

Miedo social

Camilo Ramírez Garza

Promover el miedo en la sociedad siempre ha sido la mejor manera de controlar a quienes la componen. Miedo y consumo, miedo y consumo, es la dupla que se promueve constantemente. Mantener a la gente atemorizada permite, no solo potenciar el consumo, sino —y lo que es peor— cautivarla bajo la amenaza constante de que algo muy malo va a suceder si no se hace tal o cual cosa. Se trata siempre de tomar medidas de emergencia, creando la ilusión de que fue lo mejor ¿o menos peor? que se tuvo que hacer. Con ello quienes promueven tales medidas se “curan en salud” bajo la declaración “se hizo lo que se pudo en el momento justo, si no habría sido peor”. Ahí se aprecia como el miedo participó tanto al inicio como al final de la medida, cuando se trata de dar cuenta de lo que se ha hecho. El objetivo es que nadie piense, revise, analice, reflexione, critique, proponga, sino el manejo de la información que produzca una secuencia de miedo-consumo-decisión impulsiva-hartazgo, desvalorización... Entonces después de que supuestamente la contingencia y el miedo pro-



El miedo no es un problema en sí mismo, el problema es no saber que hacer con él.

ducidos han sido controlados, aparecen otros discursos huecos: el estrés y el placer unidos nuevamente al consumo de algo: “mire, compre, vaya, gaste...pues merece ser feliz” ¿Un ejemplo? En México después de las contingencias tomadas por la Influenza, los empresarios del ramo turístico se molestaron porque las

clases se iban a extender, con lo cual perderían dinero, pues se recorrerían también las vacaciones. ¿Qué es lo que se desea, niños formados o bien broncaados, arcas llenas a costa de lo que sea?

Desde comerciales, medidas gubernamentales, hasta campañas políticas, y amenazas del crimen organizado,

Psicología

manejan la misma estrategia: el miedo de la ciudadanía. Miedo a perder el trabajo y el estudio, la salud, la seguridad, la vida, el patrimonio familiar, hasta otros más superfluos, la pérdida de la juventud, la belleza, etc. El mensaje es el mismo: “Si no votas, compras, consumes, pagas la cuota...entonces verás lo que te sucederá”

Lo lamentable es que poco se reflexiones y discuta. Gracias a un eslabón más que es la desvalorización: “a mi no me interesa” “los políticos siempre han sido corruptos, se enriquecen, siempre quieren más y más”...también la aceptación total de tales condiciones funciona como adormecimiento de nuestras herramientas fundamentales: la denuncia, la petición, el pensamiento y el diálogo.

La semana pasada alguien me preguntó si estaba mal tener miedo. El miedo no es un problema en sí mismo, el problema es no saber que hacer con

él. Entonces quien lo padece puede quedar entre la espada y la pared, pensando cómo hacerle para solucionar sus problemas... ¿Cómo crecería, no solamente un niño, un joven, sino también un adulto y un anciano, si viviera siempre con miedo? ¿No estaría más propenso a sufrir de estrés, angustia, a enfermarse, desconcertado sin poder trabajar alegremente para poder vivir? ¿Cómo plantear vidas saludables si los comerciales, noticieros, campañas políticas solo hablan de las amenazas que penden de un hilo, tan solo para después aparentemente darnos-venderlos la solución a nuestros miedos? ¿Por qué no mejor hablar y dialogar en vez de atemorizar? ¿Formar ciudadanos, alumnos, hijos, para pensar, en vez de quedar capturados-secuestrados por el sensacionalismo temeroso de los medios, gobierno y mercado?

camilormz@gmail.com



El cerebro es uno de los órganos más importantes del cuerpo y el más misterioso.

Cerebro en buena forma

Silvia Ojaguren

A hablar de estado físico suele pensarse en músculos, pero no hay que dejar fuera al cerebro, pues juega en todo campo de la vida, desde aprender, trabajar y jugar, hasta personalidad, aptitud y memoria.

El cerebro es uno de los órganos más importantes del cuerpo y el más misterioso.

UN MISTERIO

Hay muchas cosas que la ciencia aún no puede explicar, incluyendo por qué algunas personas aún pueden recordar el nombre de su maestra de primero de primaria cuando llegan a los 100 años, mientras otras sufren las primeras señales del mal de Alzheimer a los 60. Investigaciones recientes indican que algunas elecciones de estilo de vida relativamente sencillas pueden maximizar la salud del cerebro y al mismo tiempo minimizar el deterioro cognitivo y los riesgos de la pérdida de memoria relacionada con la edad.

La nutrióloga Cecilia García Schinkle presenta los siguientes consejos para poner en práctica:

- Cambia las grasas saturadas y trans por grasas más saludables como las que se encuentran en los pescados de agua fría: salmón o trucha.
- Maximiza tu ingesta de DHA, el ácido graso omega-3 que conforma 50% y es indispensable para fomentar la salud cerebral de por vida. Busca ingerir por lo menos 200 mg de DHA al día para mantener saludable a tu cerebro.

Encuentra DHA en pescados grasos tales como el salmón y la trucha, junto con alimentos fortificados como el aceite para cocinar Nutrioli

DHA. Busca alimentos que contengan el logotipo de life's DHAM para asegurarte que estás comprando una fuente pura de DHA de algas.

