

LEA HOY

25 PARTIDOS POLÍTICOS INSCRITOS A LA FECHA. 5 COMITÉS A PUNTO DE CONSTITUIRSE EN PARTIDO

PARA EL 2022 SE ESPERA QUE LA INTEGRACIÓN ECONÓMICA PROFUNDA ENTRE HONDURAS, GUATEMALA Y EL SALVADOR, TENGA AVANCES SUSTANCIALES

REFLEXIONES DEL PADRE HUGO ESTRADA

JRZ



Nosotros hasta el momento ignoramos si la captura de José Rubén Zamora, responde a un montaje judicial del Ministerio Público, promovido por fuerzas oscuras con nombre y apellido. O si realmente hay un caso real detrás de todo esto. Lo que sí es seguro es que el artículo publicado por Maurice Echeverría, es una nota que pinta muy bien el cuadro de lo que es para muchos, Chepe Zamora y el Periódico, y por eso lo publicamos.

Páginas 5 y 6

50% DE LOS DIPUTADOS QUEDARÍA FUERA DE LOS COMICIOS 2023 SI LA CC NO DECLARA INCONSTITUCIONAL EL TRANSFUGUISMO

La caridad es horizontal y se ejerce verticalmente y desde arriba; la solidaridad es horizontal e implica respeto mutuo".

Eduardo Galeano

preguntate cual de estos tiene coraje

Quien elige el camino del corazón no se equivoca nunca.

Popol-Wuh



La infidelidad partidaria o transfuguismo, es algo de lo que todos los diputados critican, pero con una doble moral, porque es algo que todos añoran, de lo contrario quedarían fuera de la contienda electoral del 2023 que está ya en la cuenta regresiva.

Páginas 2 y 3

50% DE LOS DIPUTADOS QUEDARÍA FUERA DE LOS COMICIOS 2023 SI LA CC NO DECLARA INCONSTITUCIONAL

EL TRANSFUGUISMO

“La infidelidad partidaria o transfuguismo, es algo de lo que todos los diputados critican, pero con una doble moral, porque es algo que todos añoran, de lo contrario quedarían fuera de la contienda electoral del 2023 que está ya en la cuenta regresiva.

No hay que creer en discursos populistas de algunos legisladores que dicen estar en contra de que la Corte de Constitucionalidad (CC) deje en firme la suspensión del artículo 205 Ter, de la Ley Electoral y de Partidos Políticos (LEPP), que prohíbe cambiarse de partido.

“*Queda prohibido a las organizaciones políticas y a los bloques legislativos del Congreso de la República, recibir o incorporar a diputados que hayan sido electos por otra organización política*”, esta frase es la que tiene sufriendo a los diputados, pues el Tribunal Supremo Electoral (TSE) tiene en la mira, para su cancelación a varios partidos, lo que dejaría a la mayoría sin poder participar en la próxima contienda electoral.



Hasta mediados del 2021, el TSE tenía 10 partidos políticos con procesos de cancelación en marcha, entre ellos, UNE, FCN-NACIÓN, CREO, VALOR, BIEN; WINAQ; PAN; URNG-MAÍZ; VAMOS Y PODEMOS.

La Unidad Nacional de la Esperanza (UNE) con 52 diputados, es la bancada mayoritaria del Organismo Legislativo; sin embargo, el partido se encuentra solo en espera que el TSE informe sobre su cancelación definitiva.



Continúa en página 3

50% DE LOS DIPUTADOS QUEDARÍA FUERA DE LOS COMICIOS 2023 SI LA CC NO DECLARA INCONSTITUCIONAL EL TRANSFUGUISTO

Si esto no pasara, la agrupación partidaria ya no cuenta con el tiempo suficiente para solventar sus problemas legales y participar nuevamente en el 2023, lo que dejaría afuera a todos sus integrantes.

El Partido de Avanzada Nacional (PAN), con 2 integrantes, y Compromiso Renovación y Orden (Creo), con 8, se encuentran cancelados por el Registro de Ciudadanos (RC), pero tienen apelaciones pendientes.

FCN-Nación, con 8 diputados, y Unión del Cambio Nacional (UCN), con 12 integrantes, se encuentran cancelados.

