete la diversidad de creencias y preferencias.
- **Apoyo de la comunidad educativa:**

  Según la Federación de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (FAMMA), es undamental que haya respaldo de los directivos, docentes y familias para su correcta implementación.
- **Integración en el currículo:**

  El Ministerio de Educación y Formación Profesional recomienda incorporar el mindfulness dentro de la jornada escolar sin que represente una carga adicional para los alumnos.

Conclusión

El mindfulness en las escuelas representa una herramienta poderosa para mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. Al fomentar la atención plena desde edades tempranas, se pueden desarrollar habilidades esenciales para la vida, como el manejo del estrés, la toma de decisiones y la regulación emocional. Su implementación exitosa requiere el compromiso de la comunidad educativa y una adecuada formación del personal docente. Coparmex Nacional menciona que países como Inglaterra, Estados Unidos, Australia y Canadá han avanzado en la incorporación del mindfulness en el currículo escolar, demostrando su impacto positivo en la educación.

EL BULLYING Y SU IMPACTO EN LA SALUD

Diagramación: Micaela Garcia
Redacción: Juan Diego Llamoca

Desde que tiene memoria, Germán Garmendia, un reconocido youtuber chileno, se considera a sí mismo como una persona tímida y solitaria. Nunca buscó ser el centro de atención. Por eso, cuando cumplió 12 o 13 años, su madre lo inscribió en una escuela de teatro. Esta experiencia fue un gran desafío para él, ya que, de un día para otro, tuvo que actuar frente a otras personas, hablar constantemente e improvisar.

"Ser tímido no me hizo el tipo más popular de clases, y mucho menos si me encuentro en medio de un montón de chicos con una personalidad lo suficientemente abierta como para asistir a un curso de teatro. Y, bueno, al no ser el más cool o extrovertido me convertí en un target o punto de mira para quienes hacían bullying", revela Germán.

Así como él, varios niños, niñas y adolescentes fueron víctimas de acoso en entornos de enseñanza. De acuerdo con el portal "Sí Se Ve: Contra la Violencia Escolar", desde el 1 de enero del 2023 hasta el 31 de enero del 2025, se reportaron en el Perú un total de 39 542 casos de bullying.

German Garmendia nació el 25 de abril de 1990 en la ciudad de Copiapó, al norte de Chile. A muy temprana edad comenzó a demostrar curiosidad por la música, el arte, la tecnología y los idiomas. Tras la creación del exitoso canal HolaSoyGerman, y con poco más de veinte años, se convirtió en un icono para las nuevas generaciones y en un referente en materia de contenidos digitales. FUENTE: Facebook / German Garmendia

Según el Ministerio de Educación, el bullying es una forma de abuso caracterizada por conductas intencionales y reiteradas de hostigamiento, falta de respeto y maltrato hacia un estudiante por parte de uno o varios compañeros. Su objetivo es intimidar, excluir o discriminar, atentando contra la integridad del afectado y su derecho a un entorno educativo libre de violencia.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) señala que, al ser una forma de discriminación, el bullying se origina por las características o formas de ser de los estudiantes, como su identidad de género, sexo, nacionalidad, situación migratoria, etnia, condición socioeconómica, estado de salud, discapacidad, creencias religiosas, entre otras.

Por su parte, Germán recuerda que la causa por la que comenzó a ser víctima de bullying fue su delgadez.

"Recuerdo que empezaron a burlarse de mí y a arrinconarme durante un tiempo. No recuerdo exactamente qué me decían, pero sí que era de todo. Lo que más tengo presente es que me hacían bullying por ser delgado. Tal vez muchos piensen: 'Germán, a nadie le hacen bullying por ser delgado.' Pero no, lo recuerdo perfectamente: me lo decían casi todo el tiempo", comenta.

Fuente: Freepik

Fuente: Freepik

Efectos del bullying

De acuerdo con sus declaraciones, Germán sufrió burlas y exclusión, es decir, violencia verbal y psicológica. Sin embargo, según el informe "Bullying en el ambiente escolar: qué es y cómo afrontarlo" del UNICEF, este tipo de agresiones puede presentarse de diversas formas, ya sea por separado o combinadas. Por ejemplo:

TIPOS	DESCRIPCIÓN
Cyberbullying	Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para hacer *bullying*: mensajes de texto, redes sociales, por internet, teléfono móvil, por fotos, videos, chats.
Violencia física	Toda acción encaminada a lesionar la integridad física de una persona. Por ejemplo, golpes, patadas, zancadillas, pellizcos, empujones, tirones de cabello, encierros u obligar a hacer cosas que el niño, niña o adolescente no desea.
Violencia material	Acciones destinadas a dañar, destruir o tomar sin consentimiento las pertenencias de los y las estudiantes, por ejemplo, dañar, robar o esconder artículos, etc. Coaccionar a un estudiante para que entregue dinero u objetos bajo amenaza de agresión.
Violencia psicológica	Toda acción destinada a lesionar la integridad emocional de las personas: molestar, intimidar, humillar, excluir o alentar la exclusión, hacer la "ley del hielo", gestos faciales o físicos negativos, miradas amenazantes o despectivas.
Violencia verbal	Algunas de las manifestaciones son insultar, calumniar, difamar, esparcir, divulgar un rumor o comentario mal intencionado, hacer comentarios discriminatorios, abusar verbalmente de la otra persona y/o dañar su reputación social.
Violencia sexual	Manifestaciones que involucran comentario, insinuaciones y amenazas con contenido sexual o exhibición explícita sexual entre pares.

Si bien los niños que son acosados están en riesgo de cometer suicidio, el acoso escolar no es la única causa. Muchos problemas contribuyen con el riesgo de suicidio como la depresión, problemas en el hogar o una historia traumática. Este riesgo puede aumentar aún más cuando estos niños no son apoyados por sus padres, compañeros y escuelas. FUENTE: Pixabay

"Pasé mucho tiempo con estos chicos de teatro y, cuando recibes burlas, inevitablemente desarrollas inseguridades. Siempre fui delgado, pero nunca me molestó hasta que comenzaron a decirme: '¡Guau! Mira, pareces un palo' y cosas así", relata Garmendia. "Ahí fue cuando mi autoestima comenzó a decaer, afectando mi forma de ser y mi personalidad. Recuerdo que evitaba cortarme el pelo porque desarrollé un trauma: sentía que, al tenerlo corto, me veía aún más delgado".

Y es que estos comportamientos de Germán no son triviales. Según Stop Bullying, un sitio web del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, los niños y adolescentes que sufren acoso pueden enfrentar problemas físicos, sociales, emocionales, cognitivos y académicos. Las investigaciones indican que las víctimas tienen más probabilidades de experimentar depresión y ansiedad, cambios en los patrones de sueño y alimentación, malestares físicos, una notable disminución en su rendimiento y participación escolar, además de un aumento en los sentimientos de tristeza y soledad.

Germán recuerda un episodio en particular. A pesar de su temor a cortarse el pelo por creer que lo haría lucir más delgado, tuvo que hacerlo. Justo en la peluquería, por casualidad, pasaron los chicos del teatro que lo acosaban. Lo vieron y se acercaron.

"Empezaron con las bromas, que para mí eran como dardos. Estaba en una posición vulnerable: me cortaban el pelo y me sentía aún más delgado de lo que imaginaba. Mis ojos se enrojecieron; estaba a punto de llorar. Intenté contenerme porque había otras personas alrededor, pero no pude más: una lágrima se deslizó por mi rostro y mi mandíbula comenzó a temblar", cuenta.

Pero, ¿cómo poner fin a la violencia?

Confrontando la violencia

Según UNICEF, una de las soluciones más eficaces para mitigar el acoso escolar y cualquier otra forma de violencia en los centros educativos es a través de la educación.

"La evidencia muestra de manera consistente que el acceso a la educación básica, no solo como matrícula, sino también como asistencia regular y buen rendimiento, brinda una protección significativa contra el acoso escolar", explicó.

Para lograrlo, UNICEF considera necesario que los Estados garanticen una educación de calidad, incluyendo en los programas escolares contenidos sobre prevención de la violencia, igualdad de género, relaciones saludables y técnicas de comunicación positiva. Estos contenidos pueden enseñarse de forma independiente o integrarse en los cursos tradicionales.

Sin embargo, esta medida será más efectiva si se adopta un enfoque holístico, con estrategias que actúen en varios niveles e involucren a la escuela, la comunidad y el Estado. Las investigaciones muestran que este tipo de enfoque es clave para prevenir y abordar la violencia.

Los enfoques holísticos incluyen acciones como:

TIPOS	DESCRIPCIÓN
Currículo, enseñanza y aprendizaje	▪ Pedagogía transformadora de género ▪ Programas educativos basados en la escuela ▪ Actividades extracurriculares ▪ Formación integral del profesorado
Entorno escolar	▪ Códigos de conducta ▪ Políticas, normativas y protocolos respaldados por el liderazgo y la rendición de cuentas ▪ Espacios físicos seguros e inclusivos ▪ Clima escolar positivo
Denuncia y respuesta	▪ Sistemas de denuncia adaptados para niños dentro de las escuelas ▪ Servicios dentro de la escuela ▪ Capacitación para docentes y personal para responder y derivar adecuadamente
Políticas, leyes y sistemas educativos	▪ Prevención de la violencia en los planes educativos ▪ Leyes de protección infantil y contra la violencia de género ▪ Vinculación entre los sistemas educativos y de protección infantil
Alianzas y movilización	▪ Colaboraciones con organizaciones gubernamentales, no gubernamentales, sindicatos de docentes, jóvenes y sociedad civil
Datos y evidencia	▪ Investigación, recopilación rutinaria de datos y análisis ▪ Evaluaciones integrales para orientar políticas y programas

Conclusiones: ser yo

"Con sus bromas, noté que esos chicos se encargaban de hacerme sentir como la persona más rara del mundo. Esto influyó tanto en mí que crecí pensando que debía cambiar y dejar de ser yo para agradar a los demás", cuenta Germán.

Sin embargo, todo cambió cuando encontró apoyo en lo que más le apasionaba: la música. Además, no estaba solo; tenía a su hermano Diego.

En 2014, Germán Garmendia y su hermano Diego formaron el dueto musical Ancud, en honor a una ciudad de Chiloé, una isla en el sur de Chile. Germán confiesa que ambos incursionaron en la música desde niños. A los 11 y 12 años componían canciones: él se encargaba de las letras y la melodía principal, mientras Diego aportaba el estilo y los detalles. De una de esas composiciones nació "Cambia", una canción publicada en 2017.

"La canción tiene que ver con esa vocecita molesta que te dice que tienes que ser diferente para el mundo, ocultando quién realmente eres. Ingresar a YouTube, apasionarme con la plataforma y hacer música me hizo entender que está bien ser diferente. Está bien ser Sofía, está bien ser Felipe, está bien ser tú", reflexiona Germán.

Luego de que Germán y Diego se retiraran de la agrupación Zudex, una banda independiente que habían creado junto a otros dos compañeros, decidieron incursionar en temas más profundos y con letras más conscientes, reflejando sus perspectivas personales. Esta libertad creativa les permitió explorar nuevos sonidos y mensajes en su nuevo proyecto musical: Ancud. FUENTE: Ancud

ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE ¿CÓMO NUESTROS HÁBITOS ALIMENTICIOS AFECTAN AL PLANETA?

Diagramación: Raquel Martinez
Redacción: Silvana Rojas

Cuando pensamos en una hamburguesa jugosa y deliciosa, rara vez nos detenemos a considerar el enorme proceso que hay detrás de cada bocado. Detrás de su sabor irresistible existe un recorrido que comienza en campos de cultivo, pasa por granjas industriales y termina en nuestras mesas, dejando a su paso un impacto significativo. Para producir una sola hamburguesa de carne se requieren hasta 2,500 litros de agua, lo que equivale a 50 duchas de 5 minutos. Además, solo la ganadería es responsable de casi 15% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero. En un enfoque más amplio, el sistema alimentario mundial es responsable de entre el 21% y el 37% de estas emisiones, lo que incluye toda la producción de alimentos, desde la agricultura hasta la distribución y el desperdicio (IPCC, 2019).

Lo que comemos no solo impacta nuestra salud, sino que también afecta la del planeta. Desde la producción agrícola hasta el desperdicio de alimentos, cada elección en nuestra dieta influye en el medioambiente.

¿Cómo podemos hacer nuestra alimentación más sostenible?

Foto: Pexels

» La verdad incómoda: el impacto ambiental de nuestra comida

En el país, el consumo de carne ha aumentado en las últimas décadas. El punto de concentración son las zonas urbanas, donde las cadenas de comida rápida han ganado popularidad. De acuerdo con el Ministerio de Agricultura y Riego (MIDAGRI), el consumo por persona de carne bovina en el país ha llegado a aproximadamente 8.3 kg al año. Y aunque sigue siendo inferior al promedio de otros países latinoamericanos como Argentina y Brasil, su huella de carbono no es menor. La deforestación en la Amazonía peruana, impulsada por la expansión ganadera, alcanzó niveles alarmantes. Según el Programa Nacional de Conservación de Bosques, en 2022 se perdieron más de 200,000 hectáreas de bosque tropical, muchas de ellas para la producción de carne y cultivos destinados a la ganadería.

La producción de carne roja y productos lácteos encabeza la lista de los alimentos con mayor repercusión en el panorama ambiental, ya que requieren grandes cantidades de agua, tierra y alimento para el ganado. La experta en sostenibilidad alimentaria Mariana Escobar, explica: "Si comparamos la producción de carne con la de legumbres, vemos que la huella de carbono de la carne de res es hasta 10 veces mayor. No significa que debamos eliminarla por completo, sino consumirla con más conciencia".

El transporte de alimentos también juega un papel importante. En ciudades como Lima, gran parte de los productos consumidos son importados o trasladados desde otras regiones del país, la huella de carbono se incrementa considerablemente. Un informe del Ministerio del Ambiente (MINAM) manifiesta que, el transporte por sí mismo representa aproximadamente el 12% de las emisiones de gases de efecto invernadero en el Perú, y una parte relevante proviene del traslado de alimentos a grandes distancias. Con esto, los productos importados, como manzanas de Chile, uvas de California o carne de Argentina, no solo producen más emisiones debido a su transporte, pues requieren procesos de refrigeración intensivos que aumentan el consumo de energía y la contaminación.

Foto: Pexels

» Desperdicio de alimentos: el problema que empieza en la cocina

Abordar el desperdicio implica comprender su raíz: la falta de planificación en la compra y almacenamiento de insumos. Un estudio del Banco Interamericano de Desarrollo (BID) señala que en América Latina y el Caribe, el 28% del desperdicio de alimentos ocurre en la etapa de consumo; es decir, en restaurantes, hoteles y hogares. En muchos establecimientos, grandes cantidades de productos frescos se pierden a causa de errores en el control de inventario, pedidos excesivos o fallas en la refrigeración, lo que obliga a los negocios a desechar ingredientes que aún podrían ser aprovechados. Por ello, es fundamental conocer más a fondo la cultura del "plato abundante" y la sobreoferta en los menús. Este fenómeno en el que los restaurantes sirven porciones excesivas para atraer clientes, provoca que grandes cantidades de comida terminen en la basura. Según la FAO, reducir las porciones o permitir que los clientes elijan tamaños más pequeños podría disminuir el desperdicio sin afectar la rentabilidad del negocio.

Además, durante 2022, la Municipalidad de Lima clausuró cinco restaurantes en el Centro Histórico debido a condiciones insalubres y falta de cumplimiento de normativas de seguridad. Una investigación complementaria reveló que en el distrito de Cercado de Lima, muchos restaurantes de menú manejaban incorrectamente el aceite de cocina previamente usado. Algunos cocineros admitieron arrojar el aceite al desagüe, mientras que otros lo vendían a intermediarios para un supuesto reciclaje, sin garantías de un procesamiento adecuado.

Sin embargo, esto no marca el final del camino, ya que el sector gastronómico ha comenzado a implementar estrategias innovadoras para fomentar la sostenibilidad. Ejemplos destacados incluyen Maido y Amaz, dos reconocidos restaurantes que adoptaron la gastronomía circular, una filosofía que busca aprovechar al máximo los ingredientes, minimizando residuos y resaltando sabores únicos. Mientras Maido, liderado por Mitsuharu Tsumura, utiliza cada parte de los insumos en sus platos, Amaz, dirigido por Pedro Miguel Schiaffino, trabaja directamente con comunidades amazónicas para obtener productos de manera responsable, fortaleciendo la economía local y preservando la biodiversidad.

Así mismo, iniciativas como Sinba colaboran con establecimientos para separar adecuadamente los desechos orgánicos y reutilizarlos como compost o alimento para animales, promoviendo una economía circular. Por su parte, Cirkula conecta a restaurantes y cafeterías con consumidores a través de una aplicación móvil que permite vender excedentes de comida a precios reducidos, evitando que alimentos en buen estado terminen en la basura.

Foto: Pexels

» Alimentación sostenible: ¿cómo podemos hacer la diferencia?

Seguir dietas más sostenibles, especialmente aquellas basadas en alimentos de origen vegetal, resulta en una estrategia efectiva para disminuir la huella de carbono y conservar los recursos naturales. Investigaciones recientes destacan los beneficios metabólicos de sustituir la carne por alternativas vegetales. Parte de ello fue un estudio liderado por Rubén Fernández Rodríguez, de la Universidad de Granada y la Universidad de Castilla-La Mancha, el cual evidenció que, en un periodo de hasta ocho semanas, los participantes que adoptaron una dieta basada en plantas experimentaron una reducción del 6% en el colesterol total y del 12% en el colesterol LDL. Sumado a esto, se observó una disminución del 1% en el peso corporal.

Con miras a obtener una mejor alimentación, te brindamos algunos consejos prácticos para iniciar el camino hacia una alimentación más sostenible.

» Consejos Prácticos para una Alimentación Sostenible

1. **Prioriza Alimentos de Origen Vegetal:** Reducir el consumo de productos animales y aumentar la ingesta de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.
2. **Elige Productos Locales y de Temporada:** Optar por alimentos producidos localmente y en su temporada reduce las emisiones asociadas al transporte y almacenamiento prolongado, además de apoyar a los agricultores locales.
3. **Minimiza el Desperdicio Alimentario:** Planificar las comidas y almacenar correctamente los alimentos ayuda a reducir el desperdicio, optimizando el uso de recursos naturales y disminuyendo la huella ambiental.
4. **Modera el Consumo de Carne Roja y Procesada:** Limitar la ingesta de carnes rojas y procesadas no solo beneficia la salud, esto ayudará a reducir la demanda de recursos intensivos en carbono.
5. **Incorpora Proteínas Vegetales:** Sustituir proteínas animales por alternativas vegetales, como legumbres y frutos secos, contribuye a una dieta más sostenible y saludable
6. **Selecciona Pescados de Fuentes Sostenibles:** Si consumes pescado, elige aquellos provenientes de pesquerías responsables para preservar los ecosistemas marinos.
7. **Reduce el Consumo de Alimentos Altamente Procesados:** Inclinarse por alimentos frescos y mínimamente procesados disminuye la energía utilizada en la producción y transporte de productos ultraprocesados.

Conclusión

Cada elección en nuestro plato conlleva una consecuencia directa en el planeta. La alimentación sostenible no se trata de cambios drásticos ni de renunciar a los sabores que disfrutamos, sino de tomar decisiones más conscientes y responsables. Reducir el consumo de carne, optar por productos locales, minimizar el desperdicio y elegir alternativas de origen vegetal son pasos clave hacia un sistema alimentario más equilibrado y respetuoso tanto con el medioambiente como con uno mismo. El cambio no requiere perfección, sino constancia. Pequeñas acciones diarias pueden marcar una gran diferencia en la preservación de los recursos naturales y la reducción de nuestra huella ecológica. Cada uno de nosotros puede contribuir con pequeñas decisiones responsables que marquen la diferencia.

LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN UNA DIETA SALUDABLE

El agua (H_2O) está en todas partes y la necesitamos para eliminar los desechos del cuerpo, mantener la temperatura a niveles normales y proteger los tejidos sensibles. Pero ¿esto es lo único para lo que sirve? ¿cómo llegó el agua hasta aquí?, ¿cuánto de este líquido necesita nuestro cuerpo? Y lo más importante, ¿cuál es la manera correcta de consumirla? Aquí te lo contamos.

¿Cuál es el origen del agua?

Según Edwin Schauble, profesor asociado del Departamento de Geoquímica y Astrobiología de la Universidad de California, el origen del agua en la Tierra estaría fuera de ella, en el universo. Todo comenzó hace millones de años, cuando el sistema solar se estaba formando. Durante ese proceso, fragmentos de cuerpos celestes se condensaron alrededor del sol, creciendo hasta convertirse en planetas. Algunos de esos fragmentos llegaron a la Tierra en forma de meteoritos que, al ser analizados con microscopios, revelaron un hallazgo importante.

"Hubo un meteorito que cayó en Texas a finales de los 90. Se recogieron las piezas y, al observarlas bajo el microscopio, se encontraron cristales de sal en forma cúbica, y cuando la miraron más a detalle, hallaron pequeñas gotas de agua", explicó Schauble. "Hay otro meteorito llamado Murchison que cayó en Australia y tiene un mineral llamado serpentina, que contiene magnesio, silicio, oxígeno e hidróxido. Resulta que, si calientas este mineral, el hidróxido se desprenderá como vapor de agua".

Pasaron millones de años y se formaron los océanos, ríos, lagos y otros cuerpos de

Foto: Freepik

Diagramación: Micaela Garcia
Redacción: Juan Diego Llamoca

Foto: Freepik

agua. Y es que, como sostiene la NASA, la historia de los océanos es la historia de la vida, y no solo porque de ella surgieron los primeros organismos vivos.

"Se estima que hay aproximadamente 1386 millones de kilómetros cúbicos de agua presentes en el mundo, de los cuales menos del 3% es agua dulce. La gran mayoría, constituida por agua salada, alberga una amplia diversidad de plantas y animales. El agua regula procesos esenciales para la vida en la Tierra y su atmósfera, permitiendo la existencia y supervivencia de diferentes formas de vida, como la humana", ilustra la NASA.

¿Por qué es importante beber agua?

Según el United States Geological Survey, el agua es el elemento más importante para todos los seres vivos. Algunos organismos, como las medusas, tienen hasta un 90 % de agua en su composición corporal está compuesto de agua. En los seres humanos, las cifras varían: el cuerpo en general tiene un 60 %, el cerebro un 70 %, la sangre un 80 % y los pulmones un 90 %.

"Si somos esencialmente agua y estamos rodeados de agua, ¿por qué necesitamos beber tanta?", se pregunta Mia Nacamulli, educadora en TedEd. Posteriormente, responde: "Cada día perdemos alrededor de dos a tres litros a través del sudor, la orina, las deposiciones e, incluso, al respirar. Como estas funciones son necesarias para sobrevivir, necesitamos compensar la pérdida de líquidos. Por eso, mantener un nivel adecuado de agua es esencial para no deshidratarnos ni sobrehidratarnos, ya que ambas situaciones tienen consecuencias devastadoras para nuestra salud".

Cada célula, tejido y órgano del cuerpo necesita agua para funcionar. El agua elimina desechos a través de la orina, el sudor y las deposiciones, regula la temperatura, lubrica las articulaciones y protege los tejidos sensibles. Además, previene el estreñimiento, reduce el riesgo de infartos cerebrales, ayuda a controlar la diabetes y previene algunos tipos de cáncer.

Pero ¿hay una fórmula mágica que nos diga cuánta agua debemos tomar? Esto dicen los expertos.

Foto: Freepik

¿Cuánta agua necesitamos beber?

Según Mayo Clinic, para que el cuerpo funcione correctamente, se debe reponer el suministro de agua perdido. Pero ¿cuánta agua se debe beber por día? En los estudios, se han brindado distintas recomendaciones, pero en lo que hay consenso es que las necesidades de agua en las personas dependen de muchos factores, como la salud general, el nivel de actividad, el entorno donde se vive o estados como el embarazo o la lactancia. No hay una fórmula única para todos.

"Probablemente hayas escuchado el consejo de que debes beber ocho vasos de agua por día. Es fácil de recordar y es un objetivo razonable que se puede seguir. Pero es posible que debas modificar tu ingesta total de líquidos en función de varios factores. Por ejemplo, si haces cualquier actividad que te haga sudar, necesitas beber agua adicional para cubrir esa pérdida. En climas cálidos que te hacen sudar, también es necesario beber más líquido. Lo mismo ocurre cuando tienes fiebre, vómitos o diarreas, en que necesitas reponer el agua que expulsas", recomienda la organización.

¿Y qué necesitamos consumir? Es acaso el agua la única opción para mantenerse hidratados. De hecho, no.

Foto: Free pik

Foto: Freepik

¿De dónde podemos conseguir agua para beber?

Mayo Clinic tiene una posición clara al respecto.

"No tienes porqué tomar solamente agua para satisfacer tus necesidades de líquido. Lo que comes también aporta una parte significativa. Por ejemplo, casi el 100% del peso de muchas frutas y verduras, como la sandía y la espinaca, es agua", afirma.
La Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos coincide: las personas consiguen parte del agua de su cuerpo a través de los alimentos. Sin embargo, los alimentos y el agua potable no son las únicas fuentes. De hecho, también se obtiene agua a través de bebidas y alimentos líquidos, tales como sopa, té, café, refrescos, jugos y leche.

Es más, existen estudios que demuestran que la leche de vaca hidrata más que el agua. De acuerdo con Ronald Maughan, profesor de la Facultad de Medicina de St. Andrews, encontró que la leche puede ralentizar la pérdida de líquido en el estómago, lo que provoca que el cuerpo se mantenga hidratado por mucho más tiempo.

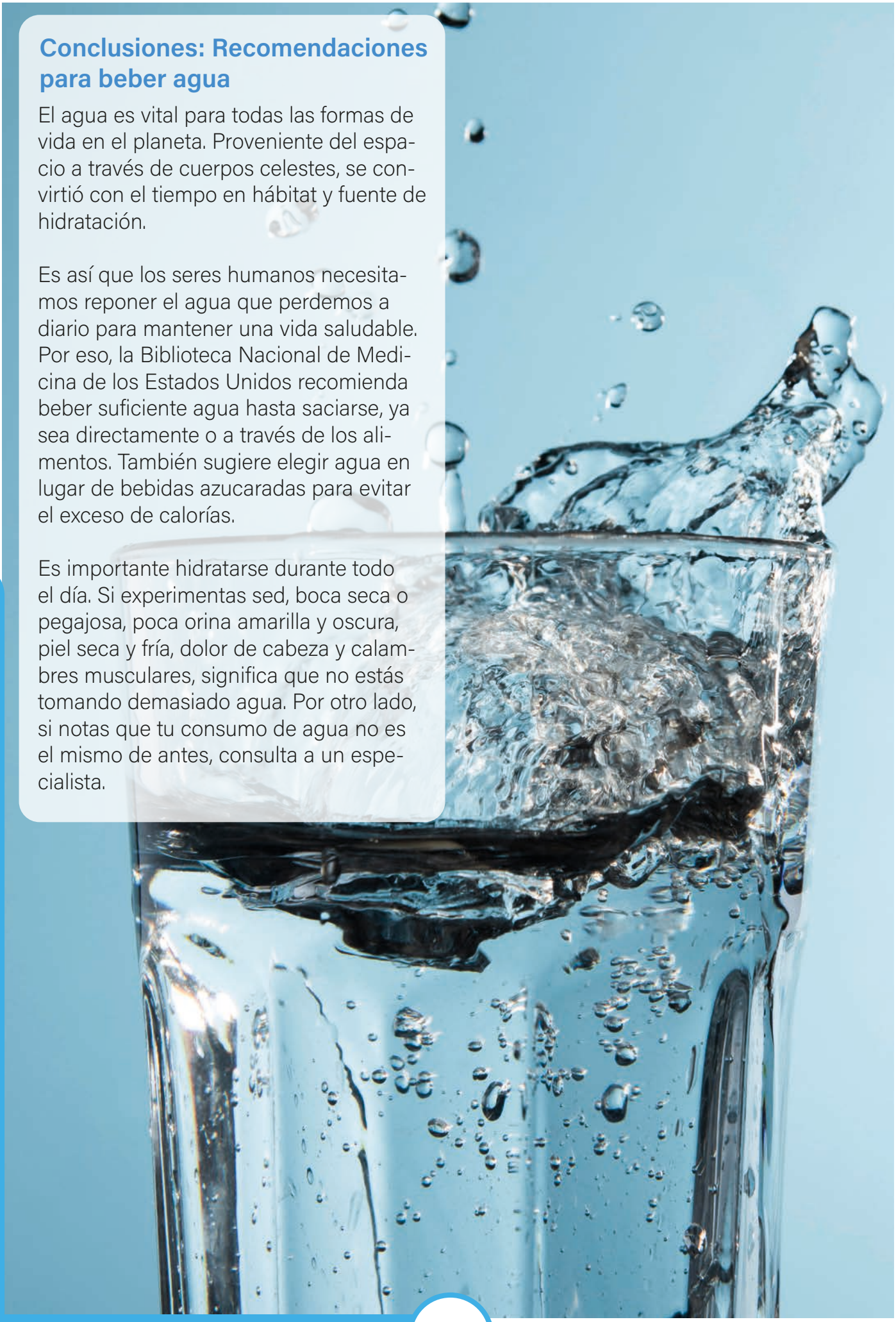
Sin embargo, Mayo Clinic advierte: "Pero no te entusiasmes con las bebidas endulzadas con azúcar. Las bebidas gaseosas regulares, energizantes, para deportistas y otras dulces suelen contener una gran cantidad de azúcar agregada, que puede aportar más calorías de lo necesario".

