

Fecha: 28-01-2026
Medio: Publimetro
Supl.: Publimetro
Tipo: Noticia general
Título: La seguridad no se improvisa: el arte de estar alertas sin vivir con miedo

Pág.: 11
Cm2: 646,9

Tiraje:
Lectoría:
Favorabilidad:

84.334
382.227
■ No Definida



CÓDIGO QR

Escanea el código y visita Nueva Mujer en línea:



Entre el miedo y la acción. La brecha que solo la información puede cerrar.

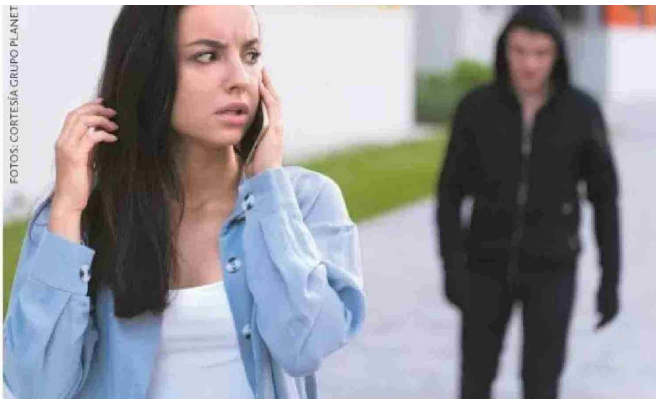
Estar alerta. No significa vivir en tensión constante, sino aprender a observar el entorno con claridad y criterio.

eslie De Rosas Sánchez
nuevawmujer.com

La seguridad rara vez se enseña. Se asume. Se improvisa. Se aprende, muchas veces, cuando ya es demasiado tarde. En un mundo donde la violencia, las extorsiones y los delitos digitales evolucionan todos los días, la mayoría de las personas enfrenta una realidad inquietante: no sabe cómo reaccionar cuando su seguridad o la de su familia está en riesgo.

Ese vacío entre el miedo y la acción es el punto de partida de 'Sin Bajar la Guardia', el nuevo libro de la periodista Bibiana Belsasso, publicado por Grupo Planeta. Una guía práctica que nace de años de investigación, de escuchar especialistas y de acompañar historias reales que dan una lección contundente: cuando el miedo te paraliza, te coloca en riesgo. "El miedo te paraliza y cuando te paraliza estás en riesgo. Por eso hay que tratar de controlarlo, no eliminarlo, sino aprender a enfrentarlo con información".

Lejos de promover una cultura del pánico, Belsasso propone algo mucho más poderoso: educar el instinto.



FOTOS: CORTESÍA GRUPO PLANETA

La seguridad no se improvisa: el arte de estar alertas sin vivir con miedo

Entender que la seguridad no significa vivir apurados, sino informados, atentos y emocionalmente presentes.

La información como herramienta de protección
Hablar de seguridad personal implica una enorme responsabilidad. "No es dar consejos al aire", insiste la periodista. Por eso, en 'Sin Bajar la Guardia', cada recomendación está respaldada por expertos que explican qué hacer en situaciones concretas, desde un intento de asalto hasta una extorsión telefónica o un fraude digital. "Una mente alerta puede prevenir muchos problemas. Si tienes la información, puedes reaccionar y protegerte sin vivir con miedo constante".

El libro funciona como un manual vivo, pensado para leerse por capítulos y compartirse en familia. Aquí se incluyen pasos de acción inmediata ante robos, violencia familiar, delitos cibernéticos, consumo de drogas y otros escenarios cotidianos que atraviesan a personas de todas las edades.

A diferencia de otros enfoques, Belsasso pone el acento en algo clave: los segundos importan. Saber qué hacer

puede marcar la diferencia entre salir adelante o quedar atrapado en el pánico.

El instinto no es paranoia, se entrena

Uno de los conceptos más potentes que atraviesan el libro es el del instinto. No como algo abstracto, sino como una capacidad que se desarrolla con conciencia y práctica. "Así como los animales pueden oler el peligro o anticipar una tormenta, cualquier persona que tenga la información puede desarrollar este instinto para protegerse y proteger a los suyos".