Mientras que los partidos Valor, Vamos (oficialista), Podemos, la Unidad Revolucionaria Nacional Guatemalteca (URNG-Maíz), el Movimiento Político Winaq y Bienestar Nacional (BIEN) enfrentan un proceso administrativo en análisis de causal de cancelación en el Registro de Ciudadanos.

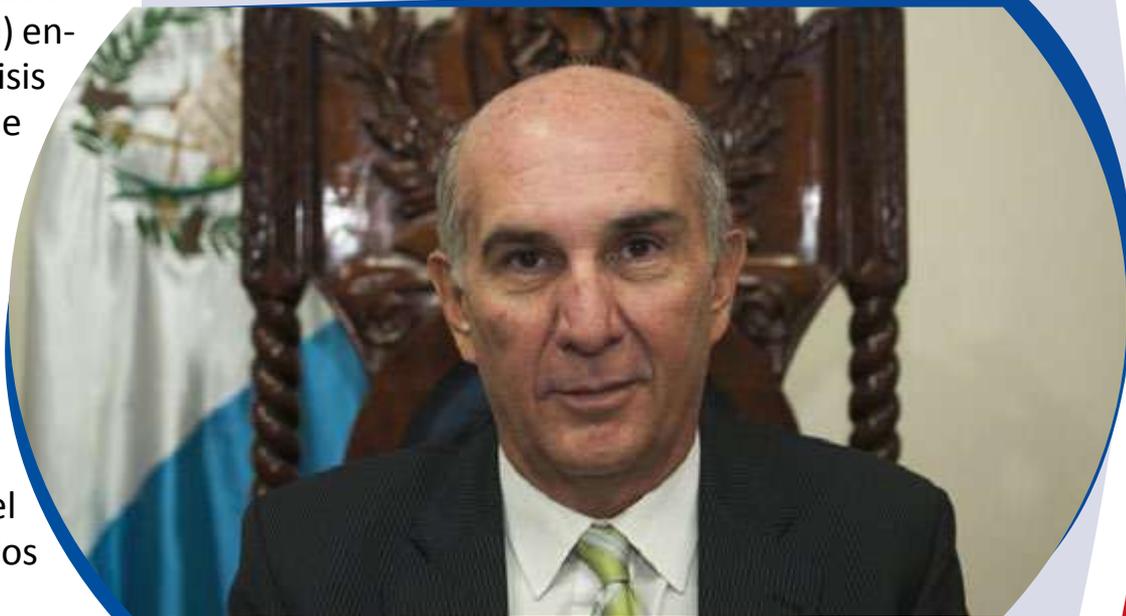
ACCIONES

Los diputados Carlos Barreda y Édgar Reyes Lee; ambos de la UNE, presentaron acciones de inconstitucionalidad de ley de carácter general contra el artículo mencionado, esto en busca de que se permita el transfuguismo y todos los integrantes de los partidos anteriores, puedan participar.

EL TRANSFUGUISTO ESTÁ PENALIZADO EN AMÉRICA LATINA

El transfuguismo es el cambio de ideología o partido político por parte de una persona que ha sido seleccionada para ocupar un cargo de elección popular.

En las últimas décadas, esta práctica había aumentado, generando desconfianza de parte de la ciudadanía. Esto ha llevado a que algunos países de la región hayan buscado regularla o sancionarla, ellos son: Bolivia, Brasil, Colombia, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Honduras, Panamá, República Dominicana y Venezuela.



GUATEMALA

Fue en el 2016 que el entonces presidente del legislativo, Mario Taracena, de la UNE, apoyó las reformas a la Lepp, que ahora lo tienen contra las cuerdas, por lo que asegura que **“se cometieron errores en la redacción que son necesarios enmendar”**. **¿Qué resolverá la CC?**



VESUVIO
PIZZA COMO DEBER SER

**LOS DESAYUNOS
SABEN MEJOR
*alla casserola***

Disfruta este delicioso desayuno
los sábados y domingos
de 7:00 am a 11:30 am

¡Disponibles para tus eventos!

f PIZZA VESUVIO
vesuviogt

PBX: 2323-2323



DWAYNE JOHNSON KEVIN HART

DC LIGA DE SUPERMASCOTAS

YA EN CARTELERA

COMPRAS TUS BOLETOS EN LA WEB O LA APP
WWW.CINEMARKCA.COM

CINEMARK

Consulta disponibilidad y horarios de tu Cinemark más cercano



PASIÓN POR GUATEMALA

CDAG Guatemala

Síguenos

Suscríbete a nuestro canal de YouTube
y no te pierdas nuestro programa con el mejor contenido deportivo.