Conclusiones: Recomendaciones para beber agua

El agua es vital para todas las formas de vida en el planeta. Proveniente del espacio a través de cuerpos celestes, se convirtió con el tiempo en hábitat y fuente de hidratación.

Es así que los seres humanos necesitamos reponer el agua que perdemos a diario para mantener una vida saludable. Por eso, la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos recomienda beber suficiente agua hasta saciarse, ya sea directamente o a través de los alimentos. También sugiere elegir agua en lugar de bebidas azucaradas para evitar el exceso de calorías.

Es importante hidratarse durante todo el día. Si experimentas sed, boca seca o pegajosa, poca orina amarilla y oscura, piel seca y fría, dolor de cabeza y calambres musculares, significa que no estás tomando demasiado agua. Por otro lado, si notas que tu consumo de agua no es el mismo de antes, consulta a un especialista.



EL IMPACTO DE LA DESINFORMACIÓN EN LA NUTRICIÓN ¿COMO IDENTIFICAR MITOS Y VERDADES?

En la actualidad, el interés por la alimentación saludable ha crecido considerablemente. Sin embargo, también han proliferado informaciones erróneas sobre nutrición, muchas de ellas se originan en mitos que carecen de respaldo científico. Esta desinformación puede generar hábitos alimenticios perjudiciales y poner en riesgo la salud de las personas. Identificar los mitos y contrastarlos con evidencia científica es clave para tomar decisiones informadas sobre nuestra alimentación.

La difusión de mitos y falacias en la nutrición proviene de diversas fuentes: redes sociales, publicidad engañosa y testimonios sin base científica. Algunos de los mitos más comunes incluyen la idea de que el pan engorda, que el agua en las comidas dificulta la digestión o que eliminar los hidratos de carbono es la clave para perder peso. Estas creencias, lejos de estar respaldadas por estudios serios, pueden derivar en dietas desequilibradas y consecuencias negativas para la salud. Según la Comunidad de Madrid, es importante desmentir estas ideas erróneas y promover una alimentación equilibrada basada en evidencia científica.

Diagramación: Camila Gosicha
Redacción: Gianella Cabezas

Foto: Pexels

Mitos y falacias en la alimentación

Uno de los errores más extendidos es pensar que ciertos alimentos son intrínsecamente malos o buenos. Por ejemplo, se dice que la miel engorda más que el azúcar, cuando en realidad su impacto calórico es similar. También existe la creencia de que cuanto más se suda, más grasa se quema, cuando en realidad la sudoración solo indica pérdida de líquidos, no de grasa corporal. Es importante cuestionar estas ideas y buscar fuentes confiables para obtener información precisa.

> Aunque la miel y el azúcar tienen un contenido calórico similar por cucharada, su composición y comportamiento en el cuerpo son diferentes. La miel posee un índice glucémico moderadamente más bajo, lo que significa que eleva los niveles de glucosa en sangre de forma más lenta que el azúcar blanco. Además, la miel contiene pequeñas cantidades de antioxidantes, enzimas y compuestos bioactivos, lo que le da un valor nutricional ligeramente superior al del azúcar refinado, que carece de estos beneficios.
>
> Harvard Health Publishing. *Honey vs. sugar: Which is healthier?*

Dietas mágicas

La promoción de dietas milagrosas es otro de los grandes problemas en la nutrición actual. Estas dietas, que prometen pérdidas de peso rápidas y sin esfuerzo, suelen carecer de base científica y pueden ser peligrosas. Entre ellas encontramos las dietas hipocalóricas desequilibradas, las disociativas y las excluyentes. El ayuno extremo o "dieta cero", por ejemplo, puede causar graves déficits nutricionales y afectar la salud a largo plazo.

> Las llamadas "dietas milagrosas", que prometen una rápida pérdida de peso en poco tiempo, pueden causar efectos adversos como desnutrición, pérdida de masa muscular, efecto rebote, alteraciones hormonales y trastornos de la conducta alimentaria. Según expertos en nutrición, estas dietas carecen de respaldo científico y pueden ser peligrosas para la salud si se mantienen a largo plazo.
>
> Mayo Clinic. *Fad diets: Do they work?*

Productos milagro

El mercado de la pérdida de peso también ha dado lugar a la proliferación de productos milagrosos que aseguran quemar grasa o reducir el apetito de manera instantánea. Muchos de estos productos no cuentan con una regulación estricta y su consumo puede acarrear efectos adversos para la salud. Desde suplementos con ingredientes desconocidos hasta plantas medicinales con efectos no comprobados, el consumo de estos productos sin supervisión profesional puede ser contraproducente.

Foto: Pexels

Cómo identificar información fiable

Para evitar caer en la desinformación nutricional, es fundamental contrastar la información con fuentes confiables, como organismos de salud y profesionales en nutrición. Algunas claves incluyen:

- Verificar si la información proviene de estudios científicos revisados.
- Desconfía de las soluciones "mágicas" o extremadamente rápidas.
- Consultar a expertos en el campo antes de adoptar cambios drásticos en la alimentación.

Conclusión

La proliferación de información errónea sobre nutrición supone un riesgo para la salud pública, favoreciendo la adopción de hábitos inadecuados. Creer en mitos, seguir dietas extremas o consumir productos milagrosos sin evidencia científica puede generar consecuencias adversas. Es fundamental educarse, consultar fuentes confiables y promover hábitos alimenticios basados en el conocimiento científico para garantizar una vida saludable y equilibrada.

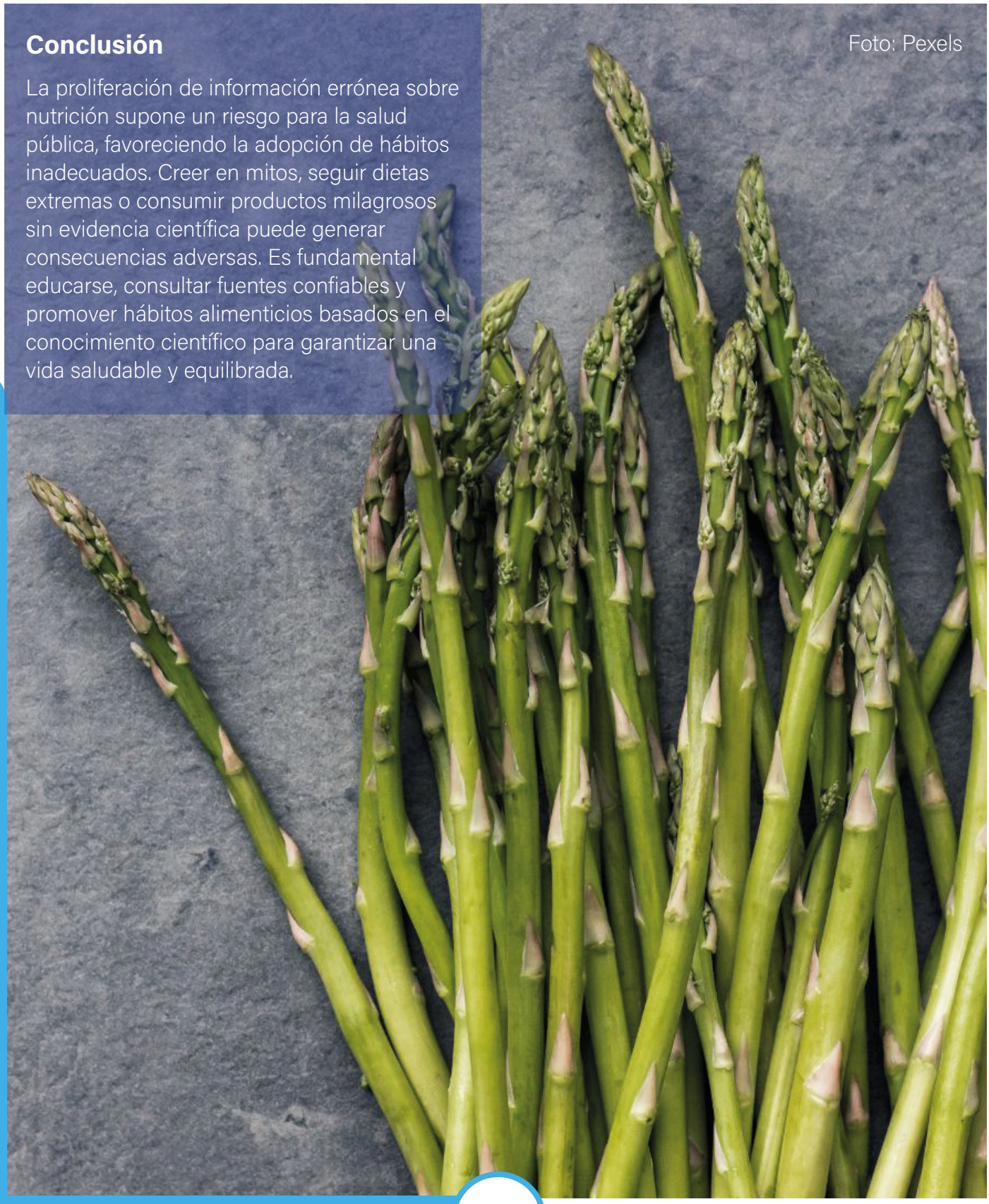


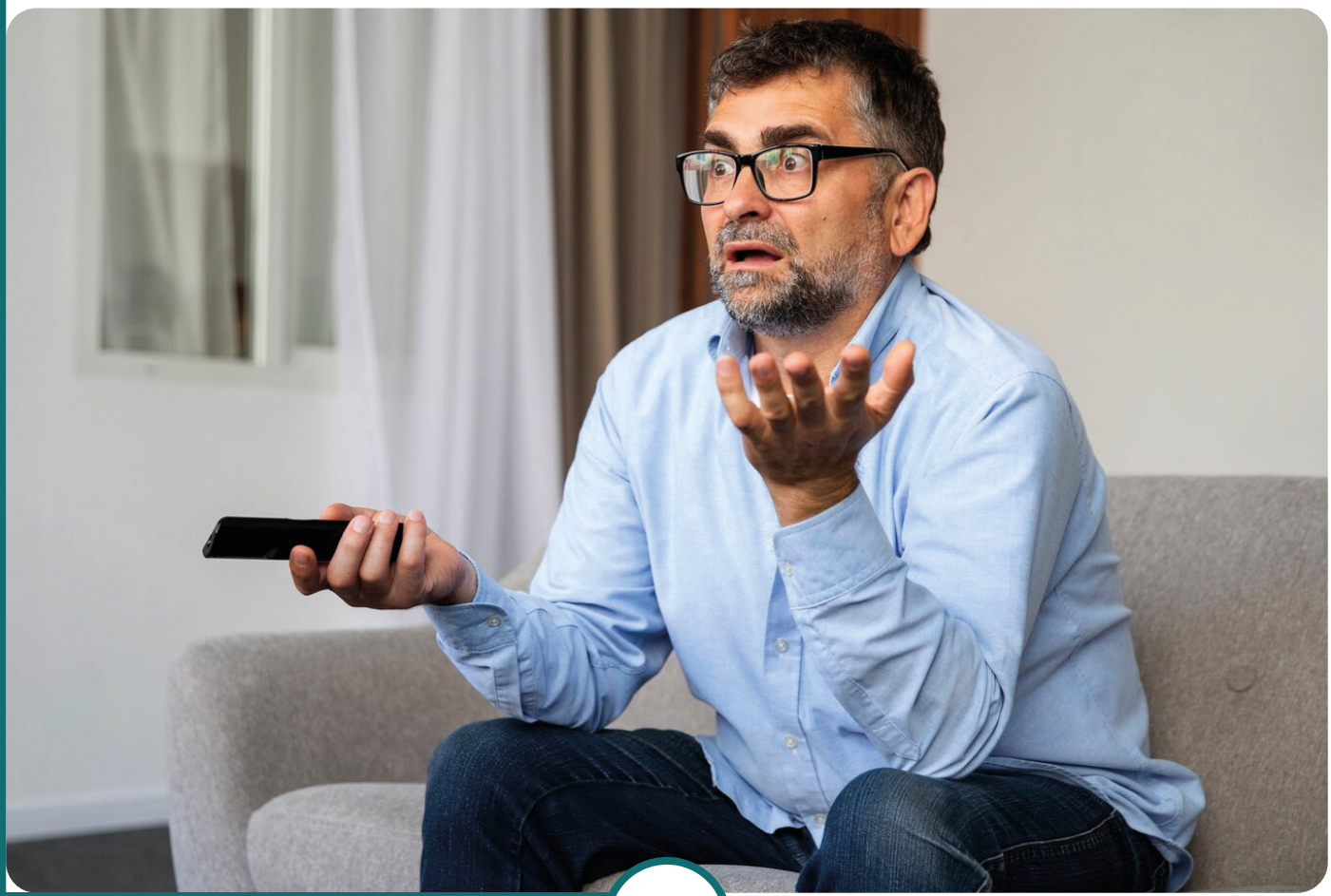
Foto: Pexels

¿CÓMO IMPACTA LA CRISIS POLÍTICA EN LA SALUD MENTAL?

Redacción:Silvana Rojas

Diagramación: Cretsy Panduro

En el 2019 marcó un antes y un después en la historia de Perú. El cierre constitucional del Congreso representó un punto de inflexión en la política nacional. La crisis política alcanzó su punto máximo con la disolución del Congreso por parte del expresidente Martín Vizcarra, un evento que generó tensión en la población. Más allá de su impacto institucional, la inestabilidad política se ha intensificado en los últimos años con la llegada al poder de Pedro Castillo y, posteriormente, Dina Boluarte. Como resultado, la salud mental de los peruanos sufrió un profundo deterioro. La ansiedad, la desconfianza en las instituciones y un sentimiento de desamparo colectivo se convirtieron en parte del día a día cuando encendemos la televisión o revisamos las noticias. **¿Cómo nos afecta emocionalmente la crisis política? ¿Existen alternativas para mitigar su impacto en nuestro bienestar psicológico?** En este artículo, exploramos estas preguntas y las posibles soluciones para enfrentar una situación que mantiene en vilo a la sociedad.



Contexto Histórico: ¿Cómo llegamos hasta aquí?

La inestabilidad política no es un fenómeno reciente; tiene raíces profundas que se extienden mucho antes del 2019. A lo largo de las décadas, una serie de eventos han sacudido al país, dejando huella en su historia y en los propios ciudadanos. Para entender el presente, es importante remontarnos al pasado y rememorar algunos de los momentos más críticos que marcaron el rumbo de nuestra nación.

Línea del tiempo

1990-2000

Gobierno de Alberto Fujimori

Asume la presidencia en medio de una crisis económica y el conflicto con Sendero Luminoso.

Foto: google

1992

Realiza un "autogolpe", disuelve el Congreso y reestructura el Poder Judicial.
- Se reportan violaciones a los derechos humanos y escándalos de corrupción.

2000

Renuncia y huye a Japón tras la difusión de los "Vladivideos".

2000-2006

Transición y Gobierno de Toledo

Foto: google

2000-2001

Valentín Paniagua lidera un gobierno de transición

2001-2006

Alejandro Toledo asume la presidencia, enfrentando protestas y denuncias de corrupción.

2006-2016

Corrupción y el Caso Lava Jato

2006-2011

Alan García (segundo mandato) gobierna en medio de conflictos sociales y denuncias de corrupción.

2006-2011

Alan García (segundo mandato) gobierna en medio de conflictos sociales y denuncias de corrupción.

2011-2016

Ollanta Humala enfrenta acusaciones por financiamiento ilícito ligado a Odebrecht.

2016-2020

Crisis Institucional y Disolución del Congreso

2016-2018

Pedro Pablo Kuczynski renuncia tras escándalos de corrupción y presiones del Congreso.

2018-2020

Martín Vizcarra asume la presidencia y en 2019 disuelve el Congreso, generando polarización.

2020

Vizcarra es destituido, Manuel Merino asume, pero renuncia en menos de una semana tras protestas

2020-2023

Inestabilidad Extrema

2020-2021

Alan García (segundo mandato) gobierna en medio de conflictos sociales y denuncias de corrupción.

2021-2022

Pedro Castillo enfrenta enfrentamientos con el Congreso y denuncias de corrupción por lo que es destruido y arrestado en un intento de disolver el Congreso.

2023-Actualidad

Gobierno de Dina Boluarte y Crisis Social

Dina Boluarte asume la presidencia en medio de intensas protestas y una crisis de legitimidad

Se reportan más de 60 muertos durante las manifestaciones, lo que agrava la desconfianza hacia su gestión.

La falta de respuestas ante las demandas sociales y la represión policial generan rechazo en la ciudadanía.

Investigaciones por corrupción e irregularidades rodean a su gobierno, manteniendo la inestabilidad política.

Foto: Freepik

El lado psicológico de la crisis: lo que dicen los expertos

Entre diciembre de 2022 y febrero de 2023, las protestas de gran magnitud reflejaron un clima de violencia, incertidumbre y tensión social que, según el informe Crisis política y protesta social: Impacto en la salud individual y colectiva de la Defensoría del Pueblo, impactaron directamente en el bienestar emocional en la población. Los constantes enfrentamientos, el bloqueo de carreteras y la paralización económica generaron un sentimiento de inseguridad colectiva, mientras que la exposición continua a escenas de violencia a través de los medios de comunicación y redes sociales aumentó los niveles de ansiedad y estrés (IDEHPUCP, 2023). Una revisión sistemática de 2020, que analizó 52 estudios en 20 países, reveló que la prevalencia de depresión mayor en comunidades

afectadas por protestas sociales aumentó en un 7 %, independientemente de la participación directa en los eventos, mientras que el estrés postraumático osciló entre el 4 % y el 41 % (IDEHPUCP, 2023). Asimismo, se señala que el impacto psicológico de las protestas sociales puede ser comparable con el producido por desastres naturales o conflictos armados.

De acuerdo con la Revista de Neuro-Psiquiatría (2023), la crisis política en Perú, intensificada tras la vacancia de Pedro Castillo en diciembre de 2022, desencadenó un impacto significativo en la salud mental de la población. Las protestas y actos de violencia no solo polarizaron aún más a la sociedad, sino que generaron un clima de temor. El contacto permanente con estos conflictos, ya sea directo o mediático, puede generar estrés crónico, desesperanza e irritabilidad, con mayor impacto en los sectores vulnerables. A su vez, la crisis ha tenido repercusiones económicas importantes, con el cierre de negocios, la escasez de productos y el aumento del costo de vida, factores que incrementan el malestar psicológico.

Crisis y Salud Mental: Lecciones del Mundo

Con el fin de comprender este fenómeno, es importante situarnos en otros contextos internacionales donde el conflicto se desarrolla de igual o peor forma. Por ejemplo, en Ucrania, la guerra desencadenó un estrés constante en la población, lo que llevó a jóvenes emprendedores a diseñar tecnologías enfocadas en abordar problemas de salud mental. Proyectos como Mindship, una aplicación que utiliza inteligencia artificial para personalizar ejercicios de respiración y reducir el estrés, son iniciativas que buscan mitigar los efectos psicológicos adversos derivados del conflicto bélico.

La Asociación Americana de Psiquiatría advierte que la exposición prolongada a crisis políticas puede ocasionar síntomas similares a los del trastorno de estrés postraumático, afectando la funcionalidad diaria de los ciudadanos. En entornos de crisis, como lo evidenció un estudio publicado en The Lancet Psychiatry, el aumento de la polarización y el miedo social elevan los niveles de cortisol, debilitando el sistema inmunológico y favoreciendo la aparición de trastornos psicológicos severos.

Otros casos recientes evidencian el impacto negativo de la inestabilidad política en la salud mental colectiva. En Haití, el colapso del Estado ha sumido a la población en un estado de angustia y desesperación, donde la violencia cotidiana incrementó de forma alarmante los casos de depresión y ansiedad, especialmente en niños y adolescentes quienes enfrentan amenazas de violencia, abandono y pobreza extrema. Se estima que aproximadamente 1,2 millones de niños están en riesgo debido a la violencia armada, y alrededor de tres millones requerirán ayuda humanitaria en 2025.

El colapso del Estado funcionó como hilo conductor, permitiendo que bandas criminales controlen nuestras zonas, incrementando los secuestros, abusos y el reclutamiento de menores, aquello agrava la situación de vulnerabilidad y afecta la salud mental de la población infantil. Asimismo, en España, la crisis del sistema sanitario público ha intensificado los niveles de estrés y agresión entre los ciudadanos, al punto de que los profesionales de la salud denuncian un incremento en los ataques por parte de pacientes frustrados. En ambos casos, la inestabilidad política no solo es un problema de gobernabilidad, sino una amenaza directa contra el bienestar psicológico de la sociedad.

Foto: Freepik

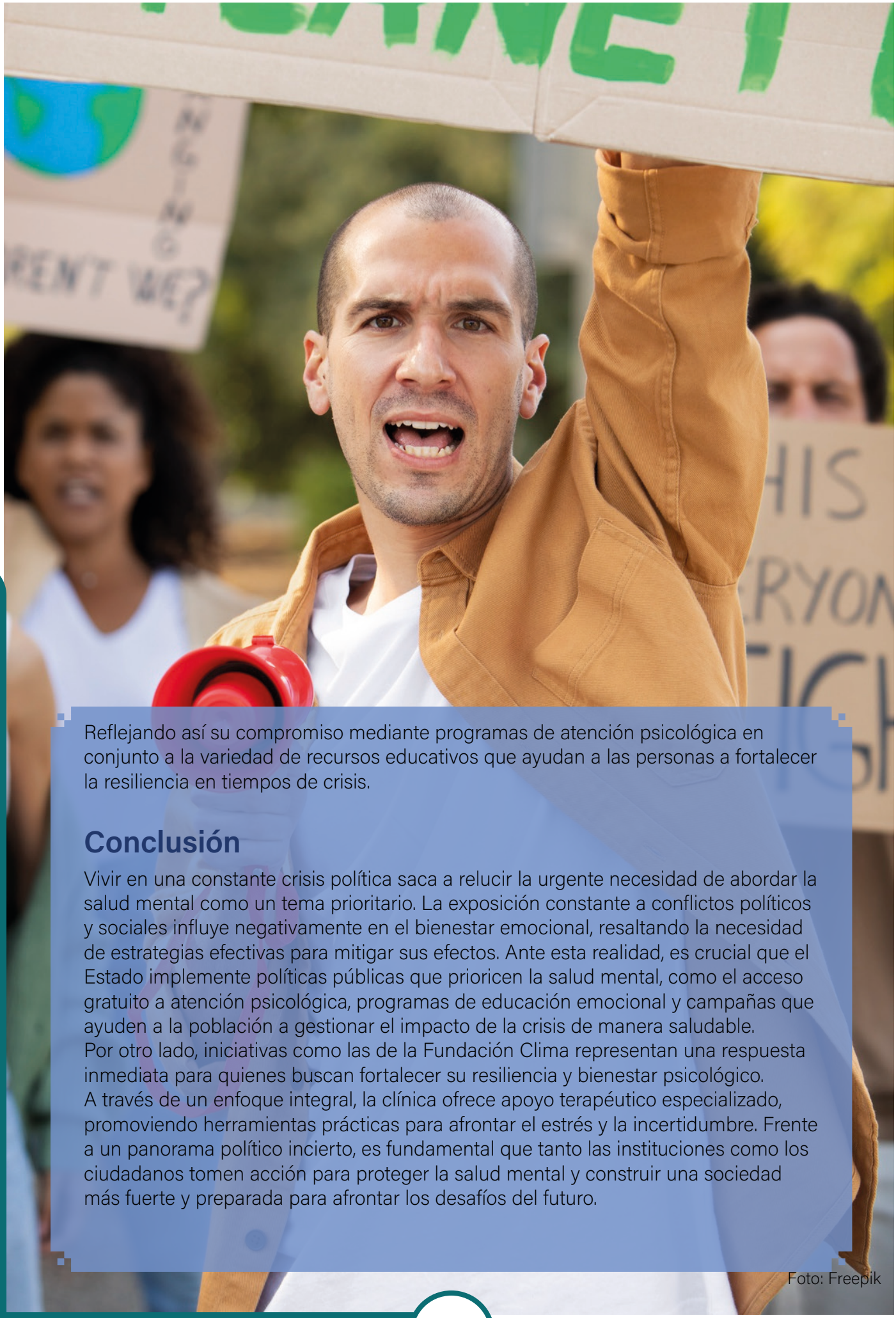
Clínica Calma: Cómo blindar tu mente ante la incertidumbre política

Es Mental en su artículo ¿Cómo la política y las elecciones afectan la salud mental de la ciudadanía? menciona que la exposición constante a noticias sobre crisis políticas conduce a un estado de ansiedad crónica en la población. Investigaciones paralelas adjuntan que el consumo excesivo de información sobre conflictos políticos activa una respuesta de estrés prolongada, afectando la calidad del sueño, la concentración y el bienestar emocional. Limitar el tiempo dedicado a leer noticias y establecer horarios específicos para informarse son estrategias recomendadas para reducir el impacto negativo en la salud mental.

Es Mental en su artículo ¿Cómo la política y las elecciones afectan la salud mental de la ciudadanía? menciona que la exposición constante a noticias sobre crisis políticas conduce a un estado de ansiedad crónica en la población. Investigaciones paralelas adjuntan que el consumo excesivo de información sobre conflictos políticos activa una respuesta de estrés prolongada, afectando la calidad del sueño, la concentración y el bienestar emocional. Limitar el tiempo dedicado a leer noticias y establecer horarios específicos para informarse son estrategias recomendadas para reducir el impacto negativo en la salud mental. Por otro lado, un informe de AbleTo, plataforma especializada en salud mental, concluye que la incertidumbre política agrava los niveles de angustia en las personas, afectando su estabilidad emocional. Pero, ¿qué sugieren los especialistas ante una situación que en múltiples ocasiones escapa de nuestras manos?

La implementación de técnicas de manejo del estrés, como la meditación, la respiración consciente y el ejercicio físico son recomendadas para contrarrestar los efectos de la ansiedad por la inestabilidad gubernamental. Pues la práctica regular de mindfulness puede reducir la hiperactivación del sistema nervioso, promoviendo una sensación de calma en tiempos de crisis. Sumado a esto, Elevate Psychiatry advierte que el estrés político necesita ser gestionado adecuadamente con el fin de evitar desencadenar síntomas de depresión y agotamiento emocional, especialmente en poblaciones vulnerables. En estos casos, el apoyo social juega un papel crucial; mantener el contacto con familiares y amigos, así como participar en espacios comunitarios de contención emocional, puede ayudar a reducir la sensación de desesperanza y aislamiento. Además, se recomienda acudir a profesionales de la salud mental cuando los síntomas de ansiedad o tristeza se vuelven persistentes y afectan la funcionalidad diaria. En este plano, es importante contar con espacios especializados en salud mental para ofrecer apoyo a quienes experimentan las consecuencias de una inestabilidad política. Entre ellos encontramos a la Clínica Calma, una alternativa accesible y efectiva para quienes buscan orientación psicológica. A través de un enfoque integral y basado en la evidencia, la clínica brinda atención terapéutica especializada, promoviendo el bienestar emocional de las personas mediante intervenciones diseñadas para manejar el estrés, la ansiedad y la incertidumbre.

Foto: Freepik



Reflejando así su compromiso mediante programas de atención psicológica en conjunto a la variedad de recursos educativos que ayudan a las personas a fortalecer la resiliencia en tiempos de crisis.

Conclusión

Vivir en una constante crisis política saca a relucir la urgente necesidad de abordar la salud mental como un tema prioritario. La exposición constante a conflictos políticos y sociales influye negativamente en el bienestar emocional, resaltando la necesidad de estrategias efectivas para mitigar sus efectos. Ante esta realidad, es crucial que el Estado implemente políticas públicas que prioricen la salud mental, como el acceso gratuito a atención psicológica, programas de educación emocional y campañas que ayuden a la población a gestionar el impacto de la crisis de manera saludable.
Por otro lado, iniciativas como las de la Fundación Clima representan una respuesta inmediata para quienes buscan fortalecer su resiliencia y bienestar psicológico.
A través de un enfoque integral, la clínica ofrece apoyo terapéutico especializado, promoviendo herramientas prácticas para afrontar el estrés y la incertidumbre. Frente a un panorama político incierto, es fundamental que tanto las instituciones como los ciudadanos tomen acción para proteger la salud mental y construir una sociedad más fuerte y preparada para afrontar los desafíos del futuro.

Foto: Freepik

El impacto del sueño en la salud mental ¿como la falta de descanso afecta nuestras emociones?

El sueño es un pilar fundamental para la salud mental y emocional. Un buen descanso es esencial para recuperar energía y mantener el equilibrio del organismo. La falta de descanso puede provocar trastornos emocionales como irritabilidad, ansiedad, depresión y dificultades en la concentración. Este artículo explora cómo la calidad del sueño influye en la salud mental y qué factores pueden afectar, además de ofrecer recomendaciones para mejorar el descanso.

