



Avanzar en un mundo revuelto

■ José Alonso Vargas Aguilera, Profesor Leng. y Ciencia Prevencionista Área alcohol y drogas Bachiller en teología

Comprender el contexto que vivimos en un tiempo de cambios rápidos y tensiones visibles: conflictos armados, polarización política, desigualdades sociales y noticias constantes que resaltan la violencia. Estos hechos no sólo ocurren lejos; también influyen en nuestras comunidades, escuelas y espacios de trabajo. Comprender el contexto significa reconocer la realidad sin dejar que ella nos paralice. Informarse desde fuentes fiables, distinguir hechos de opiniones y buscar múltiples perspectivas ayuda a formarse una visión más completa y menos reactiva.

Nos afectan la violencia y la división. La exposición continua a noticias y conversaciones sobre violencia y polarización puede provocar estrés, ansiedad y sensación de indefensión. A nivel social, las divisiones debilitan la confianza entre grupos y dificultan acuerdos. En el

entorno profesional y educativo, aumentan los malentendidos, se reduce la colaboración y aparecen barreras para el aprendizaje y la toma de decisiones compartida. Reconocer estos efectos es el primer paso para tomar medidas conscientes y eficaces.

SEGUIR ADELANTE

Cuidar la salud mental: estructurar rutinas de sueño, ejercicio y descanso; limitar la exposición a noticias cuando cause angustia; practicar técnicas de respiración o atención plena (*mindfulness*) para reducir la reactividad emocional. Buscar apoyo: conversar con colegas, amigos o profesionales de la salud mental; participar en redes de apoyo puede ofrecer perspectiva y alivio. Mantener la perspectiva: centrarse en aspectos concretos que sí se pueden controlar (responsabilidades diarias, metas a corto plazo) evita la sensación de impotencia. Actuar con ética y coherencia: pequeñas acciones coherentes con valores personales (es-

cuchar activamente, ofrecer ayuda, cumplir compromisos, tener líderes positivos) sostienen el sentido de propósito en tiempos inciertos.

Los líderes (en escuelas, empresas o comunidades) deben equilibrar firmeza y empatía. Esto implica comunicar con transparencia, explicar decisiones y aceptar errores cuando se cometen. Un liderazgo inclusivo que busque contribuciones diversas reduce la sensación de exclusión y fortalece la legitimidad de las decisiones. Seguir adelante en un mundo revuelto no significa ignorar los problemas, sino enfrentarlos con herramientas prácticas, colaboración y cuidado mutuo. Al combinar autocuidado, comunicación efectiva, proyectos comunitarios y liderazgo ético, es posible mitigar efectos dañinos y construir opciones más seguras y justas. La división y la violencia desafían, pero también ofrecen la oportunidad de reforzar tejidos sociales y generar soluciones creativas que permitan avanzar juntos.