PASIÓN POR GUATEMALA tv

CDAG GUATEMALA

JRZ

Nota del editor:

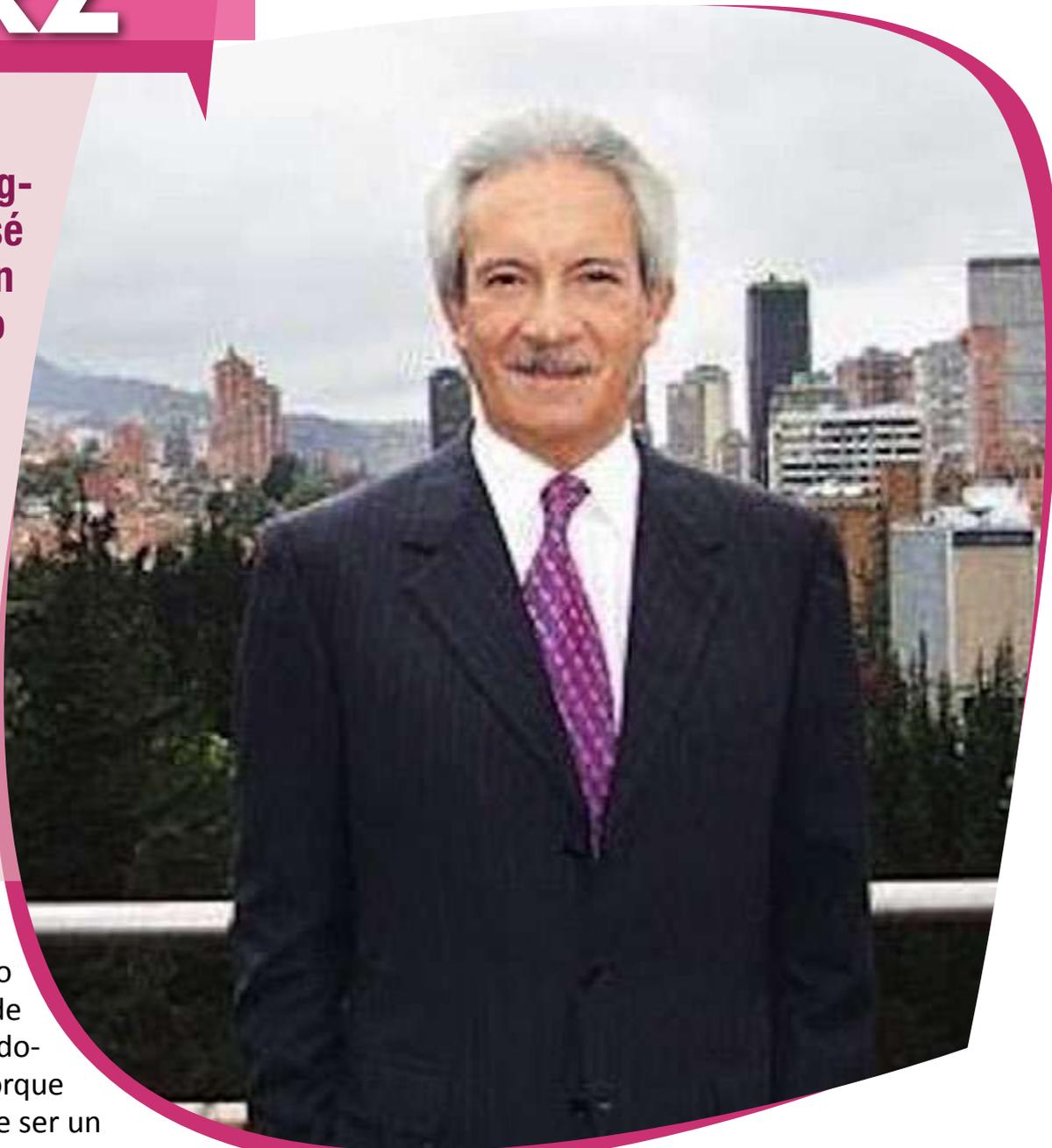
Nosotros hasta el momento ignoramos si la captura de José Rubén Zamora, responde a un montaje judicial del Ministerio Público, promovido por fuerzas oscuras con nombre y apellido. O si realmente hay un caso real detrás de todo esto. Lo que sí es seguro es que el artículo publicado por Maurice Echeverría, es una nota que pinta muy bien el cuadro de lo que es para muchos Chepe Zamora y el Periódico, y por eso lo publicamos.