Diagramación: Camila Gosicha
Redacción: Piero Perez

Foto: Pexels

La relación entre el sueño y la salud mental

Según la psiquiatra madrileña Sara Boi, el sueño y la salud mental tienen una relación bidireccional de dependencia. Por un lado, una buena calidad de sueño garantiza un estado emocional sano y evita la presencia de trastornos mentales. Por otro lado, el estado mental también influye en los ciclos de sueño de las personas, ya que problemas como la irritabilidad, el estrés y la ansiedad pueden provocar problemas a la hora de dormir.

La doctora Boi también señala que dormir mal puede ser un factor desencadenante de enfermedades mentales como la depresión, la ansiedad, el trastorno bipolar y el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). Por ejemplo, el insomnio aumenta el riesgo de desarrollar depresión, mientras que la ansiedad mantiene a las personas en un estado constante de hiperalerta. Por otro lado, en personas con trastorno bipolar, los cambios en los patrones de sueño pueden provocar episodios maníacos o depresivos. Algo similar ocurre con los pacientes con TOC, cuya necesidad de control puede perpetuar el insomnio y agravar la ansiedad nocturna.

Dado que el sueño influye directamente en la salud mental, también desempeña un papel fundamental en el bienestar general. Durante la noche, el cerebro procesa información almacenada, incluyendo emociones, recuerdos y experiencias vividas. Estos recuerdos almacenados influyen en nuestras actividades diarias y en la forma en que interactuamos con los demás. Es por ello que priorizar un buen descanso no solo garantiza una mejora en nuestra salud mental, sino que también favorece el bienestar en general.

Foto: Pexels

Factores que afectan la calidad del sueño

Según el portal Quirónsalud, diversos factores pueden influir en la calidad del sueño y en la cantidad de horas que descansamos. En primer lugar, un elemento importante tiene que ver con la edad, ya que aunque muchos no lo crean las necesidades de sueño varían a lo largo de la vida. Mientras que los recién nacidos pueden dormir hasta 18 horas diarias, esta cantidad se reduce progresivamente con los años. Por ejemplo, cuando se alcanzan los 20 años, el tiempo de descanso se mantiene estable por un tiempo, pero luego cuando se llega a la tercera edad se reduce a unas seis horas y la continuidad del sueño se ve reducida drásticamente. En este periodo de edad son muy frecuentes los episodios de despertares nocturnos que afectan los ciclos de sueño de los adultos mayores.

En segundo lugar, el género también suele ser un factor importante, pues el insomnio afecta con mayor frecuencia a las mujeres que a los hombres. En un artículo publicado en National Geographic, el periodista Daryl Austin señala que existe evidencia médica que demuestra que las mujeres son más propensas a sufrir trastornos del sueño, como pesadillas, alteraciones del sueño e insomnio. Esta problemática suele estar asociada a cambios hormonales a lo largo de su ciclo menstrual y otras etapas de la vida. Durante la ovulación, por ejemplo, los niveles de progesterona, una hormona que ayuda a relajar el cuerpo y favorece el sueño profundo, disminuyen, lo que puede generar dificultades para conciliar el sueño o hacer que este sea más ligero.

Asimismo, en los días previos a la menstruación,

la caída en los niveles de estrógenos y progesterona puede provocar alteraciones en los ritmos circadianos, afectando la calidad del descanso.

Otros factores incluyen la situación personal y el estrés, ya que eventos traumáticos o importantes para las personas pueden ocasionar dificultades para dormir. Por ejemplo, las mudanzas, la llegada de un hijo o situaciones laborales y académicas demandantes pueden reducir las horas de descanso y dificultar la conciliación del sueño. No necesariamente tienen que ser eventos negativos, sino también positivos siempre y cuando tengan un gran significado para las personas.

Asimismo, las enfermedades físicas pueden interferir también con el descanso nocturno, especialmente aquellas que generan dolor o condiciones como la apnea del sueño. De acuerdo con MayoClinic la apnea del sueño es un trastorno del sueño muy serio, ya que provoca que la respiración se detenga y vuelva a comenzar durante varias veces. Algunos tipos de apnea del sueño pueden estar asociados a contracciones musculares en la garganta que bloquean el flujo del aire a los pulmones. Así como con problemas en la actividad cerebral que impiden que los músculos que manejan la respiración se muevan con facilidad.

Además, los cambios en la rutina, como turnos laborales irregulares o viajes a lugares con diferentes horarios, pueden alterar el ritmo normal del sueño. Por último, el estado de ánimo de las personas también juega un papel importante, ya que el insomnio es un síntoma frecuente en trastornos como la depresión y la ansiedad.

Foto: Pexels

Factores que afectan la calidad del sueño

La Dra. Katherine Green sostiene la importancia de crear un entorno adecuado y establecer hábitos saludables para mejorar la calidad del sueño. Para ello, recomienda en primer lugar mantener el dormitorio fresco y oscuro, ya que esto reduce la temperatura corporal durante la noche y facilita un descanso libre de distracciones. Por otro lado, sugiere usar la cama únicamente para dormir, ya que acostarse en ella debe ser una señal clara para el cerebro de que es momento para descansar y relajarse. Este principio de asociación del sueño es útil, ya que permite asignar a cada espacio y objeto un propósito específico relacionado con el descanso. Sin embargo, esta asociación puede debilitarse si se realizan otras actividades en la cama, como ver televisión o permanecer las horas despierto con el celular. Asimismo, la doctora Green recomienda a sus pacientes limitar el consumo de alcohol y cafeína durante las noches, ya que estos afectan los ciclos de sueño de las personas.

La doctora Green ofrece cinco recomendaciones prácticas para optimizar el descanso. Para comenzar señala que es importante planificar una rutina de sueño y mantenerla cada día. Para ello las personas deben acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluyendo los fines de semana y días no laborables. Esto ayuda a regular los ciclos del sueño y a mejorar el bienestar mental de las personas. El segundo consejo es hacer ejercicio diariamente, debido a que la actividad física permite lograr un descanso más profundo por las noches. En tercer lugar, otro punto clave es sin duda manejar el consumo de cafeína, evitando su ingesta por las tardes, ya que puede afectar el descanso nocturno. En cuarto lugar, recomienda apartarse de todo tipo de dispositivos electrónicos por al menos 30 minutos o una hora antes de dormir. Finalmente, la doctora señala la importancia de exponerse al sol todos los días por unos minutos, ya que recibir luz natural diariamente permite regular nuestro reloj interno de sueño y ayuda a mejorar nuestra calidad de vida.

Reflexiones finales

El sueño es una actividad fundamental para la salud y el bienestar, pero muchas veces se subestima en la rutina diaria. No se trata solo de recuperar energías, sino de permitir que el cuerpo y la mente se regeneren para afrontar los desafíos del día a día. En la actualidad, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y redes sociales ha reducido considerablemente las horas de descanso, afectando la calidad del sueño y, con ello, la salud mental.

La falta de descanso adecuado no solo incrementa el riesgo de padecer trastornos emocionales, sino que también impacta la capacidad de concentración, el estado de ánimo y las relaciones interpersonales. Por ello, es fundamental tomar conciencia sobre la importancia del sueño y adoptar hábitos que favorezcan un descanso reparador. Priorizar el descanso no solo mejora la salud mental, sino que también contribuye al bienestar general y a una mejor calidad de vida.

Foto: Pexels

LA IMPORTANCIA DE HABLAR SOBRE NUESTRAS EMOCIONES

Durante años, la sociedad ha visto la expresión emocional como un signo de debilidad en las personas. Esto ha ocasionado que muchos individuos tiendan a reprimir lo que sienten por el miedo a ser juzgados en público. Sin embargo, al contrario de lo que se cree, hablar de nuestras emociones puede traer consigo un conjunto de beneficios no solo para nuestro bienestar físico y mental, sino también para las mismas relaciones sociales. Para romper este tabú, es necesario fomentar una cultura de aceptación y empatía, donde cada miembro de la sociedad valore las opiniones y emociones de los demás sin juzgarlos.Este artículo explora la importancia de la expresión emocional en la sociedad y los factores que dificultan que las personas se abran a los demás.

Diagramación: Camila Gosicha
Redacción: Piero Pérez

Foto: Pexels

El carácter social y dramatúrgico de las emociones

Según el sociólogo francés David Le Breton, las expresiones emocionales no son solo reacciones biológicas innatas, sino que también están profundamente influenciadas por el entorno social y la cultura. Las respuestas emocionales no son espontáneas; se manifiestan mediante códigos compartidos, significados y rituales propios de cada grupo social. La manera en la que un individuo expresa sus sentimientos responde así a un patrón social que sus demás compañeros pueden conocer y entender. Cada miembro de una comunidad le otorga su propia interpretación a estos signos según su historia, identidad y posición social. Por consiguiente, la afectividad no es solo una respuesta personal, sino que también es el reflejo de un contexto social que influye en la forma como los sujetos expresan y comunican sus emociones.

Siguiendo esta misma línea, Le Breton señala que la emoción no siempre coincide con la percepción que tienen los demás sobre ella ni con la que el individuo desea proyectar. Nuestro mundo emocional nunca se revela de forma completa, ya que está enmarcado en una relación social donde los individuos tienen la capacidad de regular, disimular y enfatizar sus sentimientos en base a las normas sociales y a sus propios intereses. Podemos pensar las interacciones sociales como una pieza teatral donde los diferentes personajes expresan sus identidades según el público con el que interactúa. Así, la sinceridad en los sentimientos y las emociones casi siempre es relativa, ya que es el individuo el único sujeto capaz de saber lo que experimenta.

Foto: Pexels

¿Por qué es importante hablar sobre nuestras emociones?

Para el psicólogo argentino Juan Armando Corbin, expresar nuestras emociones es importante para el bienestar personal de las personas. Cada vez que reprimimos lo que sentimos, acumulamos tensión emocional que puede afectar nuestra salud mental. Esta es la causa fundamental del porqué es necesario liberar nuestras emociones. Para contrarrestar esta situación en psicología se utiliza un método denominado catarsis que permite a las personas exteriorizar sus pensamientos reprimidos para mejorar su bienestar mental.

Asimismo, expresar nuestros sentimientos nos permite valorarnos y mantener nuestra autenticidad. Cada vez que reprimimos lo que sentimos por temor al juicio ajeno nos alejamos más de nuestra esencia. El psicólogo Armando Corbin señala que no debemos sentir miedo a la reacción que vayan a tener los demás sobre nuestras emociones, ya que con el simple hecho de demostrarlo estamos exteriorizando nuestro verdadero yo. Sin embargo, hay que ser inteligente cuando expresamos nuestras emociones para evitar reacciones impulsivas que lastimen a los demás.

La exteriorización de nuestros pensamientos es clave para construir relaciones sanas y fortalecer vínculos. Al ser sinceros con nosotros mismos comunicamos confianza y credibilidad en las cosas que decimos y cómo nos expresamos. Así fomentamos una conexión más genuina con los demás, lo que facilita una comprensión mutua entre las personas y permite reforzar lazos afectivos con los demás. De igual manera, esto nos ayuda a prevenir conflictos que pueden surgir cuando los sentimientos no son expresados oportunamente. El silencio puede generar problemas de comunicación y alimentar resentimientos en las relaciones interpersonales. Esto puede dificultar el desempeño social de las personas en distintos entornos como el trabajo, la universidad, el colegio y hasta en las mismas relaciones conyugales. Es por eso que la comunicación emocional es un pilar fundamental en cualquier relación, ya que crea lazos protectores en nuestras diferentes relaciones sociales.

Foto: Pexels

Consejos para expresar adecuadamente nuestras emociones

Ahora que ya conocemos la importancia de expresar nuestras emociones, es importante aprender a exteriorizarlas de la mejor manera, reconociendo para ello las distintas emociones que tenemos y que nos hacen únicos. Para la UNICEF, las expresiones emocionales forman parte esencial de nuestra identidad como humanos y cada persona las vive de manera única. Es por eso que ninguna emoción debería ser etiquetada como buena ni mala, ya que todas y cada una de ellas cumplen una función específica para forjar nuestra personalidad.

Para el psicólogo Andrés Carrillo, reconocer las emociones implica la capacidad de identificar y aceptar tanto las propias como las de los demás. Este proceso es similar al aprendizaje de un idioma: al principio puede resultar confuso, pero con la práctica y el uso constante, se vuelve más comprensible y fácil de manejar. Para lograrlo, es necesario traer a la conciencia aspectos de nuestra personalidad que muchas veces ignoramos o evitamos, lo cual es clave para el desarrollo de la inteligencia emocional. A menudo preferimos dejar de lado ciertos pensamientos o sentimientos incómodos, pero enfrentarlos con objetividad nos permite comprender mejor nuestras emociones y gestionarlas de manera saludable. Cuanto antes nos atrevemos a explorar nuestro mundo emocional con honestidad, más cerca estaremos de alcanzar un mayor bienestar y equilibrio en nuestra vida.

En segundo lugar, luego de haber reconocido nuestras emociones podemos ya compartirlas con los demás. Para ello el Instituto Americano de Formación e Investigación (IAFI) brinda una serie de consejos muy útiles que nos servirán para comunicar de forma clara y respetuosa nuestras emociones. Primero, es importante elegir el momento adecuado para compartir nuestros sentimientos, ya que al hacerlo en un espacio inapropiado, o cuando la otra persona no está preparada para escuchar, se pueden generar malentendidos o una respuesta poco empática de nuestro interlocutor. Es por eso que es importante buscar siempre un lugar oportuno libre de ruidos y de incomodidades para aumentar las probabilidades de que nuestras emociones sean escuchadas.

Al igual que el contexto externo influye, nuestra expresión individual también impacta el entorno. Las personas deben tener un lenguaje claro y directo al expresar lo que sienten, ya que así evitan generar malentendidos y conflictos. Siempre se recomienda emplear un lenguaje asertivo en primera persona a través de frases como "yo me siento así cuando…", en lugar de frases que responsabilicen al otro o lo hagan sentir culpable. Por último, la comunicación emocional debe ser un proceso bidireccional, esto quiere decir que así como hay una persona que habla sobre sus sentimientos, debe haber otra que los escuche. Prestar atención, sin interrumpir ni burlarse hace sentir al otro como un sujeto especial y único que está siendo valorado por los demás.

Foto: Pexels

Conclusión

Para culminar, es necesario entender que la expresión de nuestras emociones no solo es un derecho fundamental para todos, sino que también es una herramienta poderosa para incrementar nuestro bienestar personal e interpersonal. Durante mucho tiempo, se ha promovido la idea errónea de que ocultar nuestras emociones nos hace parecer más fuertes; sin embargo, en realidad, esto solo nos perjudica. La verdadera fortaleza de las personas no está en ocultar sus emociones sino en exteriorizarlas de la mejor manera siendo siempre honestos y asertivos con los demás. Cuando aprendemos a reconocer nuestras emociones, logramos un mayor autoconocimiento y una mayor confianza para enfrentar los retos que se nos presentan diariamente. Es responsabilidad de todos derribar los prejuicios sobre la expresión emocional y fomentar espacios seguros donde las personas puedan compartir sus ideas y sentimientos sin temor al juicio.

Foto: Pexels

EL AUTOCUIDADO COMO PRIORIDAD: ¿COMO CUIDAR DE TI MISMO EN MEDIO DE UNA VIDA OCUPADA

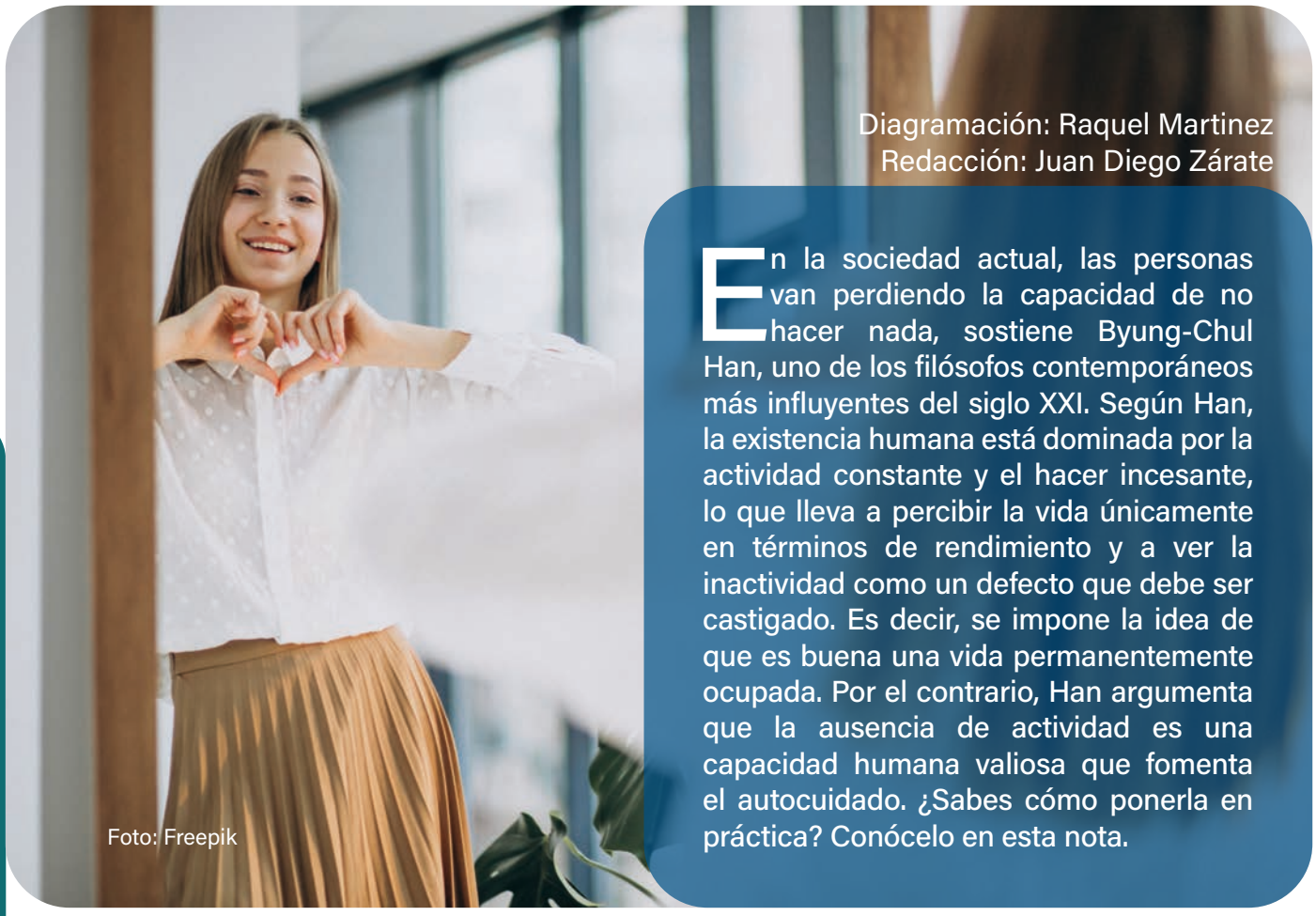


Foto: Freepik

Diagramación: Raquel Martinez
Redacción: Juan Diego Zárate

En la sociedad actual, las personas van perdiendo la capacidad de no hacer nada, sostiene Byung-Chul Han, uno de los filósofos contemporáneos más influyentes del siglo XXI. Según Han, la existencia humana está dominada por la actividad constante y el hacer incesante, lo que lleva a percibir la vida únicamente en términos de rendimiento y a ver la inactividad como un defecto que debe ser castigado. Es decir, se impone la idea de que es buena una vida permanentemente ocupada. Por el contrario, Han argumenta que la ausencia de actividad es una capacidad humana valiosa que fomenta el autocuidado. ¿Sabes cómo ponerla en práctica? Conócelo en esta nota.

¿Quién es Byung Chul Han?

Byung-Chul Han nació en Seúl, Corea del Sur, en 1959. Estudió ingeniería mecánica, pero pronto se dio cuenta de que no era su carrera ideal y, a pesar de no dominar el idioma, decidió marcharse a Alemania. Una vez allí, estudió literatura.

Han confesó que, antes de estudiar en Alemania, no tenía conocimiento de la filosofía ni de pensadores como Martin Heidegger o Edmund Husserl. Sin embargo, pronto cayó bajo su encanto y la estudió en la Universidad de Friburgo. Más tarde, cursó Teología y Literatura en la Universidad de Múnich y se convirtió en profesor en la Universidad de Berlín", explica Filosofía & Co, un sitio web especializado en divulgación filosófica.

De acuerdo con el ensayista Nicolás Mavrakis, autor de Byung-Chul Han y lo político, el filósofo surcoreano se caracteriza por realizar una crítica contundente sobre el presente. Una de las preguntas clave que plantea es si queremos seguir a merced de la vigilancia y la explotación, renunciando así a nuestra libertad y dignidad.

De acuerdo con Byung-Chul Han, el internet, las redes sociales y toda la revolución digital habrían transformado para mal el fundamento de lo que significa "sociedad". Por el influjo de estas tecnológicas, las personas existen como individuos aislados y cada vez más reniegan de las acciones políticas o colectivas. FUENTE: Ronald Patrick

¿Qué opina Byung-Chul Han acerca de la vida ocupada del presente?

Cada vez estamos más ocupados. En El aroma del tiempo: Un ensayo filosófico sobre el arte de demorarse, Byung-Chul Han analiza cómo la hiperproductividad y la aceleración de la vida moderna generan la sensación de que nunca hay suficiente tiempo.

"Nos estamos asemejando cada vez más a esas personas activas que 'ruedan como rueda la piedra', conforme a la estupidez de la mecánica", vuelve a diagnosticar Han después de 9 años en su libro Vida contemplativa: Elogio de la inactividad.

Para el filósofo, esta acción compulsiva permite la explotación de la existencia humana y lleva a perder el sentido de la inactividad, que no implica una incapacidad para actuar ni un rechazo a la actividad, sino una capacidad autónoma con su propia lógica, lenguaje e incluso magia.

En este sentido, Han sostiene que la inactividad no es una debilidad ni una falta, sino una forma de intensidad equivalente a la actividad. Sin embargo, esta perspectiva no es reconocida en una sociedad obsesionada con la actividad y el rendimiento.

"Dentro de la lógica de la producción, la inactividad se entiende como un 'tiempo libre' que solo sirve para descansar y seguir trabajando. Pero eso no es realmente un tiempo libre, no es ese reposo sagrado y festivo que reúne intensidad vital y contemplación: la inactividad. El 'tiempo libre' actual carece de estos dos últimos. Es un tiempo muerto, destinado a evitar el aburrimiento para luego volverse a ocupar", explica Han.

Para el autor, la idea de la inactividad es que toda acción realizada se libere por completo del "para-algo", de la finalidad y la utilidad, propias de una acción con fines laborales. Liberarse del "para-algo" brindará a la existencia humana festividad y resplandor. Por ejemplo, las manos, libres del "para algo", no agarran, sino que juegan, se sueltan, o forman meros gestos que no apuntan en una dirección en concreto, sino que fluyen.

Según Han, la belleza del teatro de marionetas se debe a movimientos que ocurren "por sí mismos", sin intención ni esfuerzo. Flotan en lugar de que se muevan voluntariamente. La gracia surge del no-hacer, mientras que la acción consciente rompe la armonía de la inactividad. FUENTE: Freepik

Entonces, según Han, es importante ejercitarse en el "no-hacer". Pero, ¿cómo lo logramos?

¿Qué implica ejercitarse en el no-hacer?

Según Han, el no-hacer puede llevarse a muchos oficios o artes. Estas han sido recopiladas e ilustradas por Zhuangzi, un filósofo chino que vivió alrededor del siglo IV a. C. Una de ellas es el arte de la disección de la carne para preparar un alimento.

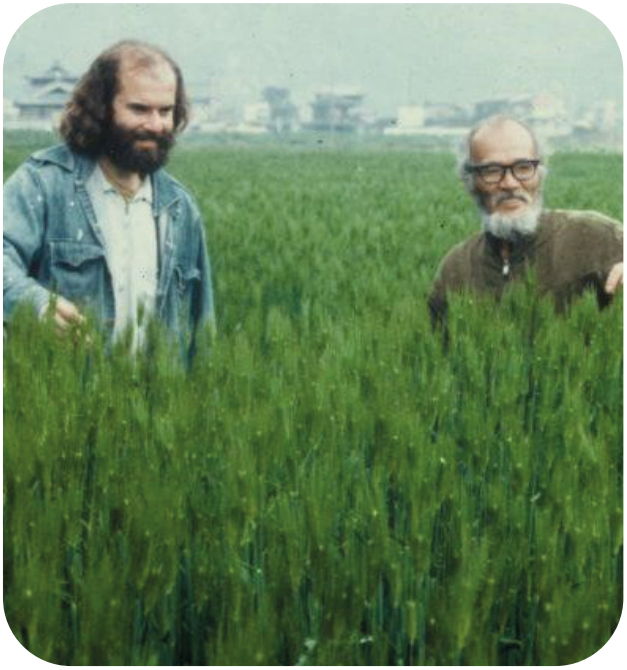
Zhuangzi describe el desmembramiento de los bueyes como una actividad espontánea y sin intención. Su cocinero, a diferencia de otros, permanece inactivo, solo disecciona al buey con un mínimo toque y desmiembra sus partes guiando el cuchillo por los intersticios ya existentes, naturales en el cuerpo. Cuando el buey cae en pedazos por la mera acción de la gravedad, él mismo se sorprende de lo ocurrido.

"Me pongo en guardia y tomo mis precauciones. Muevo la hoja del cuchillo lentamente hasta que...¡zas!, de un solo corte la juntura se separa; el animal se descuartiza, se desploma como un montón de tierra", dice el cocinero de Zhuangzi.

Otro ejemplo es identificable en la agricultura natural, con su célebre pionero Masanobu Fukuoka: la "agricultura del no-hacer". Su enfoque aprovecha las fuerzas y procesos naturales sin la intervención excesiva del ser humano, permitiendo que la tierra se regenere y produzca de manera sostenible.

"El primero de los principios de la agricultura del no-hacer es el NO LABOREO, es decir, no arar ni voltear el suelo. Siempre se ha pensado que el arado es esencial para cultivar plantas, pero no hacerlo es fundamental para la agricultura natural. Y es que la tierra se cultiva a sí misma de forma natural, mediante la penetración de las raíces de las plantas y la actividad de los microorganismos, pequeños animales y lombrices de tierra", relata Fukuoka.

Así, el eje de la inactividad es el "no-hacer" y el "dejar-acontecer", permitiendo que los hechos sigan su curso sin esfuerzo. Según



Masanobu Fukuoka desarrolló un método de cultivo llamado "agricultura natural". Aunque algunas de sus prácticas son específicas de Japón, sus principios se han aplicado con éxito en distintos lugares del mundo. Su enfoque se relaciona con la permacultura, un sistema de diseño agrícola que busca crear espacios sostenibles y regenerativos en armonía con la naturaleza. FUENTE: Tsune Kurosawa

Han, esto nos libera de la lógica del trabajo y convierte el "tiempo libre" en un verdadero espacio de contemplación de la naturaleza y ocio.

¿Por qué practicar el no-hacer?

La propuesta de Han se acerca a la idea de "dejar fluir", que, según la psicóloga Gema Sánchez Cuevas, implica vivir el presente sin forzar cambios. Esto se puede practicar aceptando lo que sucede, abriéndose a lo inesperado y meditando. Y es que esta línea de acciones tiene efectos positivos en las personas que lo practican.

"Se trata de recibir con amor y aceptación lo que la vida nos traiga, sabiendo extraer el aprendizaje de cada experiencia y sobre todo, de ser conscientes de que es imposible controlarlo todo. De esta manera, cuando nos dejamos sorprender, comenzaremos a disfrutar cada momento. Además, nos libraremos de la frustración generada por el

choque entre lo que habíamos imaginado y lo que en realidad pasa", afirma Sánchez.

Por eso, dejar fluir tiene una serie de beneficios. Nos otorgan flexibilidad en la toma de decisiones, fortalecen nuestra empatía y reducen cualquier tipo de tensión. Asimismo, nos libera de culpas y expectativas, acercándonos a la felicidad. Pero, como diría Han, el objetivo no es buscarla, sino permitir que la naturaleza guíe nuestras acciones sin imposiciones.

Foto: Freepik

Conclusiones: "Entonces, ¿de qué va todo esto?"

En una sociedad obsesionada con la actividad, la inactividad se ve como un obstáculo para el éxito. Se la considera un "tiempo muerto", cuando en realidad tiene su propia lógica y beneficios.