Trata de comer nueve “puñados” al día de fruta y verdura fresca y lavada con todo y piel para maximizar su valor nutritivo. Asegúrate de que sea colorida como las uvas rojas, los arándanos, las moras azules y los tomates. Éstos contienen polifenoles potentes que reducen la inflamación, enemiga de la salud cerebral, al atrapar a los radicales libres y eliminarlos de tu sistema.

Mantente físicamente activo y saludable. La salud física general está estrechamente relacionada con la salud cerebral, haciendo que un cuerpo saludable sea la clave para un cerebro saludable. El ejercicio mejora la salud significativamente de muchas maneras.

Tom Weimar, CEO de Mundo Fitness, presenta los siguientes consejos para poner en práctica:

- Date un tiempo de por lo menos 30 minutos al día para hacer ejercicio. Éste reduce el estrés e incluso puede ayudarte a sentirte más joven.
- Duerme aproximadamente de siete a ocho horas al día.
- Visita a tu doctor periódicamente y obtén un seguro médico si aún no tienes uno.
- No fumes.
- Mantén un peso saludable y minimiza tu riesgo de diabetes, colesterol alto e hipertensión.

Mantente mentalmente activo. El dicho “úsalo o piérdelo” es especialmente cierto cuando se trata de tu cerebro. Las investigaciones indican que el cerebro es capaz de aprender y retener nueva información y habilidades a lo largo de la vida, especialmente con estimulación intelectual frecuente.

SORTEO MAYOR 3437

CON PREMIO PRINCIPAL DE **\$18'000,000.00** EN TRES SERIES DE \$6'000,000.00 CADA UNA

La 3ra. serie se comercializará en medios electrónicos.

LISTA OFICIAL DE PREMIOS, APROXIMACIONES, CENTENAS Y TERMINACIONES.

www.facebook.com/loteria-nacional-por-la-justicia-publica-1021073003

CONSTATANDO ESTE SORTEO DE 3 SERIES, EL POSSEDER DEL BILLETE COMPLETO, O SERIAL, OBTIENE 3 VECES EL MONTO DE CUALQUIERA DE LOS PREMIOS QUE APARECEN EN EL PRESENTE REPORTE.															
SERIE	PREMIO	PREMIO	PREMIO	PREMIO	PREMIO	PREMIO	PREMIO	PREMIO	PREMIO	PREMIO	PREMIO	PREMIO	PREMIO	PREMIO	PREMIO
SERIE 1	4851	250	4851	250	4851	250	4851	250	4851	250	4851	250	4851	250	4851
	4852	55,000.00	4852	55,000.00	4852	55,000.00	4852	55,000.00	4852	55,000.00	4852	55,000.00	4852	55,000.00	4852
	4853	55,000.00	4853	55,000.00	4853	55,000.00	4853	55,000.00	4853	55,000.00	4853	55,000.00	4853	55,000.00	4853
	4854	55,000.00	4854	55,000.00	4854	55,000.00	4854	55,000.00	4854	55,000.00	4854	55,000.00	4854	55,000.00	4854
	4855	55,000.00	4855	55,000.00	4855	55,000.00	4855	55,000.00	4855	55,000.00	4855	55,000.00	4855	55,000.00	4855
	4856	55,000.00	4856	55,000.00	4856	55,000.00	4856	55,000.00	4856	55,000.00	4856	55,000.00	4856	55,000.00	4856
	4857	55,000.00	4857	55,000.00	4857	55,000.00	4857	55,000.00	4857	55,000.00	4857	55,000.00	4857	55,000.00	4857
	4858	55,000.00	4858	55,000.00	4858	55,000.00	4858	55,000.00	4858	55,000.00	4858	55,000.00	4858	55,000.00	4858
	4859	55,000.00	4859	55,000.00	4859	55,000.00	4859	55,000.00	4859	55,000.00	4859	55,000.00	4859	55,000.00	4859
	4860	55,000.00	4860	55,000.00	4860	55,000.00	4860	55,000.00	4860	55,000.00	4860	55,000.00	4860	55,000.00	4860

5.400 REINTEGROS A LOS BILLETES TERMINADOS EN 5

CON MONTO DE \$600.00 PARA 20 VIGESIMOS, EN VIRTUD DE QUE ESTA TERMINACION CORRESPONDE AL PREMIO PRINCIPAL, EXCLUYENDO LAS TERMINACIONES EN 3395, 395 Y 5 ANOTADAS EN EL CUERPO DE LA LISTA.

5.994 REINTEGROS A LOS BILLETES TERMINADOS EN 3

CON MONTO DE \$600.00 PARA 20 VIGESIMOS, EN VIRTUD DE QUE ESTA TERMINACION CORRESPONDE AL SEGUNDO PREMIO, EXCLUYENDO LAS 4 ÚLTIMAS CIFRAS EN 4293 ANOTADAS EN EL CUERPO DE LA LISTA.

5.999 REINTEGROS A LOS BILLETES TERMINADOS EN 1

CON MONTO DE \$600.00 PARA 20 VIGESIMOS, EN VIRTUD DE QUE ESTA TERMINACION CORRESPONDE AL TERCER PREMIO.

3437

DIRECTORA GENERAL LIC. MA. ESTHER SCHIRMAN LEANO. REPRESENTANTE DE LA SECRETARÍA DE GOBIERNO C. P. TERESA DE JESUS LOPEZ GONZALEZ.

SORTEO MAYOR 3437 CELEBRADO A LAS 20:00 HRS. EL MARTES 29 DE ENERO DE 2013, EN MEXICO, D. F.