• Por Maurice Echeverría

Cariño, lealtad, que viene claro del hecho de haber trabajado en su diario (no soy de los que no guardan gratitud a sus empleadores presentes o pasados). Pero además porque al conocerlo me dejó la viva impresión de ser un tipo afectuoso, decente y cabal.

Y no es que lo conozca tanto, porque de hecho lo conozco poco. Salvo unos días sensibles y fraternales que trabajamos juntos en un proyecto. Pero en esos días no vi por ningún lado ese brusco manipulador o sinvergüenza de los medios, como a veces lo retratan sus detractores (con sus repetidores wifi), mismos que siempre le reservan un comentario sea avinagrado o catequista. Muchos de esos detractores, dicho sea de paso, sí me dan mala espina. Habrá que ver lo que ellos dejan al final, en comparación a lo que ha dejado José Rubén Zamora.

Profundo trabajo de informar y rendir claridad ha hecho JRZ, de sacar a luz tantas sombras del sistema, de unir múltiples pedazos del rompecabezas oscuro que es este país. ¿Dudaremos que Zamora es quien mejor ha dibujado la línea de continuidad entre el antiguo de orden de la guerra y las corrupciones actuales y la rapaz, rapiñesca, cleptocracia (palabra que tanto usa, con tanta razón)?



Zamora ha sido guardián fijo en los diarios, gracias a un espíritu permanente de denuncia, que ante mis ojos le ha dado autoridad y respetabilidad como comunicador, la clase de respetabilidad que va más allá de cualquier premio, por muy prestigioso que sea, y Zamora de esos tiene varios.

Encachimba cómo estos o aquellos olvidan y dan por descontado su legado, un legado importante y generoso, fruto del compromiso y del afán. Se olvidan por ejemplo de Siglo XXI, refiriéndome al Siglo XXI de aquella época, un proyecto lúdico de resistencia y corralidad democrática, que además aglutinó a todo un sector pensante, escritural y creativo. Luego vendría El Periódico... El Periódico ha sido una empresa en el sentido más hondo de la palabra: un riesgo, una gloriosa aventura, un naipe en la mesa.

Continúa en página 6

JRZ

En verdad JRZ reformuló el juego periodístico en Guatemala, y no es un despropósito decir que muchas gentes de valía en el gremio (entre ellas varias que han renegado sin gracia de su persona) le deben a él su carrera periodística.

Más allá de la contribución al medio periodístico como tal hay que hablar de su contribución a la sociedad y a la democracia. José Rubén Zamora es uno de los mayores catalizadores públicos, y sigue teniendo enorme actualidad y relevancia en nuestro tejido ciudadano, con su amplio poder de admonición, procedente de un par de pelotas, contra los empleados de la entropía, el autismo y la cianosis pública y confidencial.

Lo cual lo convierte en un alquimista de lo colectivo y en un héroe referencial de posguerra.

Por supuesto, su estilo frontal le ha valido toda clase de episodios desagradables, que no vamos a enumerar aquí, pues son de todos sabidos. Nadie puede decir que JRZ no ha hecho sacrificios.

Me he preguntado incluso si no hay incluso un "death wish" en ello: si José Rubén Zamora no quiere, en cierto modo, que lo maten; si no quiere ser, en el fondo, destruido. Pero hay otro aspecto: la inocencia, el idealismo, la hidalguía.

Y la admirable tenacidad. En mi caso, si tuviera que soportar el "laberinto perfecto" en el cual JRZ vive, con todo lo que eso conlleva, ya estaría instalado en el rebonito, o ya habría hecho check out.

Pero allí sigue José Rubén, en la guerra, y para seguir en la guerra ha tenido que diversificar los medios, lo cual incluye realpolitik y tácticas lazarillas y franco-tiradoras, infrfrontales.

Que para realizar un proyecto como El Periódico se requiere alfilear un poco, pues sí. Vaya usted a montar un diario de esta envergadura sin ajedrez, y estará fuera en dos semanas.