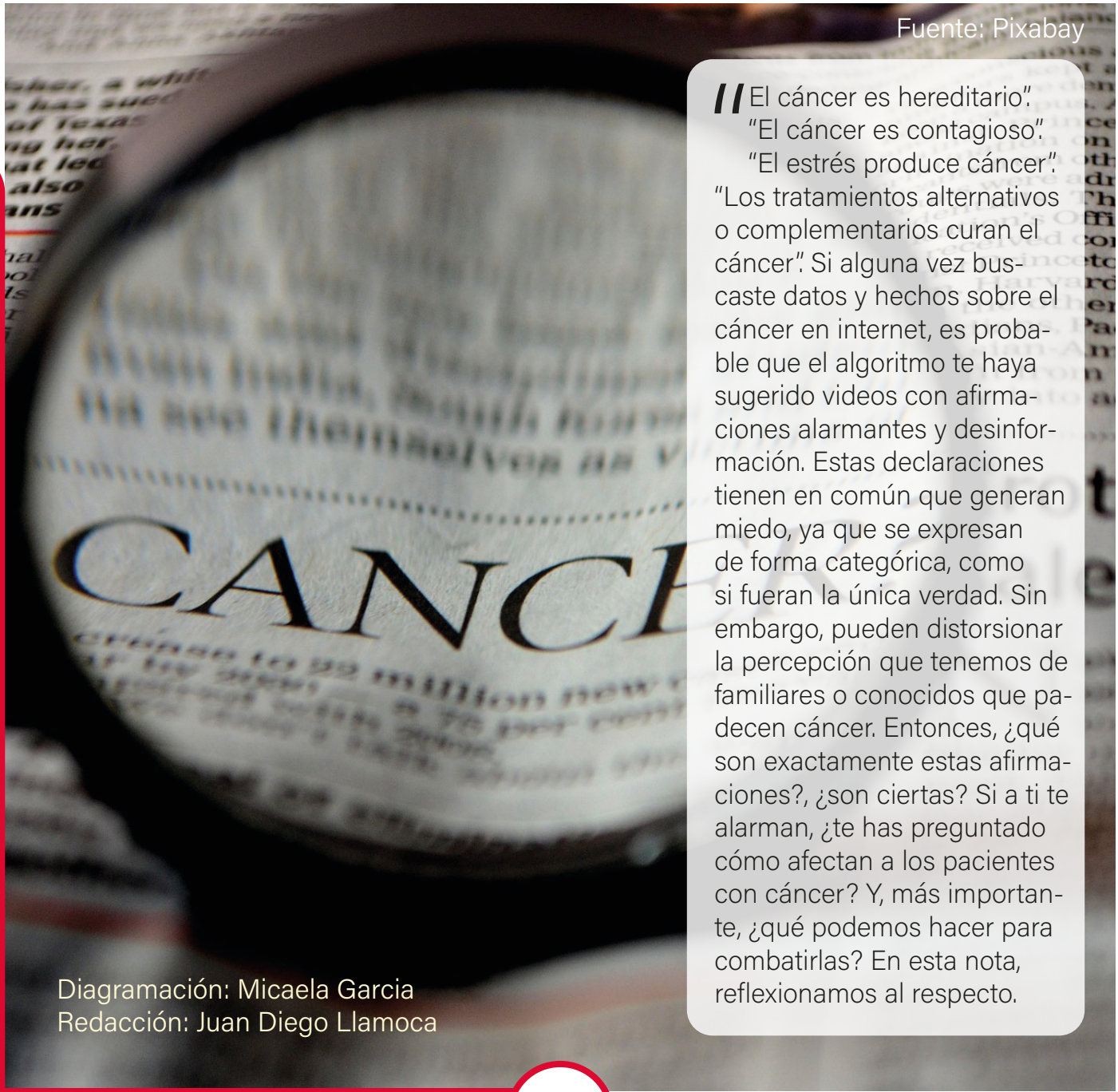
Por eso, se comparte una serie de actividades recomendadas por Alexis Racionero Ragué, especialista en contracultura y filosofía oriental, que puedes practicar en casa para fomentar el autocuidado y una vida contemplativa, aprendiendo a detenerte y ser inactivo tanto en cuerpo como en mente.

PRÁCTICAS PARA UNA VIDA CONTEMPLATIVA	DESCRIPCIÓN
1. Sentarse y no hacer nada	Plantéate el reto de sentarte y no hacer nada. No fijes la atención en algo, solo déjate llevar y fluye junto con el tiempo
2. Mirar una puesta de sol	Contempla el sol cuando se oculta tras el océano Pacífico. El único propósito es que no hay propósito: solo disfruta del espectáculo, atendiendo el presente.
3. Contemplar la naturaleza	Da un paseo hasta encontrar un lugar adecuado en donde sentarte sin hacer nada. Puedes observar el mar, las olas, las hojas de los árboles, la cumbre de una montaña o las nubes del cielo.
4. Cerrar los ojos	Cerrar los ojos te permite dejar de ver las acciones que ocurren a tu alrededor, lo que abre paso al no-hacer. No se trata de dormir, sino de cerrar los ojos sin propósito alguno, estando inertes y prestando atención al silencio.
5. Playlist del no-hacer	Puedes generar tu propia música para alcanzar la inactividad. Por ejemplo, crea un playlist con piezas clásicas, baladas tranquilas, música ambiental, jazz nocturno, susurros melódicos o instrumentales para escucharlas cuando no haces nada.

Y es que, en un mundo obsesionado con la productividad, aprender a no hacer nada es, paradójicamente, un acto de autocuidado esencial. ¿Ya estás listo o lista para hacer nada?

EL CÁNCER NO DISCRIMINA

¿CÓMO REDUCIR EL ESTIGMA SOCIAL?



Fuente: Pixabay

"El cáncer es hereditario". "El cáncer es contagioso". "El estrés produce cáncer". "Los tratamientos alternativos o complementarios curan el cáncer". Si alguna vez buscaste datos y hechos sobre el cáncer en internet, es probable que el algoritmo te haya sugerido videos con afirmaciones alarmantes y desinformación. Estas declaraciones tienen en común que generan miedo, ya que se expresan de forma categórica, como si fueran la única verdad. Sin embargo, pueden distorsionar la percepción que tenemos de familiares o conocidos que padecen cáncer. Entonces, ¿qué son exactamente estas afirmaciones?, ¿son ciertas? Si a ti te alarman, ¿te has preguntado cómo afectan a los pacientes con cáncer? Y, más importante, ¿qué podemos hacer para combatirlas? En esta nota, reflexionamos al respecto.

Diagramación: Micaela Garcia
Redacción: Juan Diego Llamoca

Programas de formación en cultura de paz

Entre 2018 y 2019, uno de cada tres contenidos populares sobre el cáncer en redes sociales contenía información falsa, engañosa o poco precisa, según el National Cancer Institute de Estados Unidos, estos contenidos aparecían tanto en medios tradicionales como en blogs y plataformas como YouTube, TikTok e Instagram.

"Estos videos pueden parecer científicos y presentar a un supuesto 'médico' que ofrece esperanzas infundadas e incluso describe tratamientos 'completamente naturales' sin efectos secundarios desagradables o graves. Es más, el sitio incluye hasta testimonios de pacientes o familiares que hablan de resultados milagrosos", sostuvo la organización acerca de la forma en que lucen estos contenidos en redes sociales.

La doctora Robin Vanderpool, jefa de la *Health Communication and Informatics Research Branch*, explicó que factores como el video, el tono de voz, los colores y elementos llamativos influyen en el modo en que las personas procesan esta información falsa.

Por su parte, el doctor Skyler Johnson, del *Huntsman Cancer Institute*, explicó que su equipo investiga qué características permiten identificar artículos desinformativos y dañinos. Entre los factores clave, mencionó el lugar de publicación, el autor y los tipos de afirmaciones. Según la Asociación Española contra el Cáncer, en los medios abundan los titulares alarmistas, la información confusa, la creación de estereotipos, la falta de contexto y la escasa información preventiva, lo que perpetúa creencias falsas, prejuicios e imprecisiones.

Fuente: Freepik

¿Qué daños produce la información falsa?

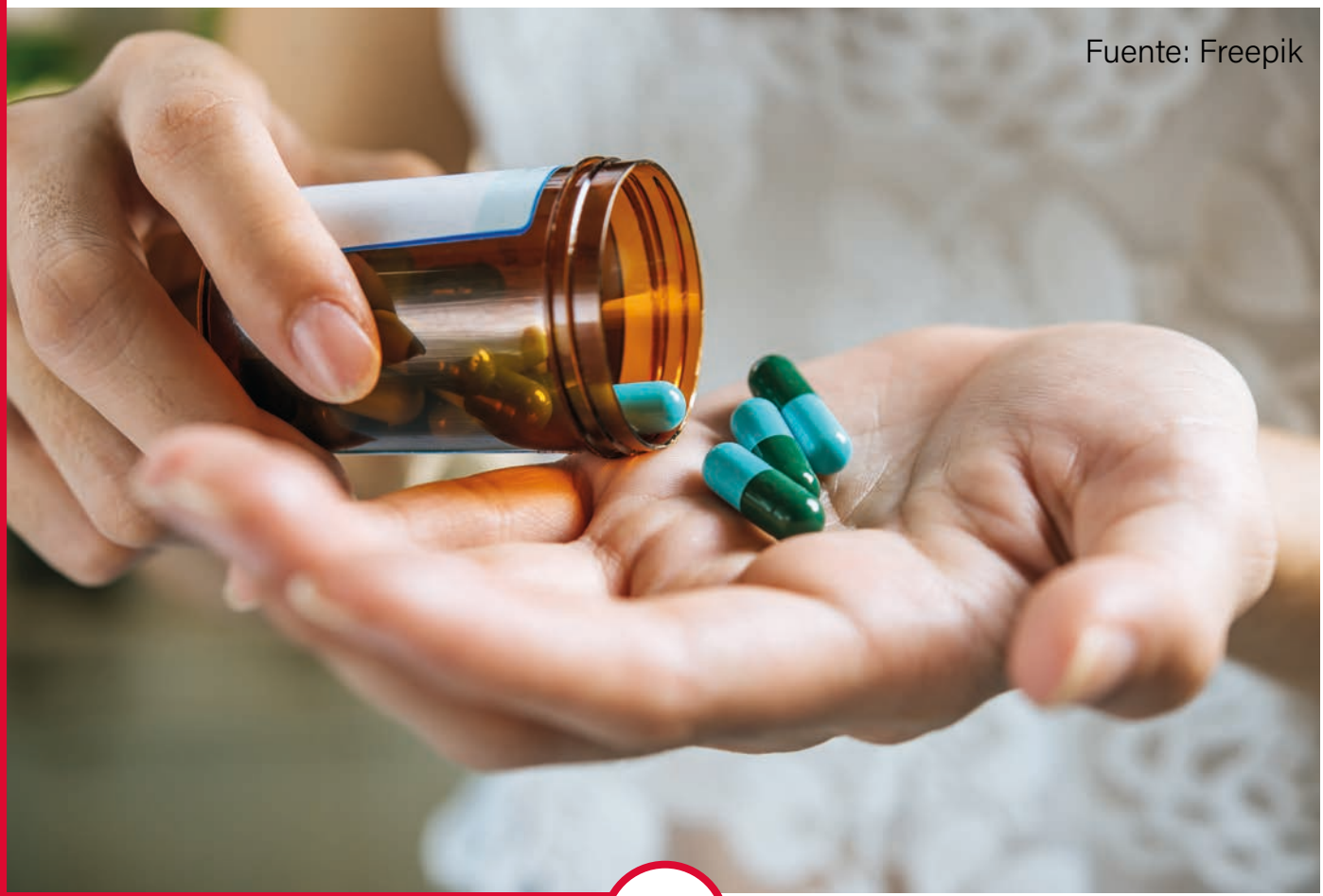
1. Decisiones equivocadas y salud en riesgo

Según el *National Cancer Institute*, existen demasiadas pruebas que confirman que la desinformación acerca del cáncer es dañina. La que más preocupa es la que lleva a las personas a tomar decisiones que podrían tener consecuencias peligrosas para la salud.

Según la *U. S. Department of Health and Human Services*, la desinformación sobre la salud dio lugar a hostigamiento y violencia contra trabajadores sanitarios, así como también a rechazar tratamientos comprobados y optar por medidas no comprobadas para combatir alguna enfermedad. De hecho, Vivek Murthy, médico y Cirujano Generales de los Estados Unidos, durante la pandemia del COVID-19, se concluyó que la información errónea sobre cualquier enfermedad era capaz de generar en las personas un rechazo total a los métodos comprobados de curación y optar por elegir un tratamiento no comprobado difundido en la red social que podía poner en riesgo su salud.

Además, un estudio publicado por el doctor Johnson y sus colegas en 2017, halló que las personas con cáncer que usaron tratamientos alternativos o complementarios recomendados y no comprobados por videos de internet para tratar el cáncer tuvieron un riesgo de muerte mayor que las personas que recibieron terapias de cáncer convencionales.

"Por ejemplo, en una historia con desinformación potencialmente dañina que se compartió muchas veces en redes sociales, se afirmaba que el consumo de aceite de Cannabis (marihuana) curaba el cáncer de pulmón con metástasis o el cáncer de seno de crecimiento rápido", ilustró el National Cancer Institute de los Estados Unidos.



Fuente: Freepik

Fuente: Freepik

2. Desinformación detrás del estigma social

La salud no solo es una cuestión física, sino también colectiva y social. Según Julio Penagos-Corzo, licenciado en Psicología Clínica para Adultos, y Sheila Pintado, profesora del Departamento de Psicología de la Universidad de las Américas Puebla, las personas diagnosticadas con cáncer pueden ser víctimas de estigmatización y discriminación simplemente por padecer esta enfermedad.

Los especialistas identificaron que el estigma asociado al cáncer se relaciona con la incomodidad de quienes rodean al paciente, la evitación y la falta de contacto, la discriminación financiera, entre otros aspectos. Incluso se ha informado que algunas personas perciben a los pacientes con cáncer como una amenaza, lo que agrava las actitudes negativas hacia ellos.

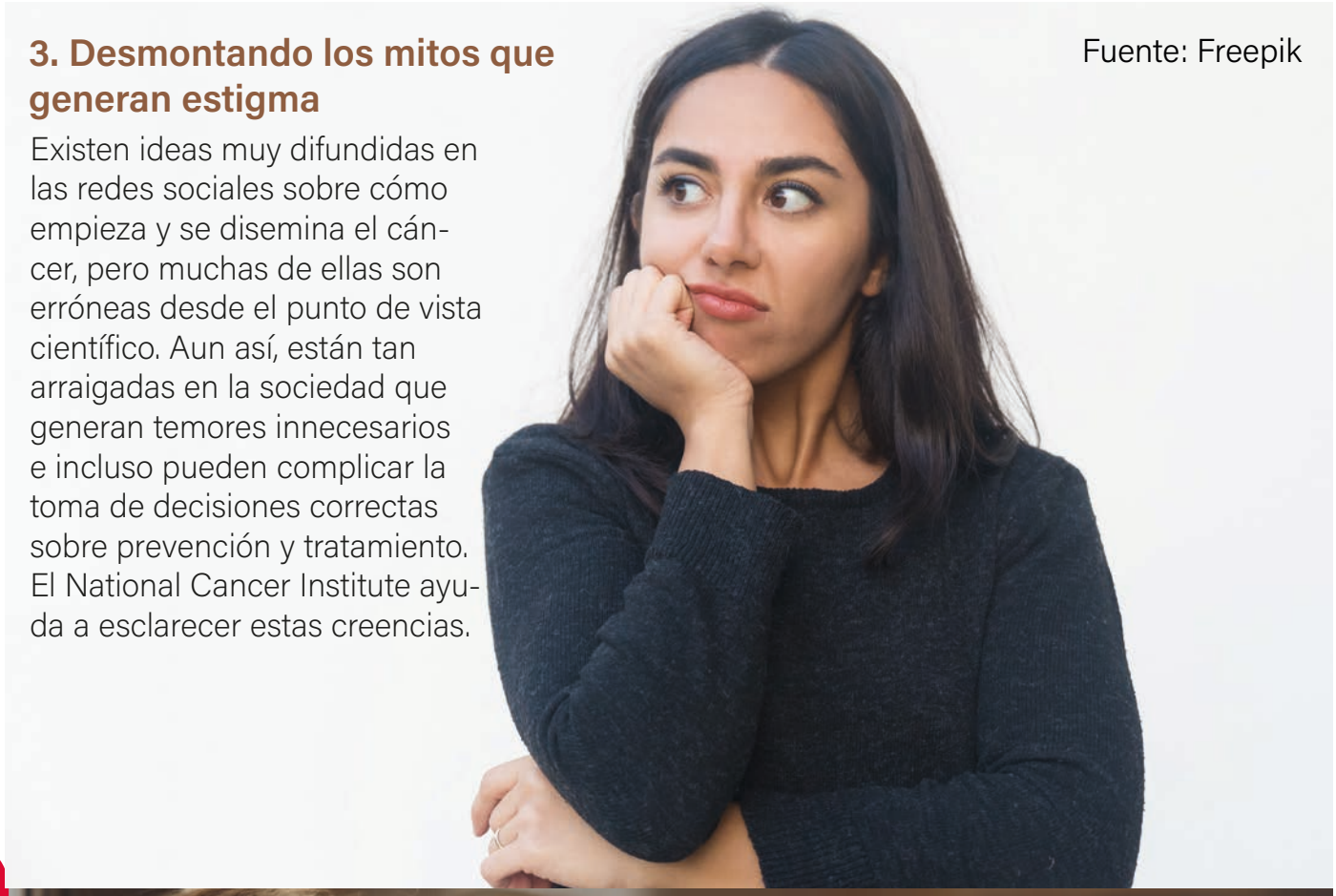
"Las implicaciones de estigmatizar a personas que padecen cáncer son diversas, y van desde mostrar conductas falsamente positivas por parte de los pacientes hasta la depresión y el hostigamiento laboral".

Las conductas falsamente positivas se refieren a cuando los pacientes actúan como si estuvieran bien emocionalmente para evitar preocupar a los demás, aunque en realidad se sienten angustiados. Esta respuesta puede ser una forma de lidiar con el estigma y evitar que los demás los traten con lástima o los excluyan.

Para medir el nivel de estigmatización, los especialistas utilizaron los prejuicios y la información falsa sobre el cáncer como variables clave. Entre los ejemplos de discriminación que analizaron estaban las ideas erróneas de que el cáncer es contagioso, llevando a algunas personas a evitar cualquier contacto con pacientes oncológicos. Otras creencias infundadas incluían evitar casarse con alguien cuyos familiares tuvieron cáncer, basándose en la falsa idea de que la enfermedad siempre es una enfermedad hereditaria.

3. Desmontando los mitos que generan estigma

Existen ideas muy difundidas en las redes sociales sobre cómo empieza y se disemina el cáncer, pero muchas de ellas son erróneas desde el punto de vista científico. Aun así, están tan arraigadas en la sociedad que generan temores innecesarios e incluso pueden complicar la toma de decisiones correctas sobre prevención y tratamiento. El National Cancer Institute ayuda a esclarecer estas creencias.



Fuente: Freepik

Fuente: Freepik

"El cáncer es hereditario"

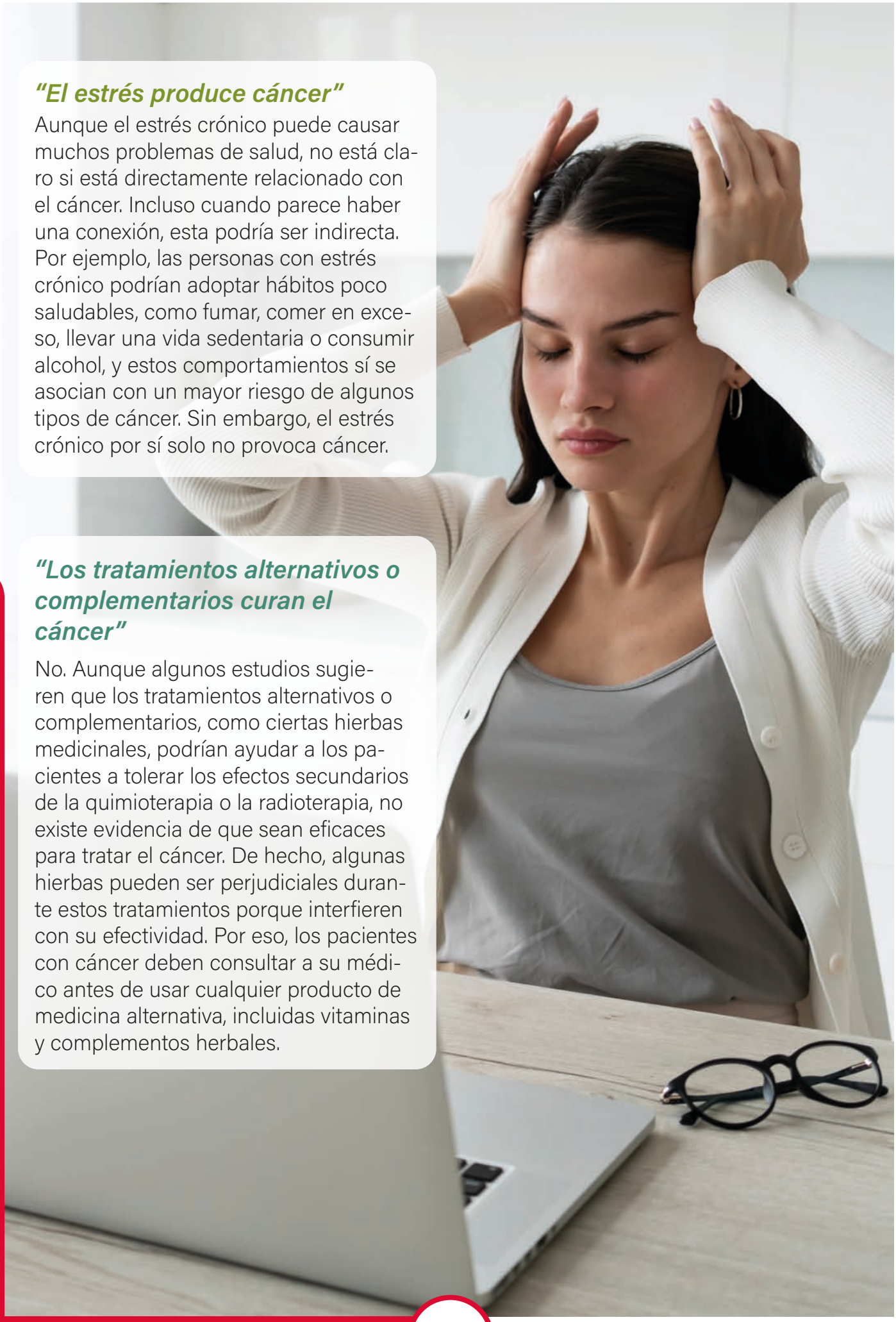
No necesariamente. Solo entre el 5 % y el 10 % de los cánceres son causados por mutaciones heredadas de los padres. Sin embargo, el 90 % o 95 % restante se debe a mutaciones que ocurren a lo largo de la vida como resultado natural del envejecimiento y la exposición a factores ambientales, como el humo del tabaco y la radiación.

"El cáncer es contagioso"

En general, no. El cáncer no es una enfermedad contagiosa ni se transmite fácilmente entre personas. La única forma en la que podría pasar de una persona a otra es a través de trasplantes de órganos o tejidos de un donante que tuvo cáncer en el pasado. Sin embargo, ese riesgo es extremadamente bajo: cerca de dos casos de cáncer por cada 10 mil trasplantes. De todos modos, los médicos evitan utilizar órganos o tejidos de donantes con antecedentes de cáncer.

"El estrés produce cáncer"

Aunque el estrés crónico puede causar muchos problemas de salud, no está claro si está directamente relacionado con el cáncer. Incluso cuando parece haber una conexión, esta podría ser indirecta. Por ejemplo, las personas con estrés crónico podrían adoptar hábitos poco saludables, como fumar, comer en exceso, llevar una vida sedentaria o consumir alcohol, y estos comportamientos sí se asocian con un mayor riesgo de algunos tipos de cáncer. Sin embargo, el estrés crónico por sí solo no provoca cáncer.



"Los tratamientos alternativos o complementarios curan el cáncer"

No. Aunque algunos estudios sugieren que los tratamientos alternativos o complementarios, como ciertas hierbas medicinales, podrían ayudar a los pacientes a tolerar los efectos secundarios de la quimioterapia o la radioterapia, no existe evidencia de que sean eficaces para tratar el cáncer. De hecho, algunas hierbas pueden ser perjudiciales durante estos tratamientos porque interfieren con su efectividad. Por eso, los pacientes con cáncer deben consultar a su médico antes de usar cualquier producto de medicina alternativa, incluidas vitaminas y complementos herbales.

Reconociendo un mito para evitarlos

El *Cancer National Institute* recomienda que la información médica sobre el cáncer y otros temas que se encuentre en internet y se quieran consumir, debe provenir de fuentes confiables. Es decir, se recomienda confiar en información con bases científicas, tales como organismos de gobierno, hospitales, universidades, y publicaciones y libros médicos.

A pesar de esto, la organización recomienda seguir los siguientes consejos al buscar información médica:

Información de sitio web	1. Consulte quién es la persona o el grupo que publicó la información.
	2. Verifica qué empresa financia el sitio web. Si venden algo o promocionan una "cura" mágica y nunca vista, desconfía.
	3. Revisa que la información esté citada y provenga de un libro o una revista de investigación
	4. Asegúrate de que la información sea revisada por un profesional titulado en Medicina o investigación oncológica antes de su publicación.
	5. Preste atención a la fecha de publicación o de última revisión para asegurarte de que la información está actualizada.
Información de redes sociales	1. Sigue solo las redes sociales de fuentes de confianza, como organizaciones de salud reconocidas.
	2. Cuando consulte las redes sociales, siga las instrucciones de buscar información de sitio web.
	3. Desconfíe de las experiencias y recomendaciones de pacientes con cáncer en las redes sociales.
	4. Nunca acepte recomendaciones de tratamiento ni medicamentos de alguien que no sea su médico.
Información en artículos y libros sobre el cáncer	1. Si desea encontrar artículos confiables sobre el cáncer, consulte bases de datos médicas en internet, como PubMed y MedlinePlus, o pida ayuda a bibliotecarios.
	2. Cuando lea artículos sobre el cáncer, hable con los expertos, haga muchas preguntas y consulte si la información se aplica a su caso.
	3. Asegúrese de que la información sea reciente y de que el libro haya sido escrito por varios autores y no solo por uno, para evitar que presente un único punto de vista.
	4. Si encuentra un libro en internet, revisa con cuidado quién es el autor, su experiencia y las referencias bibliográficas al final del texto

Conclusiones

La desinformación sobre el cáncer puede afectar tanto la salud mental de las personas que lo padecen y de sus allegados, como la toma de decisiones adecuadas para su tratamiento. Además, contribuye a la estigmatización y discriminación, deteriorando las relaciones que tiene el entorno con los pacientes.

Si bien algunos contenidos pueden parecer atractivos, es importante verificar que la información sea correcta para evitar consecuencias negativas. Pregúntate: ¿Quién comparte esta información? ¿Tiene experiencia en el tema? ¿El tono es alarmista y busca asustar más que informar con base en evidencia científica?

Aunque la ciudadanía puede combatir la desinformación, también es esencial que los Estados y los medios de comunicación —tanto digitales como tradicionales (prensa escrita, televisión y radio)— se comprometan a informar con rigor y a establecer barreras efectivas contra su difusión. Por ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a los Estados promover la concienciación sobre la desinformación, fomentar el pensamiento crítico, impulsar fuentes confiables y actividades de verificación de datos, además de recurrir a tecnologías y periodistas éticamente formados.

Fuente: Freepik

LA NUTRICIÓN EN EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

El diagnóstico de cáncer es un acontecimiento que desencadena una serie de cambios en la vida de los pacientes, afectando no solo su salud física, sino también su estado emocional y mental. En este contexto, la nutrición adecuada emerge como un pilar fundamental en el manejo integral de la enfermedad. A medida que los pacientes atraviesan tratamientos como la quimioterapia o la radioterapia, la alimentación se convierte en una herramienta vital para mantener la fuerza, minimizar efectos secundarios y mejorar la calidad de vida.

Diagramación: Micaela Garcia
Redacción: Allem Calero

Fuente: Freepik

Programas de formación en cultura de paz

Una dieta equilibrada es esencial para proporcionar al cuerpo los nutrientes necesarios que faciliten la recuperación y el bienestar general. Durante el tratamiento del cáncer, los pacientes suelen enfrentar varios efectos secundarios, entre ellos, náuseas, pérdida de apetito, cambios en el sentido del gusto y fatiga. Estos síntomas pueden dificultar la ingesta de alimentos, lo que a su vez puede conducir a la malnutrición, un problema que afecta a un alto porcentaje de pacientes oncológicos.

Una nutrición adecuada debe incluir:

PROTEÍNAS

Las proteínas son esenciales para la reparación de tejidos, la formación de células inmunitarias y la producción de enzimas y hormonas. Durante el tratamiento del cáncer, el cuerpo puede necesitar hasta un 50% más de proteínas para ayudar a contrarrestar la pérdida de masa muscular y mantener el sistema inmunológico fuerte. Las fuentes de proteínas de alta calidad incluyen carnes magras, pescado, huevos, productos lácteos y legumbres. Incorporar snacks ricos en proteínas, como yogur o nueces, puede ser útil para aumentar la ingesta diaria.