Para Belsasso, estar alerta no significa vivir tensos ni obsesionados. De hecho, advierte sobre los efectos del estrés constante: generar cortisol todo el tiempo también enferma.



La clave está en integrar la alerta a la vida cotidiana, de forma natural. Desde identificar conductas de control en una relación hasta observar quién sube al transporte público, el libro enseña a leer el entorno sin caer en el agotamiento emocional. "No podemos vivir apurados ni estresados, pero sí podemos aprender a es-

Defensa o prevención; también involucra la salud mental. Belsasso incorpora recomendaciones de especialistas como la psicóloga Mónica Schapira, el experto en defensa personal Jorge Guzmán Meyer y la defensora de derechos humanos Jacqueline L'Hoir, quienes ayudan a entender cómo reaccionar sin perder el control emocional. "Si estás bien emocionalmente, es mucho más fácil que te protejas, que te cuides y que no permitas ciertos actos de violencia".

El libro incluye meditaciones breves y ejercicios de enfoque que no buscan "desconectarte" del mundo, sino

Uno de los mensajes más incómodos y necesarios de 'Sin Bajar la Guardia' es que el riesgo no distingue edad, género ni nivel socioeconómico. Belsasso comparte casos que desmantelan la falsa idea de que "eso le pasa a otros". "No es que los delincuentes estén buscando cierto nivel socioeconómico. Cualquiera puede caer en su trampa. Utilizan al que se deje".

Historias de adolescentes aparentemente "perfectos", de adultos mayores víctimas de extorsión o de familias que bajaron la guardia sin saberlo, revelan una constante: la vulnerabilidad muchas veces nace de la desinformación.

Por eso, el libro insiste en algo tan simple como poderoso: hablar en familia. Establecer acuerdos claros. Anticipar escenarios. "Hay que sentarse con la gente que quieres y decirles: yo nunca te voy a pedir dinero por teléfono. La inteligencia artificial ya permite clonar voces idénticas, y eso puede salvar tu patrimonio o tu tranquilidad".

Seguridad física y emocional: un mismo camino

Uno de los grandes diferenciales del libro es su enfoque integral. La seguridad no se limita a técnicas de

defensa o prevención; también involucra la salud mental.

Belsasso incorpora recomendaciones de especialistas como la psicóloga Mónica Schapira, el experto en defensa personal Jorge Guzmán Meyer y la defensora de derechos humanos Jacqueline L'Hoir, quienes ayudan a entender cómo reaccionar sin perder el control emocional. "Si estás bien emocionalmente, es mucho más fácil que te protejas, que te cuides y que no permitas ciertos actos de violencia".

El libro incluye meditaciones breves y ejercicios de enfoque que no buscan "desconectarte" del mundo, sino

"No podemos vivir apurados ni estresados, pero sí podemos aprender a estar enfocados, presentes y atentos a las señales".

"El miedo te paraliza y cuando te paraliza estás en riesgo. Por eso hay que tratar de controlarlo, no eliminarlo, sino aprender a enfrentarlo con información".

NORA TABOADA
Coach Ejecutiva, Autora, Speaker y fundadora de AFE Liderazgo Consciente



ayudarte a estar en el aquí y el ahora, más consciente de tu entorno. "No puedes estar con la guardia en alto todo el tiempo, porque es agotador. También hay que descansar, protegerse y prepararse para el día siguiente".

PENSAR EN FRÍO TAMBIÉN SE APRENDE

Controlar el miedo no es automático. Es práctica. Es decisión. Es tiempo. Y Belsasso lo dice sin romantizar el proceso. "Puedes condicionar tu cuerpo y tu mente para controlar el miedo, la ansiedad y las experiencias negativas. Y si tienes aunque sea unos minutos para reaccionar, es mucho más probable que salgas adelante".

'Sin Bajar la Guardia' no busca infundir temor, sino devolver el control. Convertirse en una herramienta cotidiana para quienes entienden que la seguridad no empieza cuando algo sale mal, sino mucho antes. Porque estar alerta no es vivir asustados. Es vivir conscientes. Y hoy, eso también es una forma de poder.