Se habla de la sección El Peladero, ambigua en sus métodos, y que sin embargo ha acertado en tantísimas cosas. Cuántas veces no ha tenido El Peladero el hocico lleno de razón, sin contar el humor carnavelero y meador de sus notas, el cojo desparpajo, más adecuado al bufón chapín, contra el periodismo chocho...

Pero a pesar de que Zamora habla con autoridad y suficiencia directa en sus artículos, mi impresión es que es una persona que también tiene una dimensión modesta, atenta, vulnerable, casi nerviosa. Si fuera alguien exclusivamente duro, amachetado y atrabiliario, entonces de seguro ya hubiera pasado a ser uno de los sujetos autócratas y coercitivos que tanto detesta.

Pero de hecho hay mucha sensibilidad en su persona, mucha; y eso se ve por cierto en la manera en que aprecia el ámbito de la cultura y sus guardianes.

Celebro a José Rubén Zamora. Le reservo admiración y lealtad





ALCALDÍAS AUXILIARES

Zona 1 - Norte

5ta. Calle 8-35 Zona 1 de Mixco

Mini Muni C.C. Eskala

Km 13.8 Calzada Roosevelt, Zona 3 de Mixco

Zona 4 de Mixco

2da. Ave 5-80 Col. Montserrat 2 Zona 4 de Mixco

Zona 1 - Sur

6a Ave 17-35 Lo de Coy Zona 1 de Mixco

Zona 3 de Mixco

10ma. Calle 11-05 Col. Nueva Montserrat Zona 3 de Mixco

Zona 5 de Mixco

5ta. Ave 15-45 Col. Primero de Julio Zona 5 de Mixco

Zona 2 de Mixco

6ta. Ave. "A" 0-69 Col. El Tesoro Zona 2 Mixco

Naranja Mall

C.C. Naranja Mall Zona 4 de Mixco

Zona 6 - Norte

11 Ave. Sobre Bulevar El Caminero 18-34 San Francisco 1 Zona 6 de Mixco



EL MUNDO ESTÁ A UN "MALENTENDIDO" DE LA ANIQUILACIÓN NUCLEAR, ADVIERTE ONU

El jefe de Naciones Unidas, António Guterres, aseguró que el riesgo de una guerra nuclear no se veía tan cerca desde el apogeo de la Guerra Fría. Al inaugurar la conferencia de los 191 países firmantes del Acuerdo de No proliferación Nuclear, Guterres renovó sus llamados para que el mundo "se deshaga de sus armas nucleares".

La humanidad está a "**un error de cálculo de la aniquilación nuclear**", advirtió esta semana el secretario general de la ONU, al estimar que este riesgo "no se veía desde el apogeo de la **Guerra Fría**".

Hemos tenido una suerte extraordinaria hasta ahora. Pero la suerte no es una estrategia ni un escudo para impedir que las tensiones geopolíticas degeneren en conflicto nuclear", advirtió António Guterres en la apertura de la conferencia de los 191 países firmantes del Acuerdo de No proliferación Nuclear (TNP).

Hoy, la humanidad está a un malentendido, a un error de cálculo de la aniquilación nuclear", aseguró.

Tras haber sido aplazada en varias ocasiones desde 2020 debido a la pandemia de covid-19, la 10ª conferencia de examen del TNP, tratado internacional que entró en vigor en 1970 para impedir la propagación de las armas nucleares, se realiza hasta el 26 de agosto en la sede de Naciones Unidas en Nueva York.

Esta reunión es una "oportunidad para reforzar este tratado y adecuarlo al mundo de hoy", declaró Guterres, que espera que vuelva a reiterar que no se recurra al uso del arma nuclear pero también adopte "nuevos compromisos" para reducir el arsenal.

Eliminar las armas nucleares es la única garantía de que nunca se utilizarán", recordó.



El jefe de la ONU adelantó que en unos días visitará Hiroshima con motivo del aniversario del bombardeo nuclear.

Cerca de 13 mil armas nucleares están almacenadas en arsenales del mundo. En un momento en que los riesgos de proliferación aumentan y las salvaguardas para prevenir esta escalada se debilitan", enfatizó.

Guterres evocó las "crisis" de Oriente Medio, en la península de Corea y la invasión rusa de Ucrania.