GRANOS

Los granos enteros proporcionan, importantes fuentes de carbohidratos complejos, que proporcionan energía sostenible. Además, son ricos en fibra, lo que es esencial para mantener la salud digestiva y puede ayudar a prevenir el estreñimiento, un efecto secundario común de algunos tratamientos oncológicos. La fibra también puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y verduras aportan vitaminas, minerales y antioxidantes, que ayudan a combatir el daño celular y a fortalecer el sistema inmunológico. Los antioxidantes presentes en frutas como las bayas, así como en espinacas y brócoli, pueden ayudar a proteger las células del cuerpo del daño causado por los radicales libres, que son especialmente abundantes durante el tratamiento del cáncer. Se recomienda que los pacientes consuman una variedad de colores en frutas y verduras, ya que diferentes colores indican diferentes nutrientes y beneficios.

GRASAS SALUDABLES

Las grasas saludables contribuyen en alimentos como aguacates, nueces, semillas y aceite de oliva, que son esenciales para la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y para proporcionar energía. Estas grasas también desempeñan un papel importante en la salud cerebral y en la regulación de la inflamación. Incluir fuentes de ácidos grasos omega-3, como el pescado graso (salmón, sardinas), puede ser especialmente beneficioso, ya que se ha demostrado que tienen propiedades antiinflamatorias.

Fuente: Freepik

Fuente: Freepik

Manteniendo la fuerza y la energía

Durante el tratamiento del cáncer, es común que los pacientes experimenten debilidad y fatiga, lo que puede afectar significativamente su calidad de vida. Una nutrición adecuada juega un papel fundamental en mantener la fuerza y la energía. La falta de nutrientes esenciales puede llevar a la pérdida de masa muscular y a una mayor vulnerabilidad a infecciones.

Un plan de alimentación bien diseñado ayuda a asegurar que los pacientes obtengan suficientes calorías y nutrientes. Es recomendable que los pacientes consuman comidas más pequeñas y frecuentes a lo largo del día, en lugar de grandes comidas, para facilitar la digestión y la absorción de nutrientes. Incorporar alimentos energéticos y ricos en nutrientes, como smoothies de frutas con proteínas o barras de granola, puede ayudar a aumentar la ingesta calórica sin provocar una sensación de saciedad excesiva.

Reducción de efectos secundarios

La nutrición también puede desempeñar un papel crucial en la reducción de los efectos secundarios asociados con los tratamientos oncológicos. Por ejemplo, las náuseas y los vómitos son efectos secundarios comunes de la quimioterapia. Consumir comidas ligeras y fáciles de digerir, como galletas saladas o jengibre, puede ayudar a mitigar estos síntomas.

Además, una dieta rica en frutas y verduras se ha relacionado con una menor incidencia de efectos secundarios. Alimentos como el jengibre y la menta son conocidos por sus propiedades anti-náuseas. También se ha encontrado que la hidratación adecuada es esencial; beber suficiente agua y líquidos puede ayudar a prevenir la deshidratación y a mantener el bienestar general.

Mejora de la calidad de vida

La calidad de vida es una preocupación central para los pacientes con cáncer. Una alimentación adecuada puede tener un impacto significativo en su bienestar emocional y físico. Sentirse bien y tener energía para participar en actividades placenteras puede mejorar el estado de ánimo y fomentar un sentido de normalidad en medio del tratamiento.

La interacción social en torno a las comidas ofrece apoyo emocional y puede ayudar a los pacientes a sentirse más conectados con sus seres queridos. Compartir comidas con seres queridos fortalece los lazos sociales y mejora el bienestar emocional.

Es recomendable que los pacientes trabajen en estrecha colaboración con un equipo de atención médica, incluidos nutricionistas y dietistas especializados en oncología. Estos profesionales pueden ayudar a desarrollar un plan de alimentación personalizado que se adapte a las necesidades específicas y preferencias de cada paciente, asegurando que obtengan los nutrientes necesarios mientras manejan los efectos secundarios de su tratamiento.

Fuente: Freepik

Conclusión

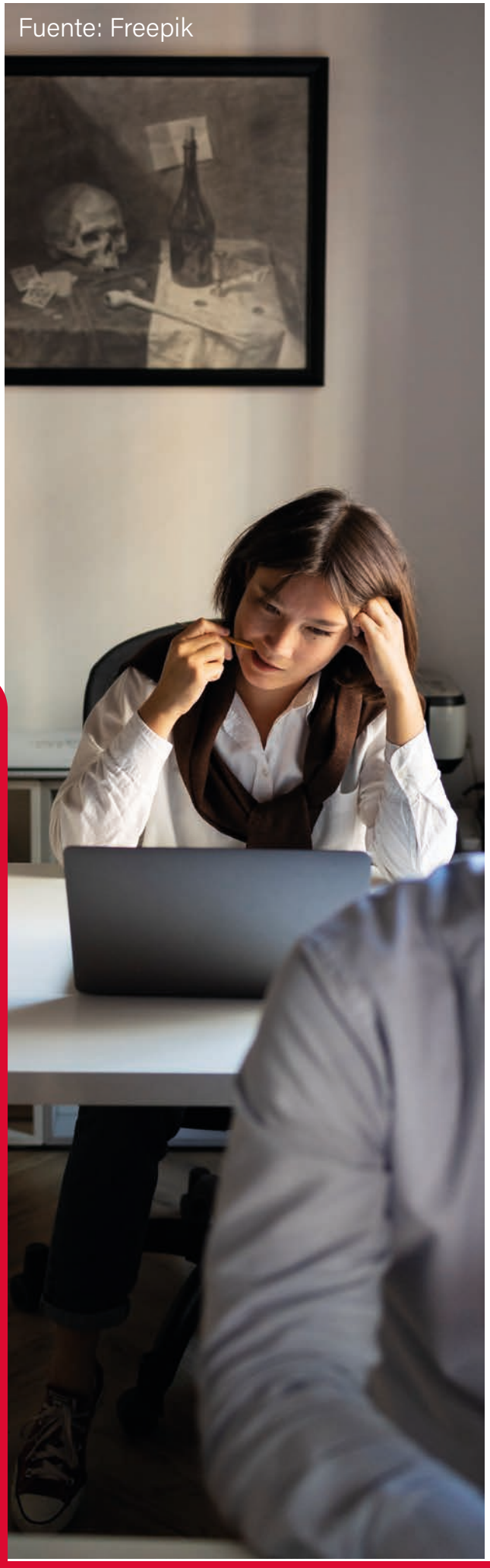
La nutrición es un componente esencial en el tratamiento del cáncer. En definitiva, una nutrición adecuada no sólo complementa los tratamientos médicos, sino que se convierte en un pilar fundamental para la recuperación y el bienestar del paciente. Una dieta equilibrada no solo ayuda a los pacientes a mantener su fuerza y energía, sino que también puede reducir los efectos secundarios de los tratamientos y mejorar su calidad de vida. Al priorizar la salud nutricional y trabajar con profesionales de la salud, los pacientes pueden enfrentar el proceso de tratamiento con más resiliencia y bienestar, reconociendo que una buena alimentación es una herramienta clave en la lucha contra esta enfermedad. La atención a la nutrición debe ser una parte integral de un enfoque holístico en el tratamiento del cáncer, subrayando que cuidar de nuestro cuerpo es fundamental para la sanación y la recuperación.

EL CÁNCER Y LA VIDA LABORAL

Diagramación: Micaela Garcia
Redacción: Silvana Rojas

Paloma Ruíz es una trabajadora de la Comisión Nacional de Derechos Humanos en México que enfrentó discriminación laboral tras ser diagnosticada con tres cánceres diferentes: endometrio, mama y páncreas. Ella relata cómo su entorno laboral cambió drásticamente. Primero, le redujeron las responsabilidades sin explicaciones claras. Luego, sus compañeros comenzaron a distanciarse, y la comunicación con sus jefes se volvió cada vez más hostil. Finalmente, fue despedida bajo pretextos ambiguos, dejándola en una situación de vulnerabilidad económica mientras enfrentaba los gastos del tratamiento médico. Paloma llevó su caso a los tribunales para defender sus derechos, enfrentando un proceso largo y agotador. Su caso no es aislado. Como ella, miles de trabajadores en el mundo enfrentan una doble batalla: contra el cáncer y contra la discriminación e inestabilidad laboral que muchas veces acompañan el diagnóstico.

Fuente: Freepik


Fuente: Freepik

Impacto del cáncer en la vida laboral

Según la Sociedad Americana del Cáncer, entre el 40 % y el 85 % de las personas diagnosticadas con cáncer dejan de trabajar temporalmente durante el tratamiento. Las dificultades que enfrentan los trabajadores con cáncer incluyen fatiga extrema, efectos secundarios de los tratamientos como náuseas o problemas de concentración, la necesidad de ausentarse frecuentemente para citas médicas y hospitalizaciones, y la falta de políticas de adaptación laboral. Además, muchos pacientes experimentan ansiedad y depresión, lo que repercute en su desempeño y motivación en el trabajo. En países sin regulaciones claras, como Perú, el temor al despido es una preocupación constante para estos trabajadores, lo que añade un estrés adicional a su recuperación.

El regreso al trabajo después de un tratamiento también supone un desafío. El estudio Journal of Cancer Survivorship evidenció que incluso quienes sobreviven a una enfermedad atroz como el cáncer enfrentan dificultades para reincorporarse al ámbito laboral debido a secuelas físicas y cognitivas. La falta de apoyo de los empleadores y la ausencia de políticas de reintegración adecuadas pueden agravar la situación. En Perú, esto se agrava por la falta de políticas claras para la reintegración de trabajadores con enfermedades graves, lo que deja a muchos en una situación de incertidumbre laboral.

En este sentido, el Programa UEproSalud y el Plan Europeo de Lucha contra el Cáncer examinaron la legislación identificando los desafíos y las mejores prácticas en 27 Estados miembros y tres países del EEE (Espacio Económico Europeo), encontrando vacíos y barreras en la reintegración laboral. Asimismo, este estudio fortalece la idea de que los supervivientes de cáncer no están exentos pues enfrentan problemas de salud física y mental, falta de apoyo en el entorno laboral, escasez de modalidades de trabajo flexible y estigmatización, lo que dificulta su reincorporación al trabajo.

Marco Legislativo y Derechos Laborales en el Perú

En el Perú, los derechos laborales están regulados por diversas normativas que buscan proteger a los trabajadores y garantizar condiciones justas en el ámbito laboral. Sin embargo, los inconvenientes que atraviesa un paciente oncológico pueden hacer que estos derechos sean difíciles de ejercer en la práctica.

A principios de 2024, la congresista Marleny Portero presentó el Proyecto de Ley N°6861 el cual busca proteger a los trabajadores diagnosticados con cáncer frente a despidos arbitrarios. Este proyecto proponía medidas específicas para garantizar la estabilidad laboral de los empleados durante su tratamiento médico, incorporando la adaptación de sus condiciones laborales para facilitar su recuperación. Con esto, se plantea la posibilidad de implementar el teletrabajo como alternativa, establecer subsidios por incapacidad temporal debido a enfermedades oncológicas y otorgar licencias por enfermedades graves o terminales.

Aunque la legislación peruana reconoce ciertos derechos, en la práctica son insuficientes o difíciles de hacer valer, ¿cómo se relacionan estos derechos con los desafíos específicos de estos trabajadores? No se trata solo de evitar el despido arbitrario y otorgar protección laboral, sino de velar por la seguridad y salud mediante condiciones adecuadas para trabajadores oncológicos. Por ejemplo, un paciente con cáncer requiere de un ambiente libre de contaminantes o facilidades para descansar, estas necesidades no siempre se consideran. Así, existen licencias por enfermedad, no obstante, los pacientes oncológicos suelen necesitar tratamientos prolongados y sesiones médicas frecuentes. La falta de licencias extendidas los obliga a elegir entre trabajar o atender su salud.

Fuente: Freepik

En el país, la jornada laboral estándar es de ocho horas diarias; sin embargo, un trabajador con cáncer puede necesitar flexibilización horaria o la posibilidad de teletrabajo, la cual aún no se encuentra contemplada en la legislación nacional. Aunque algunas empresas ofrecen esta posibilidad, no existe una obligación general. A esto se suma la discriminación laboral, ya que, pese a que la ley prohíbe expresamente estos actos, muchos pacientes oncológicos enfrentan prejuicios que limitan sus oportunidades laborales.

En términos económicos, la Compensación por **Tiempo de Servicios** (CTS) funciona como un respaldo en caso de desempleo, mas no está diseñada específicamente para cubrir las necesidades de trabajadores con enfermedades graves. De acuerdo a ello, existen mecanismos complementarios en otros países que ofrecen mayor protección a estos trabajadores. España es el ejemplo de ello por medio del **Instituto Nacional de la Seguridad Social** (INSS), el cual otorga prestaciones por incapacidad temporal y permanente, dependiendo del impacto de la enfermedad en la capacidad laboral del empleado. Además, existen ayudas específicas para cubrir gastos médicos y de rehabilitación. En Reino Unido, el sistema de **Statutory Sick Pay** (SSP) proporciona un subsidio económico a empleados que no pueden trabajar debido a una enfermedad grave, y quienes requieren un apoyo prolongado pueden acceder a **Employment and Support Allowance** (ESA), una prestación para personas con condiciones de salud limitantes. Alemania, por su parte, ofrece esquemas de integración laboral donde los empleadores están obligados a facilitar la reincorporación progresiva de los trabajadores enfermos, con apoyo estatal en el pago de salarios reducidos durante el proceso de recuperación. Considerar la implementación de un modelo similar en Perú podría representar un avance significativo en la protección de estos trabajadores y garantizar su estabilidad económica durante el tratamiento.

Fuente: Freepik

Estrategias globales para la inclusión laboral: propuestas y soluciones

Un informe de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) señala que, en América Latina, los trabajadores con enfermedades graves como el cáncer son más propensos a sufrir despidos injustificados o a ser reasignados a tareas de menor relevancia.

En contraste, Europa ofrece legislaciones más avanzadas en la materia. Países como España y Francia han implementado normativas que prohíben explícitamente la discriminación laboral hacia pacientes con enfermedades graves. Mediante ello, obligan a las empresas a adaptar las condiciones de trabajo para los empleados en tratamiento, lo que abarca flexibilidad horaria, acceso a teletrabajo y licencias extendidas con garantía de reempleo. En Alemania, se desarrollaron programas de reinserción laboral que permiten a los pacientes reincorporarse progresivamente a sus actividades, garantizando apoyo psicológico y seguimiento médico continuo. En los países nórdicos, adicional a estas medidas, se implementan incentivos fiscales para las empresas que promueven la inclusión laboral de trabajadores con enfermedades crónicas, fomentando un modelo de trabajo más equitativo e inclusivo.

Con el propósito de promover un entorno laboral inclusivo para los trabajadores con cáncer, se busca proponer políticas nuevas tanto en el ámbito empresarial como estatal:

1. Adaptaciones laborales efectivas: Flexibilidad de horarios, teletrabajo y pausas médicas para los empleados en tratamiento. En países como Alemania, la legislación obliga a los empleadores a realizar ajustes razonables para garantizar la continuidad laboral de los trabajadores con enfermedades graves.

2. Políticas empresariales inclusivas: Ejemplos internacionales demuestran que los programas de reinserción laboral, como los aplicados en Canadá y Suecia, lograron reducir el desempleo entre pacientes oncológicos. Empresas que fomentan la capacitación y adaptación de sus empleados enfermos no solo mejoran su productividad, sino que generan un impacto positivo en la cultura organizacional. Para el contexto peruano, la colaboración entre el sector privado y el Estado puede fomentar programas de capacitación y empleo parcial adaptado a las necesidades de los pacientes oncológicos.

Fuente: Freepik

3. El rol del Estado en la fiscalización y sanciones: La fiscalización rigurosa y la imposición de sanciones a empresas que incurran en discriminación por parte de entidades como Sunafil son esenciales para erradicar las prácticas laborales abusivas. Tomando de ejemplo a Francia con las inspecciones laborales que permiten detectar y sancionar casos de discriminación contra trabajadores con enfermedades graves.

4. Subsidios y apoyo financiero: La creación de un fondo estatal o incentivos fiscales para empresas que contraten o retengan empleados con cáncer es una solución viable. Modelos como el de Reino Unido, donde existen ayudas económicas para trabajadores con discapacidades o enfermedades crónicas, podrían servir como referencia.

Conclusión

Si bien los derechos laborales en el Perú ofrecen cierto nivel de protección, no abordan completamente las necesidades de los trabajadores con cáncer. La falta de políticas claras para la estabilidad laboral, la adaptación de condiciones de trabajo y la protección contra la discriminación deja a estos empleados en una posición vulnerable.

Los trabajadores con cáncer enfrentan múltiples desafíos tanto en su salud como en su vida laboral. Es fundamental que las empresas, el Estado y la sociedad implementen medidas concretas que garanticen su derecho a trabajar en condiciones dignas y equitativas. La fiscalización efectiva de la normativa laboral, junto con la implementación de programas de apoyo financiero y políticas de inclusión, son pasos esenciales para construir un entorno laboral más justo.
Asegurar su inclusión en el entorno laboral no solo es un acto de justicia, sino también una inversión en el bienestar y productividad de la sociedad en su conjunto, para ello es fundamental que se implementen políticas más inclusivas y programas de apoyo que permitan a los trabajadores oncológicos mantener su estabilidad laboral promoviendo un mejor desarrollo profesional, donde la enfermedad no sea una sentencia de exclusión, sino una nueva oportunidad para fortalecer políticas laborales más humanas y equitativas.

Fuente: Freepik

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD EMOCIONAL EN LAS RELACIONES AMOROSAS

La salud emocional es un pilar fundamental para el desarrollo y mantenimiento de relaciones amorosas sanas y duraderas. Sin embargo, en nuestra sociedad, a menudo se le resta importancia a este aspecto crucial, centrándose más en lo físico o materiales de la pareja. Es hora de cambiar esta perspectiva y reconocer que el bienestar emocional de ambos miembros es clave para construir vínculos profundos y significativos.

En esta columna de opinión, exploramos a fondo la importancia de cuidar la salud emocional en las relaciones de pareja. Analizaremos cómo el autocuidado emocional y el respeto mutuo son elementos indispensables para el bienestar de ambos miembros de la relación. Además, destacaremos la trascendencia de la comunicación abierta y el trabajo conjunto para crear relaciones sanas, equilibradas y en las que la salud mental sea una prioridad.

Redacción: Allem Calero Davila
Diagramación: Camila Gosicha

Foto: Freepik

Importancia del autocuidado emocional

Uno de los pilares fundamentales para mantener una relación amorosa saludable y duradera es el autocuidado emocional de cada individuo. Por ello es clave que cada persona debe dedicar tiempo y esfuerzo a conocerse a sí misma, a identificar y procesar de manera adecuada sus emociones, y a desarrollar estrategias efectivas para manejarlas de forma constructiva.
Cuando nos enfocamos en nuestro propio bienestar emocional, no solo mejoramos nuestro bienestar personal, sino que también aportamos una mayor estabilidad, madurez y capacidad de afrontamiento a la dinámica de pareja. Al estar en sintonía con nuestras necesidades y emociones, podemos establecer límites saludables, comunicar nuestros requerimientos de manera asertiva y trabajar en conjunto con nuestra pareja para resolver los desafíos que se presenten.
El autocuidado emocional implica reconocer y honrar nuestras vulnerabilidades, así como también desarrollar herramientas para procesar y expresar nuestros sentimientos de manera efectiva. Esto nos permite acercarnos a nuestra pareja desde un lugar de fortaleza y seguridad, en lugar de depender emocionalmente de ella para sentirnos completos.

El respeto mutuo como base

Además del autocuidado emocional, el respeto mutuo es un pilar fundamental para construir relaciones amorosas sanas y equilibradas. Cada persona debe respetar la individualidad, los sentimientos y las necesidades de su pareja, sin intentar controlarla o imponer su voluntad.
Cuando hay respeto mutuo, se crea un espacio seguro y de confianza donde ambos miembros pueden ser vulnerables y expresar sus emociones sin temor a ser juzgados o menospreciados. Esto les permite abrirse emocionalmente y trabajar en conjunto para construir una relación en la que la salud mental de ambos sea una prioridad.

El respeto mutuo implica aceptar las diferencias, valorar la autonomía del otro y estar dispuestos a dialogar y encontrar puntos en común cuando surjan diferencias. Cuando las parejas logran establecer este tipo de dinámica, pueden prosperar individual y colectivamente, fortaleciendo su vínculo y creando un entorno propicio para el crecimiento personal y la satisfacción emocional.

La comunicación abierta y honesta

La comunicación abierta y honesta también juega un papel crucial en el mantenimiento de relaciones amorosas sanas y equilibradas. Cuando las parejas se comunican abiertamente sobre sus emociones y preocupaciones, fortalecen su vínculo y encuentran soluciones en conjunto.

Esto les permite abordar los desafíos de manera proactiva, en lugar de ignorarlos o afrontarlos sin considerar a la pareja. La comunicación abierta y la disposición a trabajar en conjunto son fundamentales para crear un ambiente de confianza y entendimiento mutuo.

Ser capaces de expresar nuestros sentimientos, necesidades y vulnerabilidades sin temor a ser juzgados o rechazados es esencial para desarrollar vínculos emocionales sólidos.

Además, la escucha activa y la empatía por parte de ambos miembros de la pareja son claves para que la comunicación sea efectiva y enriquecedora.

Conclusión

La salud emocional debe ser una prioridad en cualquier relación amorosa. Al dedicar tiempo y esfuerzo al autocuidado, al respetar las diferencias y al comunicarse de manera efectiva, las parejas pueden construir vínculos más profundos y duraderos, donde el bienestar mental y emocional de ambos sea la base para una relación satisfactoria, enriquecedora y capaz de superar los desafíos que se presenten a lo largo del camino.

Cuidar la salud emocional en la pareja no es una tarea sencilla, pero es fundamental si queremos construir relaciones que nos permitan crecer, prosperar y encontrar la felicidad que tanto anhelamos. Priorizar la salud mental en nuestras relaciones es el primer paso hacia vínculos más sólidos y genuinos.

EL EQUILIBRIO ENTRE LA VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL

La vida profesional abre un mundo de oportunidades para quienes han cursado estudios técnicos o universitarios. Antes o después de egresar, los profesionales encuentran su primer empleo y, con ello, adquieren nuevas responsabilidades que los complementan como individuos, pero también pueden enfrentar desafíos en la conciliación entre su trabajo y vida personal. A medida que las responsabilidades laborales aumentan, se vuelve más difícil dedicar tiempo a actividades personales y compartir con la familia. En consecuencia, es fundamental que tanto las empresas como los empleados desarrollen estrategias para fomentar la flexibilidad laboral, reducir el estrés y promover un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal. En este artículo se analizará cómo lograr este balance, así como las medidas que pueden implementarse para mejorar la calidad de vida fuera del trabajo sin comprometer el crecimiento profesional.

Redacción: Piero Pérez
Diagramación: Camila Gosicha

Foto: Pexels

Foto: Pexels

Los desequilibrios entre el mundo laboral y la vida personal

Para entender la importancia de tener un equilibrio entre la vida profesional y personal en nuestra vida diaria es necesario tener en cuenta los problemas previos que se derivan en torno a ello. Para José Antonio Ariza, profesor de la Universidad de Córdoba, el problema primordial de este nuevo siglo es que el mensaje del equilibrio laboral y personal no se cumple a cabalidad puesto que en la práctica se suele priorizar más el lado profesional como un sinónimo de progreso para las personas y las empresas. Si bien la exhortación a trabajar más puede traer consigo beneficios como el aumento de los ingresos y una mayor productividad a corto plazo, la realidad es que trae consigo muchas consecuencias negativas tanto para los trabajadores como para las empresas.

Para el autor la sociedad del ocio que vivimos hoy en día contrasta mucho con las demandas que el mundo laboral exige a todo trabajador. Un ejemplo de ello es la mayor competitividad laboral que existe hoy en día y que incita a los trabajadores a quedarse más tiempo trabajando. Basándose en una encuesta realizada por el Instituto Vasco de Estadística (1998), el autor señala que para el caso de España entre los años 1993 a 1998, el tiempo dedicado al trabajo había aumentado un promedio de 26 minutos por día. Esta cifra revela que a pesar de que actualmente han disminuido las horas laborales en el mundo esto no ha significado una mejora tangible en la situación personal de los profesionales, ya que la realidad pone de manifiesto un nuevo síndrome social denominado como la adicción al trabajo.

El síndrome de adicción al trabajo

El síndrome de la adicción al trabajo es uno de los problemas sociales más graves generados en esta nueva economía mundial. Para el profesor Ariza, las personas que tienen este síndrome manifiestan síntomas relacionados con una adicción excesiva a trabajar de forma constante y sin descanso. Normalmente son varones de clase media que provienen de entornos urbanos insertos en entornos laborales muy demandantes. Estos enfermos no son conscientes de la ley de rendimientos decrecientes presente en la economía general. Dicha ley manifiesta que llegado a un punto de productividad máxima en el trabajo, el producto extra generado después de ese tope tiende a ser mínimo y aporta muy poca al desarrollo de la economía. Cuando los trabajadores sienten que ya han rendido lo suficiente toman dos opciones: descansan o continúan trabajando. Aquellos individuos que eligen la primera opción se encuentran en el área de satisfacción personal aprovechando el tiempo para dedicarlo a otras actividades de ocio. Mientras que los segundos al continuar trabajando entran en la llamada área de peligro, ya que los productos que generan luego del desgaste serán menores y no serán recompensados con el tiempo y el esfuerzo que le dediquen a estas actividades. Igualmente es probable que muchos de los productos que generan contengan errores al encontrarse cansados y no sirvan mucho para las empresas. Es por eso que muchas veces se prioriza la calidad de los trabajos sobre la cantidad de ellos, puede ser una enemiga de la innovación y creatividad.

Foto: Pexels

La desigualdad laboral por sexo

Otro problema que evidencia la desigualdad en el equilibrio entre la vida profesional y personal es, sin duda alguna, la inequidad laboral entre hombres y mujeres a nivel mundial. Para Virginia García Lago, licenciada en psicopedagogía por la Universidad Bosco de Madrid, la escasa actividad laboral por parte de las mujeres puede ser explicado por la existencia de un techo de cristal que divide a ambos sexos. La metáfora del techo de cristal puede ser entendida como el conjunto de estereotipos y prejuicios que han mermado la figura de la mujer a lo largo de los siglos y que contribuyen a forjar en ella una imagen incongruente a los estándares laborales.

Y es que a pesar de que en este nuevo siglo se han logrado que las mujeres accedan a diversos entornos laborales, la realidad demuestra que aún existen desigualdades permanentes que siguen otorgando ventajas a los hombres en el mundo laboral. A partir de una encuesta realizada en el año 2002 por la Oficina Estadística Europea (Eurostat), la doctora García señala algunos datos preocupantes sobre la situación laboral femenina en Europa. Para ese entonces solo un 43.1% de las mujeres en la Unión Europea se encontraban empleadas. A pesar de este pequeño avance sus empleos eran peores a los de sus contrapartes masculinos. Así un 32 % de este grupo femenino tenía un empleo a tiempo parcial y sólo un 21% tenía como jefe a una mujer.

Las estadísticas también demuestran que la desigualdad laboral por sexo tiene importantes implicaciones en la distribución del tiempo libre de los hombres y las mujeres. El profesor José Antonio Ariza señala que sólo en 1998 en España las mujeres trabajaban cada día 59 minutos más que los hombres teniendo en consecuencia menos tiempo para dedicarlo a actividades de ocio. Y de las mujeres que formaban parte de este grupo solo disfrutaban de un 75% del tiempo libre de los hombres. Siendo la actividad más común realizada por los dos ver televisión.

Foto: Freepik

Beneficios de mantener un balance adecuado entre la vida profesional y personal

Según el portal web Avant Ideas, el equilibrio entre la vida personal y laboral es esencial tanto para los empleados como para las organizaciones. Uno de los beneficios más importantes es el que genera en la salud de las personas. El estrés y la sobrecarga laboral pueden no solo afectar el bienestar emocional de los trabajadores sino también algunos problemas físicos. Por ejemplo, un estudio realizado por la University College London (UCL) en el que participaron más de 10,000 trabajadores encontró que aquellos empleados que excedían su jornada laboral en unas dos o tres horas corrían el riesgo de contraer enfermedades cardiacas a largo plazo.
Continuando con la cita, el portal web señala que otro beneficio tiene que ver con el nivel de compromiso de los trabajadores con las empresas. Cuando los empleados logran tener más tiempo para desarrollar actividades de ocio pueden sentirse más motivados y aumentar su rendimiento en el trabajo. Así por ejemplo, un estudio global llevado a cabo por la firma Tower Perrin, señala que las empresas con empleados altamente comprometidos registraron un aumento del 52 % en sus ingresos. Asimismo, otro estudio llevado realizado por la empresa estadounidense Temkin Group reveló que aquellos empleados comprometidos tienen 2.5 veces más probabilidades de permanecer en la empresa sin importar cual sea su horario.
En tercer lugar, otro beneficio que trae consigo un buen equilibrio laboral está relacionado con la reducción del agotamiento laboral. Un entorno laboral que fomente el descanso y las horas de ocio de sus trabajadores contribuye a mejorar las sensaciones de estrés en el trabajo y cansancio. Además, contribuye a que los empleados se mantengan activos y concentrados en sus tareas. Esto a largo plazo no solo sirve para incrementar la eficiencia y productividad de las empresas, sino que también fortalece la cultura organizacional de todo el equipo laboral.