En enero, los cinco miembros del Consejo de Seguridad -Estados Unidos, China, Rusia, Francia y Reino Unido, que son también potencias nucleares-, se comprometieron a "prevenir de la consecución de la diseminación" nuclear, antes de un nuevo informe de la conferencia en examen.

Durante la última conferencia de examen de 2015, las partes no lograron ponerse de acuerdo sobre las cuestiones de fondo.

**PASIÓN POR
GUATEMALA**



Suscríbete

www.cdag.com.gt/prensa/suscribete/

a nuestro boletín **Pasión por Guatemala**
y descubre la acción del deporte guatemalteco



Conociendo el deporte: Natación Artística

Esta semana, el equipo de audiovisuales nos presenta un segmento especial de la selección artística, una disciplina que engloba danza, coordinación y trabajo en conjunto.

Una foto vale más que mil palabras



25 PARTIDOS POLÍTICOS INSCRITOS A LA FECHA. 5 COMITÉS A PUNTO DE CONSTITUIRSE EN PARTIDO

Estando a escasos seis meses para que el Tribunal Supremo Electoral convoque a elecciones generales el 20 de enero de 2023, 25 partidos políticos se encuentran inscritos con derecho a participar en los comicios electorales para los siguientes cargos: Presidente y Vicepresidente Constitucional de la República de Guatemala; 160 Diputados al Congreso de la República; 20 Diputados al Parlamento Centroamericano; Alcaldes y corporaciones municipales de los 340 municipios.

Entre los partidos que recién acaban de constituirse en partido político podemos citar: PARTIDO POPULAR GUATEMALTECO, con el que va a participar Neto Bran, no sabemos si buscando la reelección como alcalde, o como candidato presidencial; PARTIDO AZUL, PARTIDO POLÍTICO NOSOTROS, CABAL, y CAMBIO.

5 COMITÉS ESTÁN PRÓXIMOS A CONSTITUIRSE COMO PARTIDO POLÍTICO

De un listado de 24 Comités que todavía luchan por cumplir con todos los requisitos que exige el TSE para poder constituirse legalmente en partido político; 5 Comités están próximos a lograrlo, estos son: COMUNIDAD ELEFANTE, PARTIDO REPUBLICANO, MI FAMILIA, JAGUAR, PARTIDO VERDE GUATEMALTECO.

LA PAPELETA SERÁ BASTANTE GRANDE

Las papeletas para votar en las elecciones programadas para realizarse en primera vuelta el 25 de junio de 2023, serán casi el doble más grandes que en las elecciones de 2018, como mínimo habrá 30 partidos políticos con sus respectivos candidatos en las distintas papeletas, presidenciales, para diputados al congreso, diputados al Parlamento Centroamericano, y para las alcaldías municipales. Habrá algunos partidos que no competirán en las elecciones presidenciales, solo lo harán a nivel de diputaciones y alcaldías, están en su derecho de hacerlo.

Los futuros candidatos ya se encuentran en la lucha política, porque ya estamos muy cerca de lo que el recordado presidente Juan José Arévalo dio por llamar ¡LAS ALEGRES ELECCIONES!

Partidos Politicos

VALOR
PODEMOS
TODOS
UNIDAD REVOLUCIONARIA NACIONAL GUATEMALTECA
BIENESTAR NACIONAL
PARTIDO UNIONISTA
UNIDAD NACIONAL DE LA ESPERANZA
UNION DEL CAMBIO NACIONAL
FRENTE DE CONVERGENCIA NACIONAL
VISION CON VALORES
VICTORIA
MOVIMIENTO POLITICO WINAQ
COMPROMISO, RENOVACION Y ORDEN
VAMOS POR UNA GUATEMALA DIFERENTE
MOVIMIENTO PARA LA LIBERACION DE LOS PUEBLOS
PARTIDO HUMANISTA DE GUATEMALA
PROSPERIDAD CIUDADANA
MOVIMIENTO SEMILLA
UNION REPUBLICANA
PARTIDO POPULAR GUATEMALTECO
CAMBIO
AZUL
PARTIDO POLITICO NOSOTROS
CABAL
PARTIDO DE AVANZADA NACIONAL

VALOR
PODEMOS
TODOS
U R N G - MAIZ
BIEN
UNIONISTA
UNE
UCN
FCN-NACION
VIVA
VICTORIA
WINAQ
CREO
VAMOS
MLP
PHG
PC
SEMILLA
UR
PPG
CAMBIO
AZUL
PPN
CABAL
P A N