Foto: Pexels

Recomendaciones para equilibrar los tiempos de trabajo y de ocio

El equilibrio entre la vida laboral y personal es una responsabilidad compartida entre empleadores y empleados. Mientras que las empresas pueden implementar políticas para mejorar el bienestar de sus trabajadores, los empleados también deben adoptar hábitos que les permitan gestionar mejor su tiempo y salud.

Recomendaciones para las empresas

Según el portal web Oracle, una forma en que los empleadores pueden apoyar el equilibrio laboral de sus trabajadores es creando entornos de trabajo flexibles. Esto implica permitir horarios ajustables y modalidades híbridas que ayuden a los empleados a organizar mejor su tiempo entre el trabajo, la familia y sus actividades personales. Además, es recomendable que las empresas incentiven momentos de pausa y relajación dentro del horario laboral y promuevan el uso de licencias retribuidas. Por último, mantener una comunicación continua con sus empleados es fundamental para conocer sus necesidades y problemas personales, permitiendo así brindar soluciones equitativas y efectivas.

Foto: Pexels

Recomendaciones para los empleados

Los trabajadores también pueden mejorar su bienestar estableciendo límites claros entre su vida personal y laboral. Para lograrlo, es clave aprender a priorizar aquellas actividades más importantes y evitar sobrecargarse con tareas difíciles de cumplir. Asimismo, adoptar hábitos saludables como la meditación y el ejercicio dentro y fuera del trabajo puede contribuir a reducir el estrés. También es importante reflexionar sobre la necesidad de evitar el perfeccionismo excesivo, aceptando errores como parte del proceso de aprendizaje y mejora.

Por otro lado, dedicar tiempo a actividades que generen bienestar, ya sea de forma individual, con la pareja, amigos o familiares, es esencial para mantener un equilibrio emocional. Finalmente, es recomendable regular el tipo de contenido informativo que se consume para evitar ansiedad y mejorar la concentración. En una sociedad hiperconectada, separar momentos sin tecnología para convivir con la naturaleza y con otras personas puede marcar una gran diferencia en la calidad de vida.

Conclusión

En conclusión, lograr un equilibrio entre la vida laboral y personal constituye hoy un desafío para muchas empresas y empleados en el mundo. Problemas como la presión del mundo laboral, la adicción al trabajo y las desigualdades de género son factores que deben ser tomados en cuenta a la hora de abordar la problemática en torno al equilibrio profesional y personal. Frente a este tipo de problemáticas, las empresas tienen una gran responsabilidad en garantizar los derechos de los trabajadores a través de un acceso equitativo al trabajo, un empleo flexible y una comunicación constante con los trabajadores. Asimismo, los empleados tienen una responsabilidad para consigo mismos, ya que deben ser conscientes de los peligros del trabajo excesivo y la necesidad de dedicar más tiempo a su vida personal y familiar. Un balance adecuado no solo traerá consigo beneficios para su salud, sino que fortalecerá la empresarial y el entorno laboral haciendo que todos estén más motivados a trabajar cada día.

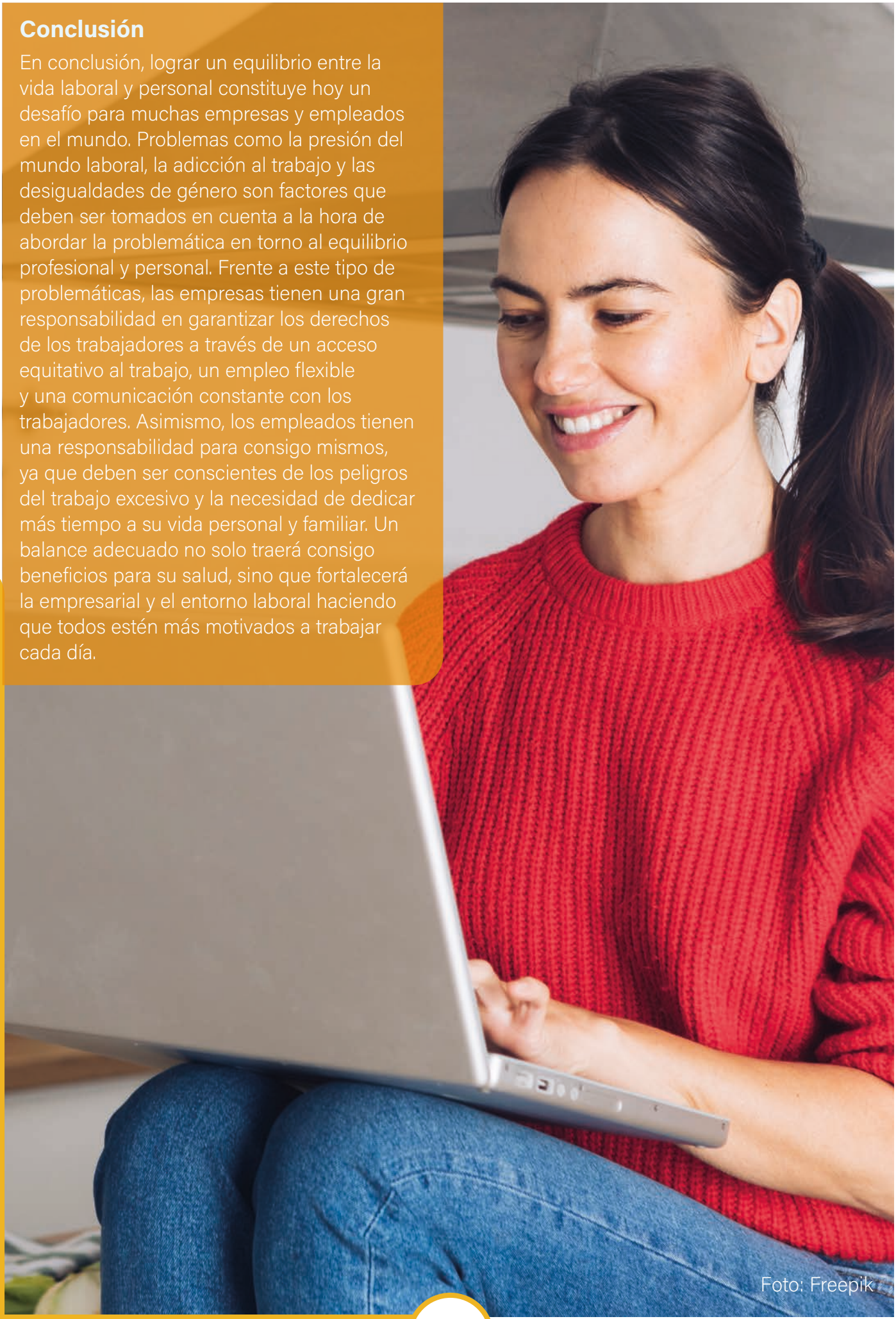


Foto: Freepik

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER (8 DE MARZO)

Redacción: Allem Calero Davila

El Día Internacional de la Mujer, celebrado cada 8 de marzo, El Día Internacional de la Mujer conmemora la lucha histórica por los derechos femeninos y visibiliza los desafíos actuales en la búsqueda de la igualdad de género relacionadas con la igualdad de género. Es un día que invita a reflexionar sobre todo lo que hemos avanzado como sociedad, pero también sobre los desafíos que todavía enfrentan las mujeres en diferentes partes del mundo. Desde sus antecedentes históricos hasta su impacto en la sociedad moderna, este día es un recordatorio de que la lucha por la equidad de género no es solo una causa femenina, sino un compromiso colectivo.

Antecedentes Históricos

El Día Internacional de la Mujer tiene un trasfondo histórico profundo que se remonta a finales del siglo XIX y principios del XX, cuando las mujeres comenzaron a organizarse para exigir derechos básicos como mejores condiciones laborales, sufragio y equidad en todos los aspectos de la vida. Esta conmemoración no surgió de manera espontánea, sino como resultado de décadas de luchas lideradas por mujeres trabajadoras, activistas y defensoras de los derechos humanos en todo el mundo.
Según diversos historiadores, las protestas de trabajadoras textiles en Nueva York en 1908 marcaron un hito en la lucha por mejores condiciones laborales

1908: Los primeros pasos de la protesta

En 1908, un grupo de mujeres trabajadoras se organizó en Nueva York para exigir mejores condiciones laborales, la reducción de la jornada laboral y el fin del trabajo infantil. Este evento marcó un hito, ya que puso en evidencia las condiciones de explotación que sufrían miles de mujeres que trabajaban en fábricas y talleres con salarios bajos y en entornos peligrosos.

Diagramación: Cretsy Panduro

Foto: Freepik

1910: La propuesta de Clara Zetkin

Durante la II Conferencia Internacional de Mujeres Socialistas, celebrada en Copenhague (Dinamarca), Clara Zetkin, una destacada activista socialista alemana, propuso establecer un día internacional para conmemorar las luchas de las mujeres y visibilizar sus demandas. Más de 100 delegadas de 17 países aceptaron la propuesta, sentando las bases para lo que más tarde se convertiría en el Día Internacional de la Mujer.

1917: La huelga de las trabajadoras rusas

En Rusia, el 8 de marzo de 1917 (23 de febrero según el calendario juliano), un grupo de trabajadoras textiles organizó una huelga masiva para protestar contra las condiciones laborales, la falta de alimentos y la participación de Rusia en la Primera Guerra Mundial. Este evento, conocido como la "huelga del pan y la paz", marcó el inicio de la Revolución Rusa y fue un punto clave para establecer el 8 de marzo como la fecha oficial del Día Internacional de la Mujer.

1977: Reconocimiento por la ONU

En 1977, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó oficialmente el 8 de marzo como el Día Internacional de la Mujer, dándole un carácter global y formalizando su importancia en la agenda internacional. Desde entonces, la ONU ha liderado diversas iniciativas para promover los derechos de las mujeres y la igualdad de género.

Temas globales destacados

Cada año, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) establece un lema para enfocar la atención en temas específicos relacionados con los derechos de las mujeres. Algunos de los lemas más recientes incluyen:

- 2021: "Mujeres líderes: Por un futuro igualitario en el mundo de la COVID-19".
- 2022: "Igualdad de género hoy para un mañana sostenible".
- 2023: "Por un mundo digital inclusivo: Innovación y tecnología para la igualdad de género".

Estas consignas reflejan las preocupaciones actuales, como la necesidad de cerrar la brecha digital, garantizar la representación de las mujeres en la toma de decisiones y abordar los impactos desproporcionados de la pandemia de COVID-19 en las mujeres.

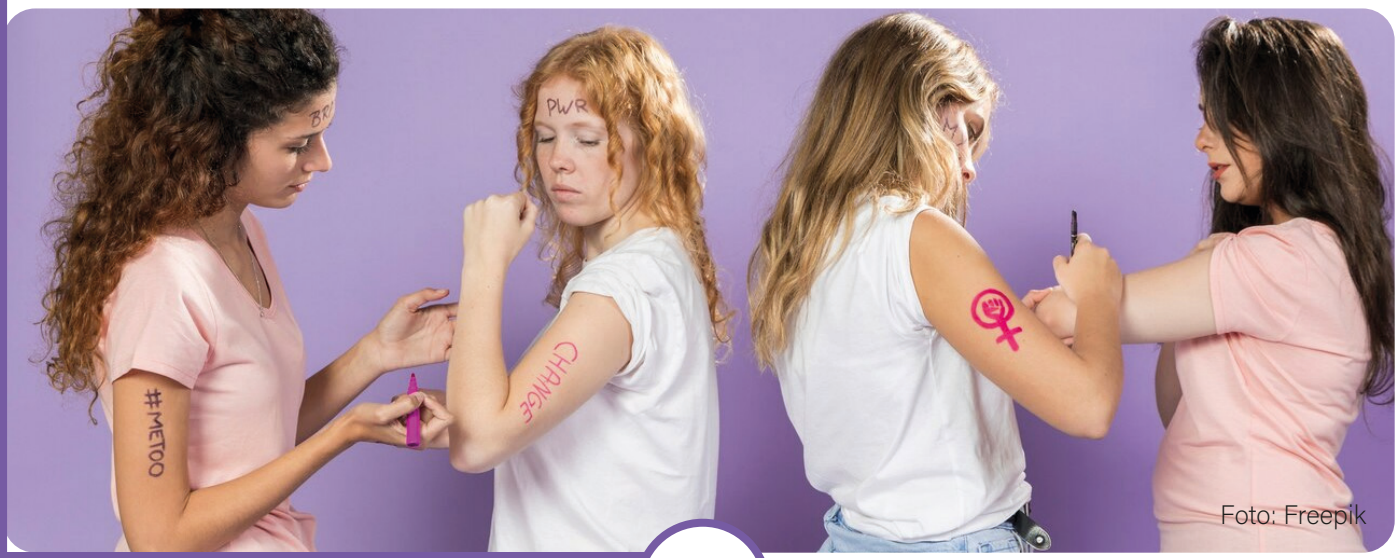


Foto: Freepik

Redes sociales como herramienta de concientización

Las redes sociales juegan un papel crucial en la difusión de los mensajes del Día Internacional de la Mujer. Movimientos como #HeForShe, #8M, #DíaDeLaMujer y #NiUnaMenos han impulsado la conciencia social, abordando temas como la violencia de género, la desigualdad salarial y la participación política de las mujeres".

Buenas Prácticas y Organizaciones Involucradas

Algunas de las prácticas más efectivas relacionadas con esta fecha son:
Educación y sensibilización: Instituciones educativas y empresas promueven talleres y charlas para sensibilizar sobre la importancia de la igualdad de género.
Mentoría y liderazgo femenino: Programas de mentoría ayudan a las mujeres a desarrollar habilidades de liderazgo y confianza en sí mismas.
Campañas de visibilización: Iniciativas como el "Día sin mujeres", que busca demostrar la importancia de las mujeres en la economía y la sociedad, han tenido un gran impacto.

Foto: Freepik

2. Organizaciones involucradas

Diversas organizaciones trabajan en la promoción de los derechos de las mujeres, incluyendo:

ONU Mujeres: Lidera campañas globales y trabaja con gobiernos y comunidades para promover la igualdad de género.
Amnistía Internacional: Lucha por los derechos humanos, incluyendo la protección de las mujeres contra la violencia de género.
Plan Internacional: Trabaja en el empoderamiento de niñas y adolescentes, especialmente en países en desarrollo.
Organización Internacional del Trabajo (OIT): Promueve la equidad en el ámbito laboral, combatiendo la brecha salarial y mejorando las condiciones laborales.
UNICEF: Aboga por el acceso a la educación y la protección de las niñas contra prácticas discriminatorias como el matrimonio infantil.

Foto: Freepik

Conclusión

El Día Internacional de la Mujer no es solo una fecha para celebrar, sino también una oportunidad para reflexionar y actuar. Aunque se han logrado avances significativos en la lucha por la igualdad de género, todavía existen desafíos importantes que requieren atención urgente. La violencia de género, la brecha salarial, la representación política y el acceso a la educación son solo algunos de los temas que nos recuerdan que la lucha está lejos de terminar.

Es esencial que cada uno de nosotros, independientemente de nuestro género, se comprometa a construir un mundo más justo e inclusivo. Además, cuando las mujeres prosperan, toda la humanidad avanza. El 8 de marzo es más que una conmemoración; es un recordatorio de que el cambio depende de la acción colectiva para lograr una sociedad realmente igualitaria.

CELEBRACIÓN DEL DOMINGO DE RAMOS (20 DE MARZO)

Diagramación: Micaela Garcia
Redacción: Piero Pérez

El Domingo de Ramos marca el comienzo de la Semana Santa, una de las festividades más importantes en la tradición cristiana y católica. Esta fecha da paso a los días santos en los que se conmemoran la **Pasión, Muerte y Resurrección de Jesús.** A lo largo del tiempo, su celebración ha incorporado numerosas procesiones y ceremonias litúrgicas en diversas partes del mundo. Este artículo explora su significado espiritual a través de sus principales símbolos y ofrece una visión de cómo se conmemora en distintos países.

El origen del Domingo de Ramos

Para el periodista Fernando Umaña el origen del Domingo de Ramos se lo debemos a la tradición cristiana en cuyos evangelios se narra la entrada triunfal del señor Jesucristo a la ciudad de Jerusalén. Según Juan 12:12-19, Jesús llegó a Jerusalén cinco días antes de Pascua, montado en un burro y acompañado por sus discípulos. Ese día una gran multitud de personas lo recibieron con ramas de palma diciendo: ¡Hosanna!, ¡Bendito el que viene en el nombre del Señor!

La evolución del Domingo de Ramos en el tiempo

Muchas de las costumbres y tradiciones que envuelven a este día tan especial han cambiado con el paso del tiempo. Al ser el Domingo de Ramos un día que forma parte de una celebración más amplia como lo es la Semana Santa, hay que entender su evolución como parte de esta festividad. Según el portal ABC, la Semana Santa pasó de ser una celebración rígida y severa en la antigüedad a caracterizarse hoy en día por ser una celebración más moderna que emplea los medios tecnológicos para su difusión y transimisión.

En el pasado la Semana Santa era una ceremonia de culto religiosa cargada de mucha severidad e introspección individual por parte de los creyentes. Muchos cristianos realizaban ayunos estrictos durante este periodo para conmemorar la vida y pasión de Jesucristo. Sin embargo, con el paso del tiempo esta celebración dejó atrás su carácter estricto para convertirse en un culto más popular con ciertas flexibilidades según cada país. Las procesiones son sin duda el mejor ejemplo de esta evolución. Al inicio eran marchas solo de oración y penitencia mientras que ahora se han cargado de un gran simbolismo cultural. En ciertos países como España o Filipinas las marchas son cada vez más elaboradas y ornamentadas.

Otro cambio sustancial que ha traído la nueva modernidad es el uso de las redes sociales y la tecnología para esta celebración. La festividad por el Domingo de Ramos es transmitido cada año en diferentes países haciendo uso de la TV y el internet. Esto ha ampliado la cobertura de espectadores revolucionando la forma como las personas participan en esta celebración. Las redes sociales se han convertido en herramientas útiles para compartir testimonios de fe, evangelizar a las personas y mantener viva esta tradición tan antigua.

Foto: Freepik

palma y flores que son colocados luego en las puertas de las casas como símbolo de protección religioso y espiritual. Por último, en Honduras, es común que en días previos a la festividad, los campesinos viajen a las ciudades principales de culto para vender sus distintos ramos de palma. En la ciudad de Tegucigalpa, por ejemplo, cada Domingo de Ramos la catedral metropolitana reúne a miles de feligreses para la bendición de sus ramos y la ceremonia de la santa misa católica.

Mientras que en Europa las diferencias culturales adquieren características específicas en torno a la provincia y ciudad donde uno se encuentre. En las ciudades Madrid y Sevilla, por ejemplo, es tradicional realizar procesiones por este día. Asimismo, la bendición de las palmas y la lectura de la Pasión de Cristo son actos muy usuales a realizarse por este día. Incluso, es una tradición española estrenar ropa nueva bajo la consigna de un viejo refrán que dice así: "Domingo de Ramos, quien no estrena no tiene manos".

Por último, en Asia Occidental tenemos a Siria donde este día se celebra con grandes palmas en forma de arco que simbolizan la llegada del mesías. Asimismo, en Jerusalén, la capital central de esta festividad, la tradición es realizar una procesión desde el monte de los Olivos hasta el centro histórico de la ciudad.

Foto: Freepik

Los símbolos del Domingo de Ramos

Andrés Pardo, delegado diocesano de liturgia, nos invita a reflexionar sobre el significado de que encierran los distintos símbolos del Domingo de Ramos. En primer lugar, uno de los símbolos más relevantes es la reunión inicial, que suele realizarse fuera de la iglesia católica teniendo un carácter festivo y comunitario. Luego de ello la reunión continúa con la bendición de los ramos y una pequeña ceremonia en honor a la entrada de Jesús representada a través de una procesión hacia el templo o iglesia. Finalmente, esta reunión finaliza con la lectura de la Pasión del Señor y la Eucaristía.

En segundo lugar, están los ramos que simbolizan el culto al señor Jesucristo como Rey o Mesías. Cuando este elemento sagrado es levantado al mismo tiempo por la multitud se manifiesta una sensación de unidad en la fe y de aclamación solemne a Cristo.

En tercer lugar, se encuentra la cruz que resalta la pasión del Señor, cuyo día central es el Viernes Santo, y que se recomienda ser de gran tamaño y usarse por varias personas para resaltar su importancia. En cuarto lugar, está la procesión, un gesto colectivo que es muy raro de encontrar los domingos, pero al ser un día de gran importancia su presencia es importante. Para este tipo de culto se recomienda también la participación de todos los fieles entre adultos, jóvenes y niños.

Por último, está la proclamación de la Pasión en la iglesia, que representa uno de los momentos más significativos en el culto cristiano y católico. Para este acto sagrado se sugiere la presencia de varias personas que apoyen con la lectura de los santos evangelios, así como las posturas de las asambleas y los cánticos religiosos.

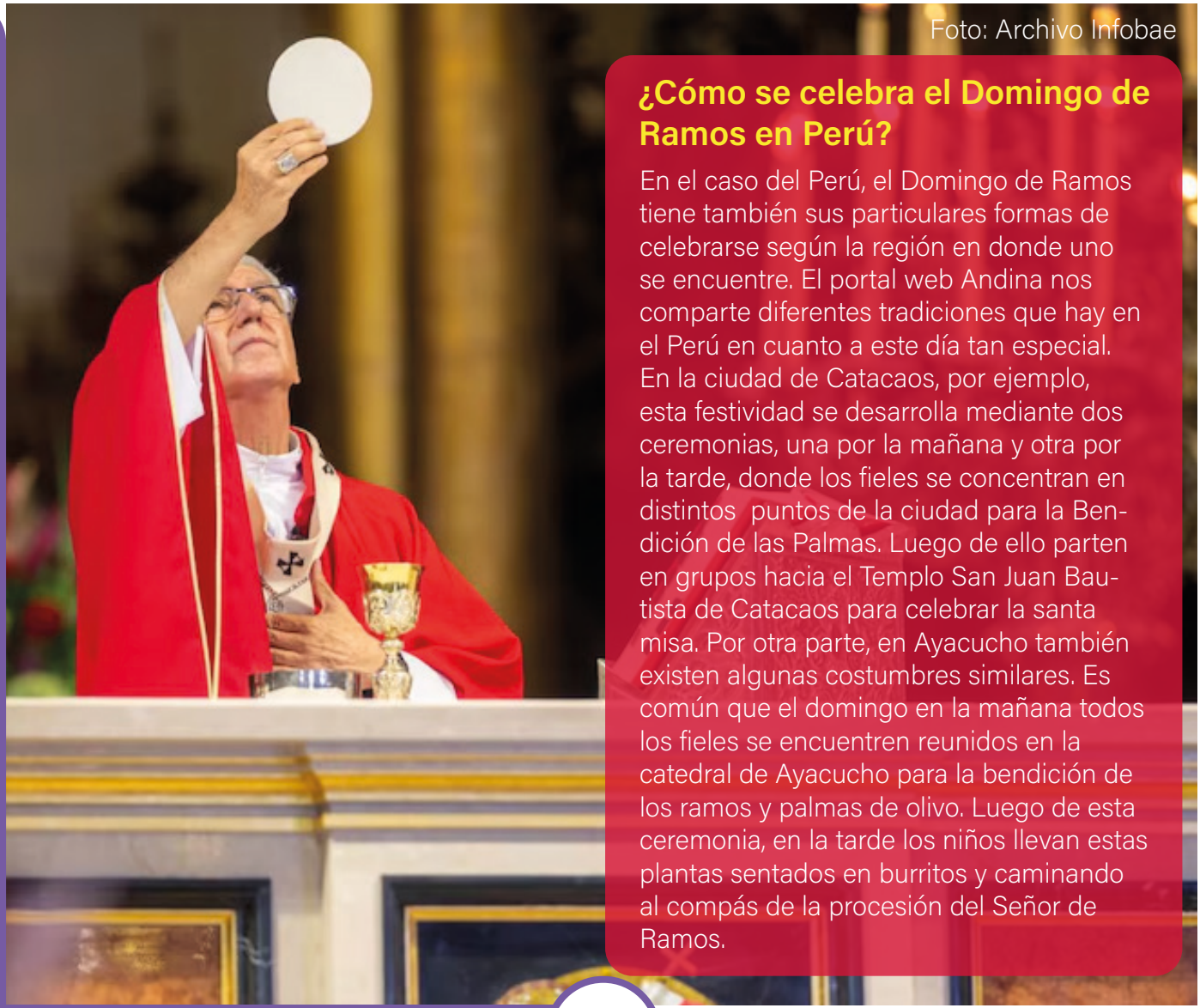


Foto: Archivo Infobae

¿Cómo se celebra el Domingo de Ramos en Perú?

En el caso del Perú, el Domingo de Ramos tiene también sus particulares formas de celebrarse según la región en donde uno se encuentre. El portal web Andina nos comparte diferentes tradiciones que hay en el Perú en cuanto a este día tan especial. En la ciudad de Catacaos, por ejemplo, esta festividad se desarrolla mediante dos ceremonias, una por la mañana y otra por la tarde, donde los fieles se concentran en distintos puntos de la ciudad para la Bendición de las Palmas. Luego de ello parten en grupos hacia el Templo San Juan Bautista de Catacaos para celebrar la santa misa. Por otra parte, en Ayacucho también existen algunas costumbres similares. Es común que el domingo en la mañana todos los fieles se encuentren reunidos en la catedral de Ayacucho para la bendición de los ramos y palmas de olivo. Luego de esta ceremonia, en la tarde los niños llevan estas plantas sentados en burritos y caminando al compás de la procesión del Señor de Ramos.

Foto: Freepik

Reflexiones finales

En conclusión, el Domingo de Ramos es una festividad religiosa con un profundo significado espiritual que marca el inicio de la Semana Santa y recuerda un momento trascendental para los cristianos y católicos: la entrada triunfal de Jesús en Jerusalén. Como hemos visto a lo largo del texto, esta celebración adopta diversas formas, desde las solemnes procesiones en España y América Latina hasta las singulares ceremonias con palmas en países como Siria e Israel. En el Perú la tradición varía también según la región donde uno se encuentre, adoptando diversas manifestaciones en ciudades como Catacaos y Ayacucho, donde la fe se muestra cargada de ceremonias y rituales llenos de simbolismo.

Más allá de las diferencias culturales que podamos encontrar, el mensaje central del Domingo de Ramos permanece intacto en el tiempo: la fe, la esperanza y la unidad entre todos los fieles. No obstante, esta celebración nos invita a pensar también sobre el verdadero significado de la humildad, recordándonos que, así como Jesús entró a Jerusalén en un burrito como símbolo de sencillez, nosotros también estamos llamados a vivir con humildad con amor y respeto hacia nuestro prójimo. Vivimos actualmente en una época llena de violencia y conflicto donde el dinero se ha vuelto el principal objetivo de muchas personas por sobre el amor y la humildad. La enseñanza que Jesús nos dejó cobra más relevancia en este contexto y nos invita a difundir su obra y vida hacia los demás con el fin de construir una sociedad más justa y pacífica.

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO: CLAVES PARA UN DESCANSO REPARADOR Y UNA MENTE EQUILIBRADA

Foto: Freepik

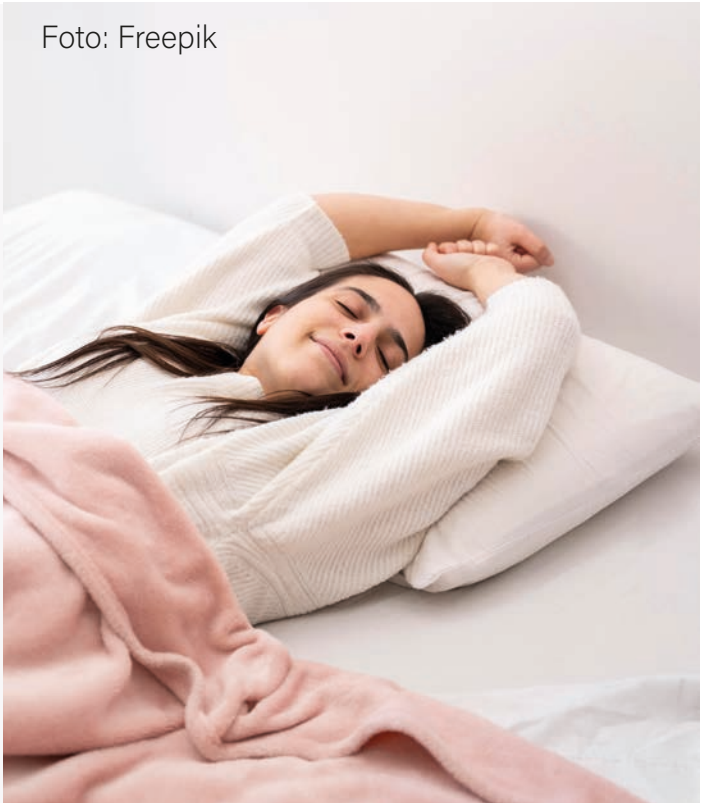
Diagramación: Micaela Garcia
Redacción: Piero Pérez

No cabe duda de que dormir es una de las actividades más relajantes que una persona puede realizar cuando está cansado o estresado. Dormir a diferencia de lo que se cree es una actividad que no solamente la realizan los humanos, sino que también los animales y hasta las plantas. Cada ser vivo necesita tiempo para descansar y recuperar energías después de un día agotador. En el caso de los humanos esta actividad trae una serie de beneficios físicos y psicológicos que ayudan no solo a disminuir el riesgo de contraer enfermedades, sino que también mejoran el ánimo y aumentan la energía para enfrentar los retos que tenemos cada día. En este artículo se busca concientizar al lector sobre la importancia del sueño en nuestra salud física y emocional, ofreciendo para ello distintos consejos prácticos que le ayudarán a mejorar la calidad de sus sueños. Asimismo, se resaltarán los beneficios que trae consigo un sueño adecuado para mejorar las relaciones interpersonales, disminuir la ansiedad y tener un buen estado de ánimo.

¿Por qué es esencial un buen descanso?

Para el doctor Merril Mitler, experto en sueño y neurocientífico, una buena calidad de sueño mantiene no solo el equilibrio energético y molecular del cuerpo humano, sino que también pone en marcha las funciones intelectuales, el estado de ánimo y el nivel de atención de las personas. Cuando uno se encuentra cansado disminuye la capacidad de concentración y las funciones de alerta que tiene el cuerpo ante los diferentes estímulos del exterior. En consecuencia, las personas que duermen una o dos horas menos que las demás son proclives a tener un menor rendimiento en sus distintas actividades, a comparación de las personas que sí mantienen un buen ritmo de sueño.

Foto: Freepik



¿Cuáles son los riesgos físicos y psicológicos que provoca no dormir bien?

En una entrevista con la BBC de Londres, Shirley Cramer, directora de la Real Sociedad de Salud Pública, habló sobre las consecuencias negativas que puede traer consigo la falta de sueño para las personas. Además, Cramer sostiene que no dormir bien provoca que tengamos una mala dieta en nuestra vida. Esto se debe a que en una situación de escasez de sueño las personas suelen tener más apetito por lo que suelen consumir alimentos poco saludables para saciar esta necesidad física. Así las personas que no duermen bien aumentan su peso en pocos días y contraen enfermedades graves como la diabetes.

Por otro lado, están los problemas psicológicos que se generan tras una mala noche de sueño. La doctora Cramer sostiene que la salud mental es un problema que está muy vinculado con la falta de sueño y suelen generarse círculos viciosos alrededor de ello. Así cuando una persona no duerme bien suele tener problemas mentales y lo mismo sucede en el sentido inverso. Según datos del Instituto de Medicina del Sueño de España, muchos de los problemas ligados a la falta de sueño encierran consigo episodios de depresión y ansiedad, así como trastornos psicológicos graves.

En tercer lugar, está el tema de los accidentes de tráfico provocados por la falta de sueño. Este es uno de los problemas más graves considerando la cantidad de muertes que hay cada año en el mundo por accidentes de autos. Para la doctora Cramer uno de cada cinco accidentes de auto está relacionado con la falta de sueño. Un informe de la Harvard Medical School, señala que cada día 250.000 conductores se quedan dormidos en las autopistas corriendo el riesgo de desencadenar accidentes graves a las personas.

Por último, el déficit de sueño en las personas puede provocar problemas en el cerebro asociados con una disminución de la memoria y del aprendizaje. Ante esta situación es necesario, señala la doctora Cramer, que las personas vean al sueño como una actividad importante para nuestra supervivencia del mismo modo que lo hacemos con la alimentación.

¿Cuántas horas son recomendables para dormir?

Para el doctor Merril Mitler, experto en sueño y neurocientífico, una buena calidad de sueño mantiene no solo el equilibrio energético y molecular del cuerpo humano, sino que también pone en marcha las funciones intelectuales, el estado de ánimo y el nivel de atención de las personas. Cuando uno se encuentra cansado disminuye la capacidad de concentración y las funciones de alerta que tiene el cuerpo ante los diferentes estímulos del exterior. En consecuencia, las personas que duermen una o dos horas menos que las demás son proclives a tener un menor rendimiento en sus distintas actividades, a comparación de las personas que sí mantienen un buen ritmo de sueño.

Consejos para dormir bien

Dormir bien es una necesidad física y mental que requiere de una adecuada planificación para poder lograr cambios positivos en nuestra salud. Las personas que logran realizar estos cambios pueden mejorar su capacidad de concentración, estado de ánimo y rendimiento diario. Para que usted también obtenga los resultados de una buena siesta, le compartimos ahora una serie de recomendaciones que mejorarán su calidad de sueño y le permitirán disfrutar de un verdadero descanso reparador.

El portal web MedlinePlus brinda una serie de consejos para aquellas personas que sufren de insomnio por las noches y no pueden dormir bien. En primer lugar, un consejo muy útil es planificar un buen horario para levantarse y acostarse cada día. Se tiene que acostumbrar al cuerpo a qué hora debe descansar para que con los días se convierta en una costumbre. Si por las noches siente que no puede dormir bien realicé alguna actividad por 15 minutos ya sea leer algo o salir de la habitación, luego de esta pausa cuando sienta somnolencia debe regresar a dormir.

En segundo lugar, otro consejo que reco-

Foto: Freepik

miendan los médicos es convertir a su cama en un lugar cómodo para dormir y libre de estrés. Debe tener un colchón cómodo con una temperatura fresca que le permita relajarse y descansar. Es importante controlar los ruidos e interrupciones que vienen dentro o fuera de la habitación. Apagué las luces, cierre las cortinas y use un antifaz de ser necesario para dormir bien. Evite los dispositivos electrónicos antes de dormir, ya que pueden generar distracción, ansiedad y estrés nocturno.

En tercer lugar, practique la meditación para controlar sus ciclos de sueño. Esto se puede lograr estirando cada músculo de su cuerpo con actividades como el yoga. Asimismo, puede tomar una ducha o baño caliente si se siente estresado, esto ayudará a relajar su cuerpo tras un día agotador. Si necesita tomar agua puede hacerlo, evitando consumir cualquier tipo de bebida con cafeína. También puede complementar estas actividades poniendo música relajante y contando números o imágenes que lo ayuden a dormir.

Reflexiones finales

El sueño es un pilar fundamental para lograr una buena salud física y mental en las personas. Es por eso que no se debería subestimar su importancia y las consecuencias que generan los problemas de sueño. La falta de descanso provoca problemas graves como enfermedades metabólicas, trastornos psicológicos y un menor rendimiento físico. En consecuencia, es esencial comenzar a adoptar hábitos saludables que favorezcan un buen descanso reparador. Para lograrlo, se recomienda establecer horarios regulares de sueño y limitar las actividades que dificultan el descanso. En este Día Mundial del Sueño, debemos reflexionar sobre la importancia de cuidar nuestro descanso porque influye mucho en nuestra vida y relaciones sociales. Priorizar el sueño es sin duda una inversión importante para nuestro bienestar y felicidad.

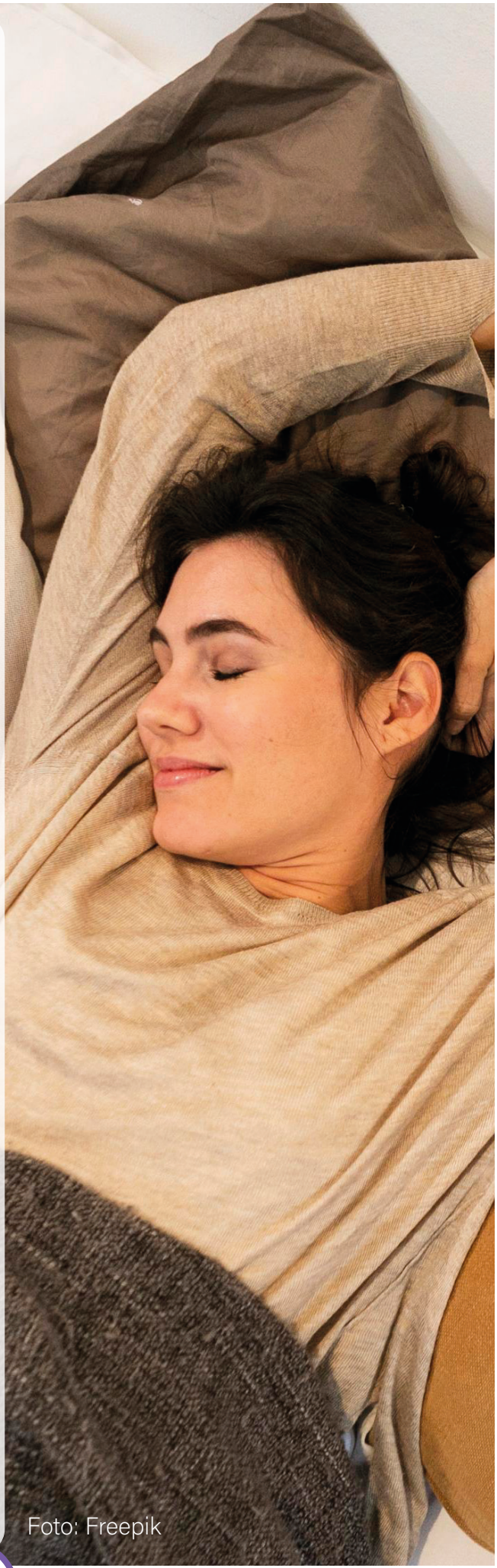


Foto: Freepik

SUYAY: VOLUNTARIADO JUVENIL

A lo largo de la historia, la solidaridad ha sido un pilar fundamental en la organización de las sociedades. Desde las primeras formas de asistencia mutua en comunidades primitivas hasta su institucionalización en el siglo XX, el voluntariado ha evolucionado en respuesta a las necesidades sociales de cada época. En la actualidad, el voluntariado se define como una actividad no remunerada en la que las personas dedican parte de su tiempo a realizar acciones en beneficio de la comunidad o de causas sociales, generalmente a través de organizaciones públicas o privadas formalmente reconocidas.

Diagramadora: Micaela Garcia
Redacción: Silvana Rojas

Fuente: Freepik

Evento en la Olla Común "Virgen de Guadalupe". Fuente: Anónimo.

En este contexto, los jóvenes han encontrado en el voluntariado un espacio para ejercer su ciudadanía y contribuir activamente a la transformación social. A medida que los movimientos juveniles ganaron fuerza en el siglo XX, las nuevas generaciones comenzaron a involucrarse en causas humanitarias, ambientales y de derechos humanos, consolidándose como agentes de cambio. Hoy, su participación no solo refleja un compromiso con la comunidad, sino también una búsqueda de identidad, propósito y desarrollo personal en un mundo que demanda mayor responsabilidad social. Un ejemplo de este compromiso es Suyay, una iniciativa de la Fundación CALMA que reúne a voluntarios para liderar acciones orientadas a la mitigación de la violencia y la promoción de una cultura de paz. A través de programas educativos y actividades comunitarias, Suyay demuestra cómo el voluntariado juvenil puede canalizar su energía y creatividad para impactar de manera positiva en la sociedad.

Un espacio para el cambio social

En palabras de Catherine Juarez Vidal, representante de Suyay, Suyay no solo busca que los jóvenes participen en actividades de ayuda, sino que fomente su desarrollo personal y profesional. Con esto, la organización promueve la sensibilización social, permitiendo que los voluntarios apliquen habilidades adquiridas en sus carreras mientras contribuyen al bienestar de la comunidad. Asimismo, Juarez Vidal señala que, a menudo, quienes deciden unirse a la organización comparten valores fundamentales como la solidaridad, la empatía y el compromiso social, impulsados por la convicción de que, a través de sus acciones, pueden generar cambios tangibles en la vida de otras personas.

Fuente: Freepik

Fuente: Freepik

Desafíos del voluntariado juvenil

Respecto al impacto en el ámbito estudiantil y laboral, Suyay tiene un enfoque claro. Lejos de ser una carga adicional en sus vidas, la intención es que los jóvenes voluntarios consideren que participar en estas iniciativas los ayude a desconectarse del estrés académico y laboral, que el voluntariado les permita reforzar sus habilidades blandas, establecer redes de contacto con personas de distintas carreras y encontrar un propósito más allá del ámbito académico.

Ahora bien, más allá del entusiasmo, la participación de los voluntarios enfrenta ciertos desafíos. Uno de los principales es la distancia y los costos de transporte. El hecho de que muchas actividades se realicen en zonas alejadas dificulta la asistencia de quienes viven en otros distritos. La Olla Común Virgen de Guadalupe, en el distrito de Independencia, evidenció las dificultades de transporte que enfrentan muchos voluntarios de zonas como San Juan de Lurigancho y Chosica.

Otra preocupación que ha encendido las alarmas se basa en la falta de continuidad en la participación, ya que algunos voluntarios solo se involucran en actividades puntuales sin mantener un compromiso sostenido. Esto puede deberse, en parte, a que los objetivos o las intenciones de Suyay no siempre llegan con claridad a los voluntarios, lo que genera una desconexión entre sus expectativas y la labor que realizan.

¿Cómo se organizan los proyectos?

La planificación de los eventos sigue un proceso estructurado que garantiza su ejecución y la participación de los voluntarios. Todo inicia con la elaboración de un acta constitutiva, donde se detallan los objetivos y la relevancia del proyecto. Posteriormente, se diseña un cronograma con la distribución de actividades, se define un presupuesto y se elabora un programa detallado. Una vez establecida la estructura del evento, se procede a la convocatoria de voluntarios, utilizando los canales de comunicación interna de la Fundación Calma, como grupos de WhatsApp y otros medios de difusión.

Para facilitar la participación, los voluntarios reciben información clave antes del evento, incluyendo el programa, el cronograma y un manual de vestimenta que establece un código simple, como el uso de pantalón jean y polo blanco. Además, en la medida de lo posible, se cubren los gastos de transporte mediante un punto de encuentro accesible para todos. La capacitación se limita a reuniones previas organizadas días antes de la actividad, con al menos dos sesiones por día, permitiendo que los interesados elijan el horario que mejor se adapte a sus actividades sin perjudicarlas, permitiendo a los voluntarios aclarar dudas y familiarizarse con la logística del evento.

Tras la finalización de cada actividad, se lleva a cabo un proceso de evaluación a través de encuestas de satisfacción y testimonios, lo que permite medir el impacto del evento y recoger sugerencias para futuras ediciones.

Conclusión

Suyay busca consolidar un voluntariado más sostenible y participativo. La organización busca que los jóvenes encuentren en este espacio no solo una oportunidad para ayudar, sino también un entorno donde puedan crecer y fortalecer sus competencias personales y profesionales. En un contexto donde muchos jóvenes dudan de si su aporte puede marcar la diferencia, Suyay demuestra que cada acción, por pequeña que parezca, contribuye a un cambio significativo. Como afirman dentro de la organización, el voluntariado no solo beneficia a las comunidades atendidas, deja una huella imborrable en quienes deciden involucrarse.

Fuente: Freepik

BRAVE UP: LA CONEXIÓN EMOCIONAL EN LAS ESCUELAS

Redacción: Juan Diego Llamoca
Diagramación: Micaela Garcia

Renzo Polar es director del área de *Brave Up* de Fundación Calma. Actualmente, se encuentra estudiando el noveno ciclo de la carrera de Ciencia Política y Gobierno en la Pontificia Universidad Católica del Perú. Aspira a la mención en Política Comparada.

Brave Up es una plataforma virtual que permite a los colegios, en particular a los psicólogos o encargados de convivencia, acceder a herramientas para diagnosticar y mitigar el *bullying*. Así, con el objetivo de promover la conexión emocional en las escuelas en contra de la violencia, *Brave Up* ofrece la plataforma y, al mismo tiempo, un acompañamiento que complementa la información brindada por el espacio mediante intervenciones como charlas y talleres.

En esta nota para Fundación Calma, Polar reflexiona sobre cómo el área de *Brave Up* ha abordado la conexión emocional en las escuelas y de qué manera busca integrar este concepto para generar un impacto positivo en la comunidad escolar.

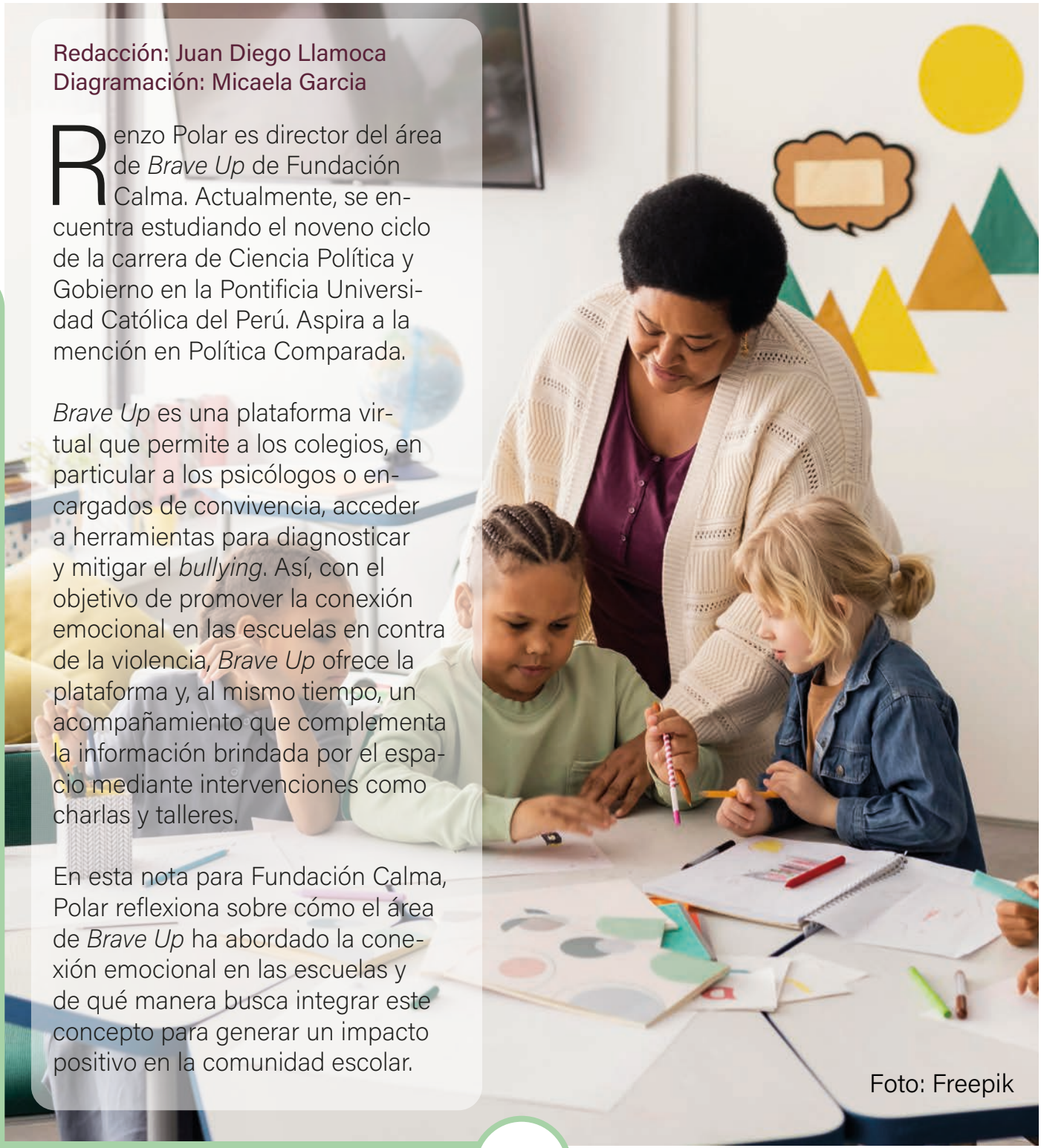


Foto: Freepik

¿Qué es la conexión emocional en las escuelas?

Según Jaime Martínez y Nélida Amao, investigadores del Centro de Recursos para el Aprendizaje e Investigación, la conexión emocional entre docentes y estudiantes es un componente crucial en el ámbito educativo. Se trata de una relación basada en la confianza, la empatía, el respeto mutuo y la comunicación efectiva.

"Es fundamental comprender que la educación no es solo un intercambio de información; es decir, los docentes no son meros proveedores de datos y hechos; sino que son guías, mentores y modelos a seguir para los estudiantes", enfatizaron. "En este contexto, una conexión emocional positiva implica que los docentes no solo se preocupen por el progreso académico de sus estudiantes, sino también por su bienestar emocional y desarrollo personal".

Sin embargo, Renzo Polar considera que, además de fortalecer los lazos que hay entre los docentes y estudiantes, el enfoque de la conexión emocional al interior de las escuelas puede ir más allá.

"Desde *Brave Up*, abordamos la conexión emocional de manera integral. No solo queremos promover estas conexiones entre los docentes y los estudiantes, sino entre los docentes y los padres de familia, entre los estudiantes y los padres de familia, y con los encargados de convivencia", aclaró. "Entonces, la escuela es una comunidad, una red de actores en donde cada uno cumple roles que son muy importantes y que no pueden ser dejados de lado. De esta manera, fortalecer a cada uno de estos agentes e invitarlos a que dialoguen, especialmente a quienes son más ignorados, es importante".

El aprendizaje no es solo un proceso cognitivo, sino uno en el que la emoción juega un papel fundamental. Para fortalecer esta conexión, los docentes deben mostrar entusiasmo en clase, desarrollar habilidades de comunicación y empatía y demostrar un interés genuino en el proceso de aprendizaje de sus estudiantes. Esto implica conocerlos, escucharlos, comprender sus sentimientos e interpretar sus actitudes y cambios de humor. FUENTE: Fe y Alegría República Dominicana

Brave Up: una plataforma informativa para actuar

De acuerdo con Renzo Polar, con el objetivo de promover la cultura de paz y mitigar la violencia y el acoso al interior de las escuelas, *Brave Up* ofrece recursos educativos segmentados. Es así como existen herramientas pedagógicas destinadas a padres de familia, estudiantes, docentes y demás.

"Por ejemplo, si uno es estudiante, puede acceder a la plataforma y encontrar información cuyos ejes temáticos giran alrededor de la convivencia sana, salud mental, participación y democracia", sostuvo. "Si es que uno es docente y quiere desarrollar una actividad en el aula, cuenta con recursos informativos para que se capacite constantemente en los temas, ya sea sobre violencia, *bullying* y relacionados".

En la plataforma, el fomento de la conexión emocional en las escuelas se refuerza a través de un curso exclusivo para docentes llamado "Actividad para el equipo educativo". Este curso está diseñado para fortalecer el vínculo entre docentes y estudiantes dentro del entorno escolar.

Cuando un colegio contrata a *Brave Up*, se crea un usuario para cada estudiante y docente. Hasta ahora, su presencia en Perú ha sido limitada, con solo dos colegios en Lima, aunque la plataforma cuenta con una amplia base de escuelas en Chile, Colombia y México. FUENTE: *Brave Up*

La importancia de la evidencia científica

Según Polar, estas herramientas educativas, que incluyen información y actividades prácticas, han sido desarrolladas por expertos en la materia y basadas en evidencia científica, con la participación de psicólogos, sociólogos y otros especialistas.

"Nuestro equipo está conformado por un politólogo, que es mi caso, una psicóloga y una socióloga. Nos interesa desarrollar conocimiento sobre el *bullying* en el Perú. Aunque existen estudios en universidades, consideramos fundamental que organizaciones civiles como Fundación Calma también pueden contribuir en la formulación de políticas públicas", señala.

Según Polar, el área de *Brave Up* recopila información, diseña intervenciones y realiza investigaciones sobre el fenómeno del *bullying*. Las intervenciones, así como el diseño de cursos y charlas, se basan en la información y el conocimiento obtenidos en sus encuentros con los colegios.

Entre 2013 y 2022, se han reportado 7,755 casos de acoso escolar. De esta cifra, 7,144 corresponden a denuncias por bullying y 611 a ciberbullying. FUENTE: Gerardo Marin Salvador

Los retos que se enfrentan

Uno de los principales desafíos para la implementación de ciertas actividades en el área de *Brave Up* es la virtualidad en su ejecución. Además, al contar con su host en Chile, la plataforma presenta algunas limitaciones de acceso desde Perú. Sin embargo, estos retos también abren oportunidades de mejora para optimizar la experiencia de los usuarios en el país.

"Algo que siempre es valioso es el contacto directo y presencial, ya que permite establecer relaciones de mayor calidad. Esto puede resultar más desafiante en la virtualidad porque, si bien contamos con bases teóricas, el trabajo de campo es fundamental.

Con la presencialidad, para fortalecer la confianza con los actores escolares, no solo impartiríamos charlas, sino que también recopilaríamos información y observaríamos de cerca las dinámicas emocionales en los colegios para comprender mejor el fenómeno del bullying y el contexto en el que se desarrolla", destaca.

Dado que la plataforma *Brave Up* opera desde Chile, existen límites de acceso a la misma. Sin embargo, Polar ve esto con optimismo:

"Pero tenemos que estar en constante diálogo. Y es algo en lo que estamos trabajando bastante ahora: este diálogo con los desarrolladores de la plataforma en Chile para que nos brinden capacitaciones e información pertinente. También estamos avanzando en el desarrollo conjunto de investigaciones entre *Brave Up* Chile y *Brave Up* Perú para construir la plataforma en conjunto y ampliar la base de escuelas que cuentan con la plataforma en Perú porque son muy pocas las que se benefician".

Conclusiones

La conexión emocional en las escuelas no solo implica fortalecer las relaciones entre docentes y estudiantes, sino también atender los vínculos entre padres de familia, personal del colegio y encargados de la convivencia. Desde esta perspectiva, la confianza, la empatía y la comunicación efectiva son esenciales para una comunidad educativa comprometida con la reducción de la violencia escolar.

Brave Up, como plataforma online que brinda información y herramientas de acción para la comunidad escolar, representa una oportunidad en desarrollo para fomentar relaciones emocionales saludables. Si bien aún enfrenta desafíos, su expansión y aplicación eficaz en más colegios del Perú pueden contribuir a la promoción de una cultura de paz y a la formación en democracia en un contexto de debilitamiento institucional y democrático en el país.

Foto: Freepik

BRAVE UP: PREVENCIÓN DEL BULLYING EN LAS ESCUELAS

Diagramación: Micaela Garcia
Redacción: Piero Pérez

El bullying sigue siendo un problema persistente en las escuelas peruanas, afectando el bienestar emocional y académico de miles de estudiantes. La prevención de esta problemática no solo requiere de reglas y sanciones severas, sino también de un enfoque de prevención que involucre a docentes, padres y alumnos en la construcción de un entorno seguro y respetuoso. En este artículo, explicaremos los diferentes avances que ha tenido la Fundación Calma en cuanto a la implementación de estrategias de prevención del acoso escolar. Para ello contaremos con la participación de Renzo Polar, director del Área de Brave Up de la Fundación Calma, quien nos ofrecerá información clave sobre esta problemática vigente. En este contexto, abordaremos preguntas clave como: ¿Qué acciones pueden tomar los docentes? ¿Cómo pueden los padres detectar señales de alerta? ¿De qué manera pueden los estudiantes contribuir a un ambiente libre de violencia?

Foto: Freepik

¿Qué es el bullying?

Comencemos primero por definir el tema principal de este artículo: el bullying. Según Amaya López, responsable de contenidos educativos de la UNICEF, el acoso escolar se puede definir como un tipo de violencia dirigida hacia un individuo específico, que experimenta todo tipo agresiones (físicas, verbales o psicológicas) de forma sistemática. El término 'bullying' proviene del verbo inglés 'to bully', que significa intimidar o acosar. En español, suele traducirse como acoso escolar. Asimismo, es importante destacar que el acoso escolar no es la única forma de violencia en las escuelas. Al ser el colegio un microcosmos de la sociedad, pueden ocurrir distintos tipos de enfrentamientos entre sus actores. Así es común que en un salón de clases o un patio de recreo seamos testigos de peleas ocasionales, actos de vandalismo e incluso ataques a las mismas instituciones educativas. Aunque estas situaciones de violencia pueden diferenciarse del acoso escolar, comparten un elemento en común: un entorno que acepta y normaliza la violencia como una manera de resolver conflictos.

¿Cómo surge el bullying?

Para Maritza García y Christian Ascensio, docentes de Psicología en la Universidad Intercontinental, el acoso escolar encuentra sus orígenes en las experiencias tempranas que tiene el alumno en el entorno familiar. Los jóvenes y niños agresores suelen provenir de familias disfuncionales donde el diálogo y la comunicación han sido sustituidos por la violencia y la discriminación. Al desarrollarse en ambientes adversos, los infantes pueden adquirir una escasa tolerancia a la frustración y problemas para empatizar con los demás. De igual manera, la constante exposición a la violencia de sus padres o apoderados puede provocar que perciban el mundo como un espacio amenazante, lo que los induce a reaccionar casi siempre de forma violenta ante cualquier estímulo que se les presente.

Foto: Freepik

Estrategias innovadoras para la prevención del bullying en las escuelas: El enfoque de *BraveUp*

El acoso escolar es un problema persistente en Perú que impacta el desarrollo emocional y académico de miles de estudiantes. Para abordar este tema, diversas organizaciones han implementado estrategias innovadoras con el fin de prevenir y mitigar sus efectos. Una de estas iniciativas es BraveUp, un programa que busca ofrecer herramientas tecnológicas y pedagógicas para diagnosticar y reducir la violencia en las escuelas.