PARA EL 2022 SE ESPERA QUE LA INTEGRACIÓN ECONÓMICA PROFUNDA ENTRE HONDURAS, GUATEMALA Y EL SALVADOR, TENGA AVANCES SUSTANCIALES

Esta integración se basa en dos nuevas libertades económicas: la libre circulación de mercancías de cualquier origen y de personas. El libre comercio de mercancías originarias está vigente desde hace más de 40 años. El Salvador retoma el proceso, suspendido en 2017, con el plan aprobado en diciembre del 2021, con el cual se compromete a implementar los avances logrados por Guatemala y Honduras. Entre los mejores logros, una reducción de tiempo de más del 75% en el paso de fronteras, más facilitación y mejor certeza. Las mercancías que tengan el mismo arancel para países externos, mismas condiciones sanitarias, mismos compromisos en los Tratados de Libre comercio, por mencionar los principales, no les aplica control aduanero en las fronteras, estos están en libre circulación y en libre comercio si son originarios. Las operaciones en libre circulación son compras y ventas y se extienden facturas (FYDUCA) reconocidas por los tres países para circular. Las aduanas operan en la periferia de los países. En la reciente reunión de julio, se avanzó en definir el estatus sanitario de los tres países, resulta que las plagas y enfermedades existentes son prácticamente las mismas por lo que las mercancías ya no requerirían de inspecciones y otras medidas sanitarias, que siempre han ocasionado obstáculos al comercio y retrasos en frontera. ¿Qué requiere la Integración profunda a 5 años de estar implementada entre Honduras y Guatemala y con El Salvador actualizándose? Más integración, por ejemplo, un sistema registral sanitario

único, un registro vehicular único (empezando con transporte de carga), un sistema aduanero más armonizado, armonización de tratados comerciales, unificación de aranceles para terceros países; pero sobre todo esta integración necesita más y mejor infraestructura; los Presidentes deben formular un plan de integración física muy agresivo. Hay más y más que perfeccionar. Para la industria de alimentos de Guatemala, esta integración es estratégica e indispensable; 19% y 27% de las exportaciones a



estos países son del sector de A&B. La integración económica profunda debe ser prioridad nacional para que ayude a la recuperación económica y a mitigar los shocks económicos externos

10 CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS



El estrés nos afecta a muchas personas, y no es de extrañar con el estilo de vida que llevamos. Uno de los pioneros en la investigación de este fenómeno fue Hans Selye, en la década de los 50.

Desde entonces, **muchos expertos han ido aportando más y más conocimiento sobre qué es y cómo ocurre el estrés**, y han surgido distintos modelos para ayudar a las personas que lo sufren, como el Modelo demanda-control-apoyo social de Karasek y Johnson (1986), que afirma que la fuente de estrés se encuentra en el desajuste entre las demandas existentes y el control que tiene la persona para afrontar dichas demandas, y que tiene en cuenta el apoyo social como una variable decisiva que afecta a este fenómeno tanto de manera directa como indirecta.

1 Gestiona tu tiempo de manera eficaz

La mala gestión del tiempo es una de las causas más frecuentes de estrés. Llegar tarde a todos los lugares, tener la bandeja del correo electrónico llena, estudiar en el último momento para los exámenes, asumir muchas tareas y no concluir ninguna, etc., **son situaciones que provocan ansiedad y descontrol**.

Por tanto, una correcta organización del tiempo es la mejor manera de prevenir el estrés. Si quieres aprende

a manejar tu tiempo de manera eficiente, existe una gran oferta de cursos y talleres para ayudarte a tener la agenda bajo control.

2 No seas perfeccionista

El perfeccionismo es la creencia de que se debe alcanzar la perfección en todo lo que se hace. Esto podría parecer positivo, pero puede provocar consecuencias negativas, por ejemplo: **estar más tensos y angustiados, no disfrutar de los logros o estar más estresados**.

En un artículo publicado en Infosalus, el psicólogo Francesc Quer, secretario de la Sección de Psicología de las Organizaciones y del Trabajo del Colegio Oficial de Psicología de Cataluña, afirma que: *"La persona en la que el perfeccionismo ocasiona problemas está sujeta a un fuerte estrés, presenta cuadros de ansiedad y síntomas que esconden grados de estrés elevados"*.