Renzo Polar, director del Área Brave Up de la Fundación Calma. Fuente: Piero Pérez

Renzo Polar, director del área de BraveUp en la Fundación Calma, es un especialista en la implementación de estrategias para combatir la violencia escolar. Con experiencia en investigación de campo y en el desarrollo de programas educativos, ha trabajado en la articulación de metodologías innovadoras que permitan abordar el bullying de manera integral. En una reciente entrevista, Polar compartió su visión sobre los avances, desafíos y el papel fundamental de los diferentes actores en la lucha contra esta problemática.

Foto: Freepik

El enfoque integral de *BraveUp*

BraveUp se fundamenta en la creación de estrategias integrales que involucren a toda la comunidad educativa. Su metodología combina tecnología y pedagogía para ofrecer un diagnóstico preciso de la situación en cada escuela y generar intervenciones adecuadas. Polar explica que *BraveUp* cuenta con una plataforma digital que permite identificar patrones de violencia y *bullying* en las aulas mediante sociogramas y datos empíricos. "El problema con los colegios es que muchas veces los psicólogos toman decisiones basadas en observaciones limitadas o testimonios individuales. Nuestra herramienta ofrece una imagen más completa, lo que permite soluciones más eficaces", señala Polar.

Los programas de *BraveUp* incluyen talleres participativos para padres, estudiantes y docentes, con el objetivo de fortalecer una cultura de paz y prevención. Polar enfatiza la importancia de estos espacios de aprendizaje: "No solo se trata de capacitar a los profesores, sino de involucrar a todos los actores del sistema educativo en un esfuerzo colectivo".

El rol de los actores claves en la prevención del bullying

El bullying no es un problema aislado entre víctima y agresor, sino un fenómeno relacional que involucra a la comunidad educativa en su totalidad. Según Polar, cada actor cumple una función esencial en su prevención:

1. Los psicólogos: Aunque son una pieza clave en la intervención de casos de bullying, muchas veces tienen recursos limitados para abordar la magnitud del problema. BraveUp optimiza su labor brindándoles herramientas diagnósticas y soluciones adaptadas a las necesidades del colegio.

2. Los docentes: Su rol va más allá del aula; deben fomentar espacios de diálogo y educación en valores. Sin embargo, Polar reconoce que muchos no cuentan con la capacitación adecuada. Por ello, los talleres de BraveUp buscan proporcionarles estrategias prácticas para manejar el bullying.

3. Los padres de familia: La crianza y el ambiente familiar juegan un papel determinante en la conducta de los niños y adolescentes. BraveUp promueve programas de formación para padres en resolución de conflictos y cultura de paz, con el objetivo de reforzar un entorno positivo en casa.

Los estudiantes: Si bien pueden ser víctimas o agresores, también pueden convertirse en agentes de cambio. Polar destaca la importancia de brindarles canales de participación para que sean parte de la solución. "Los estudiantes tienen opiniones y saben lo que ocurre en su entorno, pero muchas veces no se les consulta. Involucrarlos activamente genera un compromiso más orgánico en la lucha contra el bullying", comenta.

Foto: Freepik

Foto: Freepik

Desafíos y oportunidades en la implementación de estrategias

Uno de los mayores desafíos que enfrenta BraveUp es la limitación de recursos en muchas instituciones educativas, especialmente en colegios públicos. Polar menciona que, para superar esta barrera, han establecido alianzas con empresas privadas y programas de responsabilidad social, permitiendo que colegios con menor acceso a tecnología puedan beneficiarse del programa.

Otro obstáculo identificado es la resistencia al cambio, especialmente entre algunos docentes y directivos que ven con escepticismo la incorporación de herramientas digitales.

Para mitigar este problema, BraveUp ha optado por presentar su programa como un "sistema de apoyo pedagógico", en lugar de una aplicación tecnológica, lo que facilita su aceptación.

En cuanto a la evaluación del impacto, BraveUp realiza un seguimiento continuo a las instituciones donde se implementa el programa, midiendo cambios en la percepción de seguridad de los estudiantes y en los niveles de bullying reportados. Polar indica que, según experiencias en otros países como Chile y Colombia, las escuelas que han utilizado BraveUp han mostrado mejoras significativas en la reducción del acoso escolar.

La importancia de la participación estudiantil

Un aspecto fundamental dentro de las estrategias de prevención del bullying es la participación activa de los estudiantes en la identificación y solución de problemas dentro de su entorno escolar. Polar enfatiza que muchas veces los estudiantes tienen opiniones valiosas sobre la convivencia en el aula, pero carecen de canales adecuados para expresarlas. "Es importante que las instituciones generen espacios democráticos y horizontales donde los alumnos puedan manifestar sus inquietudes sin temor a represalias", afirma.

En este sentido, BraveUp ha incorporado metodologías participativas donde los estudiantes no solo reportan incidentes de acoso, sino que también proponen soluciones y compromisos para mejorar la convivencia escolar. Polar destaca un modelo aplicado en Finlandia, donde los propios alumnos realizaron diagnósticos de sus aulas y diseñaron estrategias de intervención, logrando una reducción del 75% en los casos de bullying. "Cuando los estudiantes se sienten parte del proceso, el cambio es más sostenible", añade Polar.

Para incentivar esta participación, BraveUp promueve actividades como dinámicas grupales, foros de discusión y metodologías como el uso de notas adhesivas donde cada alumno puede escribir sus percepciones y propuestas. "No se trata solo de imponer medidas, sino de construirlas en conjunto con quienes viven el problema día a día", concluye Polar.

Foto: Freepik

Conclusión

La lucha contra el bullying en las escuelas requiere un enfoque integral y participativo, donde cada actor tenga un rol activo en la prevención y solución de esta problemática. BraveUp representa una innovadora solución tecnológica que, combinada con estrategias pedagógicas, permite mejorar la convivencia escolar y fomentar una cultura de paz.

Como concluye Polar: "El bullying no es solo un problema de estudiantes, es un problema de toda la comunidad educativa. Sólo cuando todos los actores trabajan juntos y se les da voz a los estudiantes, podemos lograr cambios reales y sostenibles". La experiencia de Brave Up demuestra que con metodologías innovadoras y colaboración interinstitucional, es posible construir entornos escolares más seguros y saludables para todos.

ABORDANDO DESAFÍOS SOCIALES: MITIGACIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO, RACISMO, SUICIDIO Y HOSTIGAMIENTO SEXUAL EN EL TRABAJO

Diagramación: Micaela Garcia
Redacción: Allem Calero

La sociedad contemporánea enfrenta múltiples desafíos que requieren atención urgente y soluciones efectivas. Entre estos desafíos, la violencia de género, el racismo, el suicidio y el hostigamiento sexual en el trabajo, aunque distintos, comparten un trasfondo de desigualdad y discriminación. Este artículo explora cada uno de estos temas, destacando la importancia de la educación, el empoderamiento y la creación de redes de apoyo como herramientas clave para abordar y mitigar estos problemas. Además, se incorporan perspectivas obtenidas a través de entrevistas con expertos en el campo, quienes aportan visiones y estrategias que pueden transformar nuestra realidad social.

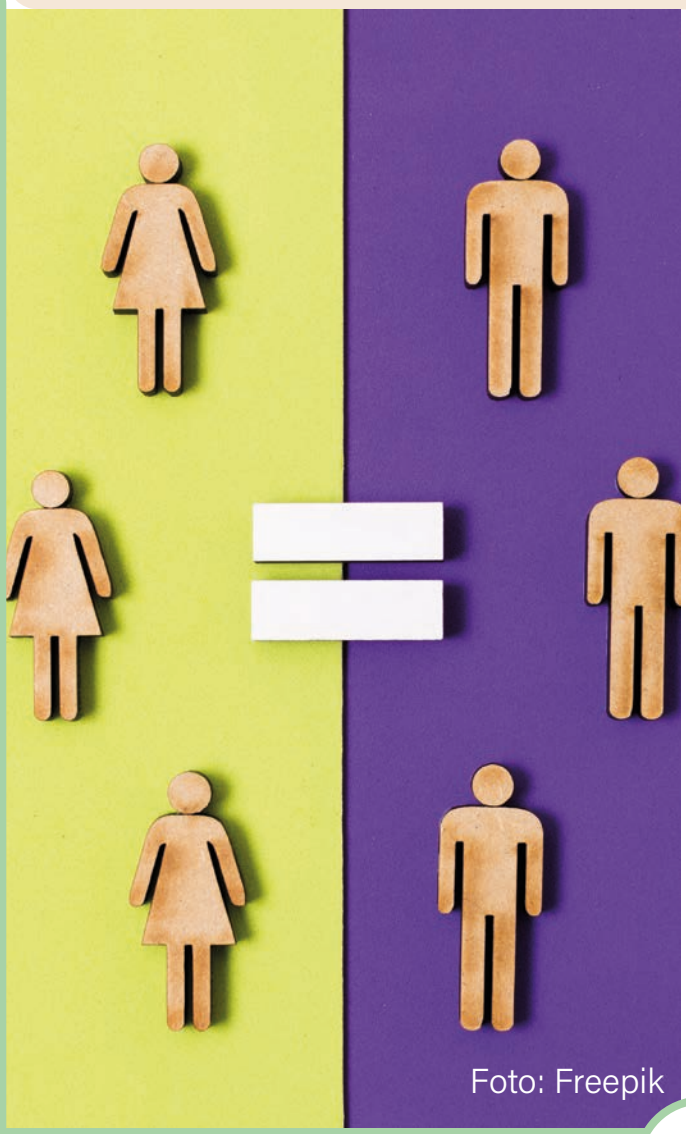


Foto: Freepik

Mitigación de la violencia hacia la mujer y desigualdad de género

La violencia hacia la mujer es un fenómeno complejo que se presenta en diversas formas, incluyendo la violencia física, emocional, sexual y económica. Según los datos, una de cada tres mujeres ha experimentado algún tipo de violencia en su vida. Esta situación no solo afecta a las víctimas, sino que también perpetúa un ciclo de violencia que impacta en toda la sociedad.

La desigualdad de género se manifiesta en varios ámbitos, como el acceso a la educación y el empleo, la representación política y la toma de decisiones. Con frecuencia, las mujeres enfrentan discriminación y estereotipos de género que limitan su potencial. Las medidas más efectivas para mitigar la violencia hacia las mujeres incluyen el fortalecimiento del marco legal y la aplicación rigurosa de la ley. También se requiere educación con enfoque de género desde edades tempranas que permita desarrollar valores de respeto y equidad.

Las redes sociales juegan un papel dual en este contexto. Pueden ser plataformas útiles para visibilizar casos de violencia y promover campañas de sensibilización, pero también pueden ser espacios donde se reproduce la violencia, especialmente en forma de acoso digital. Por lo tanto, es crucial establecer políticas de protección y monitoreo.

En el ámbito laboral, los obstáculos que enfrentan las mujeres incluyen la brecha salarial, la falta de acceso a cargos de liderazgo, y el acoso. Para promover la igualdad, es fundamental que todas las personas, incluidos los hombres, asuman un rol activo en la promoción de relaciones igualitarias y en el cuestionamiento de normas que perpetúan la desigualdad.

Prevención del racismo y xenofobia en niños de Perú

El racismo y la xenofobia son formas de discriminación que afectan el desarrollo y bienestar de los niños, especialmente en un país diverso como Perú. La discriminación racial puede manifestarse en el ámbito escolar, en el hogar y en la comunidad, afectando la autoestima y las oportunidades de los niños.

La educación es un pilar fundamental en la prevención del racismo y la xenofobia. Incorporar contenidos interculturales en el currículo escolar ayuda a construir una sociedad inclusiva y promueve el reconocimiento y respeto hacia todas las personas, independientemente de su origen. Iniciativas que integran la diversidad cultural, visibilizan lenguas originarias y celebran prácticas culturales diversas son altamente efectivas.

Los padres deben abordar el tema de la discriminación de manera abierta, fomentando valores como la empatía y el respeto. La falta de atención a estos temas puede tener consecuencias psicológicas severas en los niños, generando sentimientos de inferioridad y aislamiento. Por ello, es esencial que existan políticas públicas que protejan a los niños de la xenofobia y promuevan un entorno escolar inclusivo.

Foto: Freepik

Prevención del suicidio

El suicidio es un problema de salud pública que ha ido en aumento en muchas sociedades. La prevención del suicidio requiere una estrategia integral que incluya la promoción de la salud mental, la capacitación de profesionales de la salud y la creación de redes de apoyo comunitarias.

Los principales factores de riesgo incluyen la depresión, la violencia familiar y la exclusión social. La estigmatización de la salud mental a menudo impide que las personas busquen ayuda, lo que hace crucial fomentar un ambiente donde la conversación sobre estos temas sea abierta y aceptada. Las escuelas y las familias deben estar atentas a señales de advertencia en los jóvenes, como cambios de comportamiento y expresiones de desesperanza.

Las redes sociales pueden desempeñar un rol positivo al difundir información y promover el acceso a líneas de ayuda, aunque es necesario regular la difusión de contenido que pueda incentivar la violencia o la autolesión. La conversación abierta sobre salud mental es vital para reducir el estigma y facilitar la búsqueda de ayuda, convirtiendo la prevención del suicidio en una responsabilidad colectiva.

Hostigamiento sexual en el trabajo

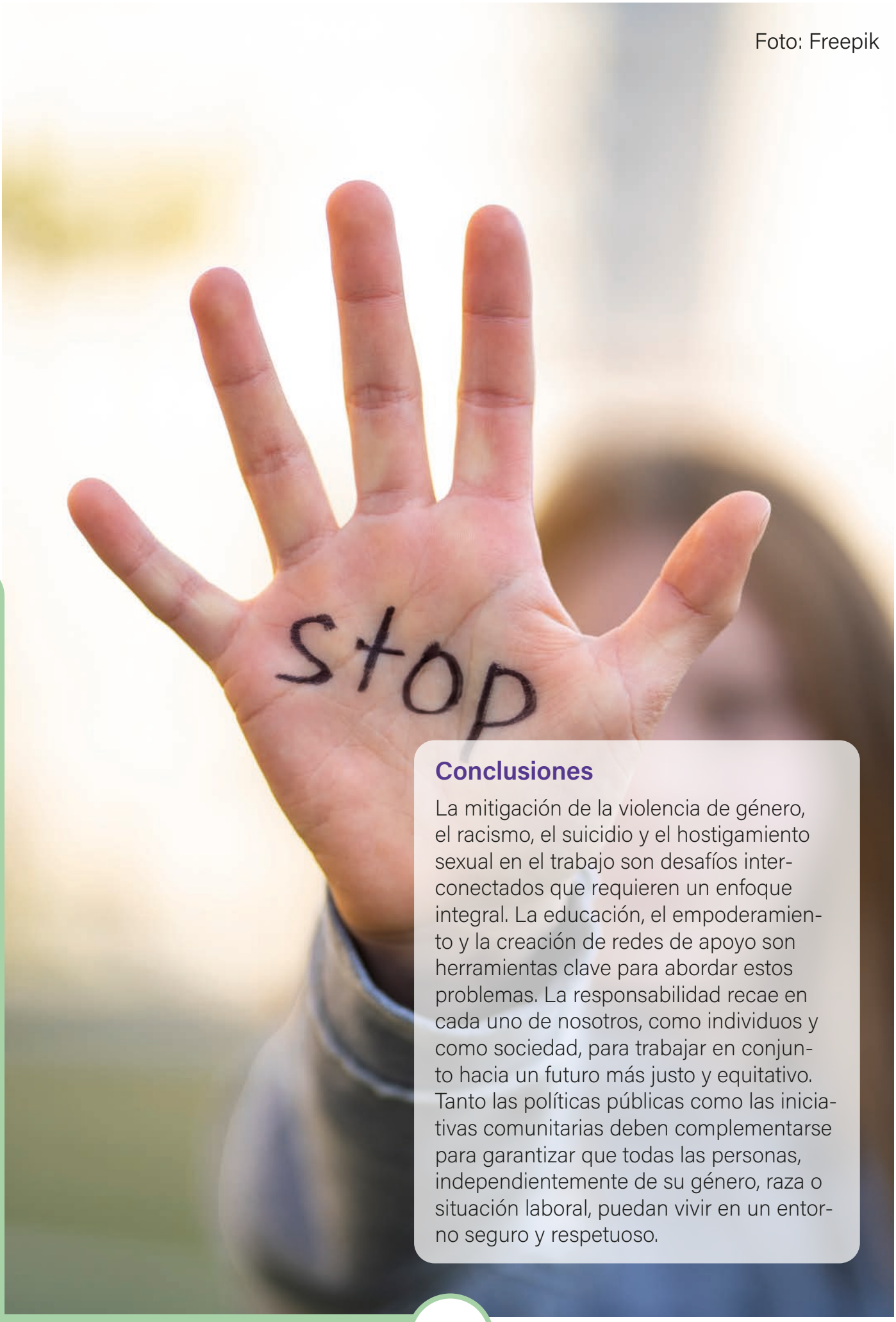
El hostigamiento sexual en el lugar de trabajo es una forma de violencia de género que puede tener consecuencias devastadoras para las personas afectadas. Se manifiesta de diversas maneras, desde comentarios inapropiados hasta agresiones físicas, y puede crear un ambiente de trabajo tóxico.

La prevención requiere que las organizaciones establezcan políticas claras y fomenten una cultura de respeto y equidad. Las empresas deben implementar procesos de denuncia seguros y confidenciales, así como capacitar al personal sobre temas de género y derechos laborales. La cultura organizacional juega un papel crucial; una cultura que minimiza las denuncias o protege a los agresores contribuye a la normalización del hostigamiento.

Los efectos a largo plazo del hostigamiento sexual pueden incluir ansiedad, depresión y estrés postraumático. Las víctimas deben tener acceso a recursos de apoyo, como líneas de atención legal y psicológica. Como por ejemplo, la línea 100 o el Servicio de Atención Urgente (SAU) Es fundamental que estas herramientas sean visibilizadas y accesibles para todas las trabajadoras.

Foto: Freepik

Foto: Freepik



Conclusiones

La mitigación de la violencia de género, el racismo, el suicidio y el hostigamiento sexual en el trabajo son desafíos interconectados que requieren un enfoque integral. La educación, el empoderamiento y la creación de redes de apoyo son herramientas clave para abordar estos problemas. La responsabilidad recae en cada uno de nosotros, como individuos y como sociedad, para trabajar en conjunto hacia un futuro más justo y equitativo. Tanto las políticas públicas como las iniciativas comunitarias deben complementarse para garantizar que todas las personas, independientemente de su género, raza o situación laboral, puedan vivir en un entorno seguro y respetuoso.

TALLER PARA LA HORA DEL PLANETA

Diagramación: Micaela Garcia
Redacción: Gianella Cabezas

Foto: Freepik

El cambio climático es una de las mayores amenazas que enfrenta nuestro planeta en la actualidad. Las actividades humanas han contribuido al aumento de las temperaturas, la contaminación del aire y la degradación de ecosistemas vitales. Ante esta realidad, es crucial que cada individuo asuma un rol activo en la lucha contra el cambio climático mediante pequeñas acciones diarias que, a largo plazo, pueden generar un impacto significativo.

En este contexto, el taller para la *Hora del Planeta*, organizado por la Fundación Calma, tiene como objetivo sensibilizar a sus colaboradores, voluntarios y demás miembros de la comunidad sobre la importancia de adoptar hábitos más sostenibles. A través de este evento, se promoverá la participación en el apagón voluntario de una hora y se fomentarán prácticas ecológicas sencillas pero efectivas que contribuyan al bienestar del medioambiente.

Importancia de la Hora del Planeta

La Hora del Planeta es un movimiento global impulsado por el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF) que invita a individuos, empresas y gobiernos a apagar sus luces durante una hora como símbolo de compromiso con la sostenibilidad. Más allá del gesto simbólico, esta iniciativa busca generar conciencia sobre la crisis climática y motivar cambios en los patrones de consumo de energía y recursos naturales.

El apagón voluntario representa una oportunidad para reflexionar sobre el impacto ambiental de nuestras acciones diarias y reforzar la necesidad de adoptar medidas que reduzcan nuestra huella ecológica. Además, fortalece la idea de que pequeñas acciones colectivas pueden generar un gran cambio cuando son adoptadas de manera constante y generalizada.

Acciones diarias para cuidar el medioambiente

Adoptar hábitos sostenibles en la vida cotidiana es esencial para contribuir a la conservación del planeta. A continuación, se presentan dos acciones fundamentales que todos podemos incorporar en nuestra rutina:

- **Uso responsable del agua:** El agua es un recurso vital y limitado, por lo que su uso eficiente es clave para la sostenibilidad. Algunas medidas sencillas incluyen reducir el tiempo de ducha, cerrar el grifo mientras nos cepillamos los dientes, reutilizar agua para regar plantas y reparar fugas en el hogar.

- **Reducción del desperdicio de alimentos:** La sobreproducción y el desperdicio de alimentos generan un impacto ambiental significativo. Para evitarlo, es recomendable planificar las compras, almacenar correctamente los productos, consumir lo necesario y aprovechar al máximo los ingredientes para minimizar los desechos.

Estas acciones no solo benefician al medioambiente, sino que también pueden representar un ahorro en el consumo de recursos y una mejora en la calidad de vida.

Foto: Freepik

Estrategias de participación en el taller

El éxito del taller depende en gran medida de la participación activa de los asistentes. Para ello, se implementarán estrategias dinámicas que fomenten el aprendizaje interactivo y la reflexión colectiva. Algunas de las herramientas que se emplearán incluyen:

- **Plataformas digitales:** Se utilizarán aplicaciones como Kahoot o Mentimeter para realizar encuestas, cuestionarios y juegos interactivos que refuercen los conceptos clave del taller.

- **Espacios de diálogo:** Se invitará a los participantes a compartir sus experiencias y opiniones a través del chat o el micrófono, creando un ambiente de intercambio y aprendizaje mutuo.

- **Material visual:** Se presentarán diapositivas y videos ilustrativos que faciliten la comprensión de los temas abordados y motiven a los asistentes a comprometerse con acciones concretas.

Evaluación e impacto del taller

Para medir la efectividad del taller y su impacto en los participantes, se aplicará una encuesta de satisfacción al finalizar la sesión. Los principales indicadores que se analizarán incluyen:

- **Participación:** Se espera que al menos el 80% de la comunidad Calma asista al evento y se involucre activamente en las dinámicas.
- **Satisfacción con el contenido:** Se busca que el 90% de los asistentes califiquen positivamente la información proporcionada y la encuentren útil para su vida diaria.
- **Cambio de hábitos:** Se medirá si al menos el 75% de los participantes se sienten más motivados y comprometidos a implementar cambios sostenibles en su rutina.
- **Valoración del ponente:** Se evaluará la claridad, dinamismo y conocimiento del expositor, esperando que al menos el 60% de los asistentes lo califiquen como "bueno" o "excelente".

Estos resultados permitirán mejorar futuras ediciones del taller y fortalecer la estrategia de concienciación ambiental de la Fundación Calma.

Conclusión

La Hora del Planeta es más que un simple apagón; es un llamado a la acción y una oportunidad para replantearnos la forma en que interactuamos con el entorno. A través de este taller, buscamos inspirar y capacitar a la comunidad para que adopte hábitos sostenibles que contribuyan al bienestar del planeta. Pequeños cambios en nuestra vida cotidiana pueden generar un impacto significativo si los implementamos con constancia y compromiso.

Es responsabilidad de todos proteger los recursos naturales y garantizar un futuro más sostenible para las próximas generaciones. Participar en la Hora del Planeta y modificar al menos dos acciones en nuestra rutina diaria son pasos importantes hacia un estilo de vida más respetuoso con el medioambiente. Juntos, podemos hacer la diferencia y construir un mundo más equilibrado y saludable para todos.

Foto: Freepik

LA CLAVE DEL ÉXITO EN LA GESTIÓN DE VOLUNTARIOS

La gestión de voluntarios es un pilar fundamental en la Fundación Calma, ya que garantiza el éxito de los eventos de impacto social al asegurar su organización y continuidad. Una adecuada administración de los voluntarios no solo facilita el desarrollo eficiente de las actividades, sino que también fortalece su compromiso y fomenta una participación sostenida en el tiempo.

Con este propósito, la Fundación Calma ha implementado un sistema estructurado para la captación, asignación de roles y seguimiento de voluntarios, asegurando así una experiencia bien organizada y efectiva. El presente documento detalla los principales aspectos de esta gestión, incluyendo el proceso de selección, la planificación previa a cada evento y la evaluación posterior. Además, se exploran estrategias para la incorporación de voluntarios externos y el uso de herramientas digitales que optimicen la comunicación y coordinación.

Diagramación: Micaela Garcia
Redacción: Gianella Cabezas

Foto: Freepik

Captación y asignación de roles

El proceso de captación de voluntarios se realiza mediante la difusión de formularios en Google Forms, enviados a los grupos internos de la fundación. Posteriormente, se lleva a cabo la asignación de funciones específicas, como moderación, toma de fotografías, distribución de material informativo y gestión logística. Este enfoque permite cubrir todas las necesidades operativas del evento y optimizar la distribución del equipo de trabajo.

Para garantizar una asignación efectiva de roles, se sugiere considerar criterios como la experiencia previa, las habilidades de los voluntarios y sus preferencias, permitiendo así una mayor eficiencia y satisfacción en su desempeño.

Organización y reunión previa al evento

Antes de cada actividad, se lleva a cabo una reunión de planificación con los voluntarios seleccionados. Durante esta sesión, se detallan sus funciones, los objetivos del evento, el horario de reunión, el código de vestimenta y la duración estimada de la jornada. Este encuentro no solo permite resolver dudas, sino también alinear a todos los participantes con la misión de la fundación, asegurando así una ejecución eficiente del evento.

Para mejorar la efectividad de estas reuniones, se recomienda estructurar un guion o presentación breve que resuma los puntos clave, facilitando la comprensión y evitando confusiones.

Evaluación y reconocimiento del voluntariado

Al finalizar cada actividad, se solicita a los voluntarios completar un formulario de satisfacción con el objetivo de identificar oportunidades de mejora en la gestión y desarrollo de futuras iniciativas. Adicionalmente, se otorgan constancias de participación como reconocimiento a su esfuerzo y dedicación.

Para maximizar el impacto de esta evaluación, se sugiere incluir preguntas abiertas que permitan recoger sugerencias específicas y realizar un seguimiento de los comentarios más recurrentes para implementar mejoras concretas.

Foto: Pexels

Expansión de la red de voluntariado

Actualmente, la Fundación Calma evalúa la posibilidad de incorporar voluntarios externos, lo que permitiría ampliar su impacto y fortalecer una comunidad más diversa. Para ello, se ha elaborado un manual de voluntariado con lineamientos específicos y se contempla la creación de un grupo de comunicación digital, con el fin de incentivar la continuidad en la participación.

Para mejorar esta estrategia, se recomienda definir criterios claros de selección y establecer un programa de integración para que los nuevos voluntarios puedan adaptarse fácilmente a la cultura organizacional de la fundación.

Conclusión

Una gestión eficiente de voluntarios es clave para el éxito de las iniciativas sociales. A través de un proceso bien estructurado que abarque la captación, asignación de funciones, planificación y evaluación, se puede garantizar el óptimo desarrollo de cada actividad.

Además, la exploración de nuevas estrategias, como la incorporación de voluntarios externos y el uso de herramientas digitales para mejorar la comunicación, representa una oportunidad para fortalecer el impacto de la Fundación Calma y fomentar una participación más activa y comprometida en sus proyectos.

Foto: Pexels

REVISTA REDACTORES

¡CONOCE LA REVISTA REDACTORES!

La función principal de la Revista REDactores es recopilar y ofrecer contenido preciso y relevante sobre una amplia gama de asuntos en los que la fundación está involucrada de manera activa. Nuestra meta es mejorar la calidad de la información presentada en cada edición con el objetivo de que nuestros lectores y público en general puedan comprenderla de manera más efectiva.

NUESTRAS SECCIONES

Educalma: Comprende conceptos de la vida cotidiana y el entendimiento de los mismos, así como consejos para impulsar tu bienestar emocional.

Nutrición: contiene información esencial y consejos prácticos que te ayudarán a cuidar tu salud física.

Clínica Calma: Brindamos consejos y ayudamos a identificar situaciones que podrías estar experimentando sin saberlo, como el ciberacoso y las adicciones.

Columna de opinión: En cada edición, dos de nuestros redactores comparten sus perspectivas sobre un determinado tema, brindando diversas opiniones similares o contrapuestas.

Efemérides: Conmemoramos fechas significativas como hitos relevantes en la historia. Esta sección tiene como finalidad proporcionar a los lectores información educativa y cultural sobre eventos pasados que han impactado en la sociedad.

Fudación Peruana De Cáncer: Información de temas oncológicos en cuanto a consejos, datos importantes, tratamientos y la enorme lucha contra el cáncer.

CALMA

Ubicación: Jirón los Mogaburos 215
Of. 201-301 Jesús María
15072 Perú

CONTÁCTANOS
980 254 561
910 571 087