3 Establezca prioridades

Decidir qué cosas se deben hacer y qué cosas pueden esperar y aprender a decir no a tareas nuevas si usted está abrumado(a).



Continúa en página 13

10 CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

4 Sé positivo

Esto suena a utópico, pero es cierto, porque **cómo piensas tiene un efecto en tus niveles de estrés**. Si piensas de manera negativa acerca de ti mismo o de la situación, tu cuerpo reacciona con tensión. Recuperar su sentido de control y adoptar una actitud positiva frente al estrés puede ayudarte a superar las situaciones más complicadas. Por tanto, trata de ver las situaciones de estrés desde una perspectiva más positiva. Por ejemplo, una situación complicada puede ser vista como una oportunidad de aprendizaje.

5 Come y bebe de manera saludable

Por un lado, el estrés suele provocar que alteremos nuestros hábitos saludables, así que en las situaciones en las que nos encontramos estresados, hay que intentar llevar un estilo de vida que no sea nocivo. Por otro lado, **un estilo de vida poco saludable provoca que tengamos menor resistencia al estrés**.

Comer sano permite estar bien nutrido para hacer frente a las situaciones estresantes. Es importante desayunar bien, porque, de lo contrario, podemos sufrir un bajón importante de energía durante el día. Sustituir el té verde por el café y evitar las bebidas azucaradas como la Coca-cola también pueden ser estrategias positivas. Por supuesto, se debería evitar el consumo de cigarrillos y moderar el consumo de alcohol para mantener la mente despejada y evitar de esta manera la salida fácil al estrés. Beber dos litros de agua diariamente ayuda a estar más concentrado y con mejor humor.

6 Utiliza el humor y la risa

Los beneficios del humor y de risa son múltiples tanto a nivel físico como mental. Por eso se utiliza la risoterapia para el manejo de las situaciones estresantes y para aliviar tensiones físicas y emocionales. La risoterapia fomenta la producción de químicos de la felicidad como la serotonina y, además, reduce los niveles de cortisol, la hormona relacionada con el estrés.



7 Evite pensar obsesivamente en los problemas.

Enfóquese en lo que ha logrado, no en lo que no ha podido hacer.

8 Duerme mejor

Todo el mundo sabe que **el estrés puede provocar problemas de sueño**. Pero, por desgracia, la falta de sueño también puede provocar estrés. Dormir de forma adecuada es necesario para que la mente y el cuerpo estén descansados.

La sensación de cansancio aumenta el estrés, ya que no permite pensar con claridad y puede agravar la situación estresante y afectar a nuestro estado de ánimo.

9 Practica ejercicio físico

Seguro que muchos van al gimnasio a desconectar en más de una ocasión, porque después de un duro día de trabajo, o salen a correr, o practicar algún deporte. Además, la actividad física también reduce el estrés.

El ejercicio físico incrementa la producción de norepinefrina (noradrenalina), un neurotransmisor que puede moderar la respuesta del cerebro al estrés, y produce neuroquímicos como las endorfinas o la serotonina, que ayudan a mejorar el estado de ánimo.

10 Aprovecha el poder de la música

La música puede tener un profundo efecto positivo tanto las emociones y el cuerpo. Si la música con un tempo rápido puede hacer que una persona esté más alerta, la música con un tempo más lento puede relajar la mente y los músculos, ayudando a liberar la tensión del día.

Por tanto, **la música relaja y es eficaz para la gestión del estrés**. Además, según varias investigaciones, tocar un instrumento también ayuda a reducir el estrés y alivia tensiones.

HAY QUE ESTAR ATENTO

Hay que estar atento en la mente cuando empiezan a fluir pensamientos productores de estrés, para detenerlos y rechazarlos de inmediato, para que no se reproduzcan y traigan más pensamientos estresantes, y venga la angustia y el descontrol. Por eso hay que mantener atención en lo que pensamos y sentimos, y saber quedarnos con lo que no nos estresa. Aunque existe un estrés que es aceptable, porque nos motiva a cumplir con nuestras tareas y objetivos.



REFLEXIÓN DEL PADRE HUGO ESTRADA

EL QUEBRANTAMIENTO

Fue San Pablo el que confesó que sentía dentro de sí dos especies de gladiadores que luchaban continuamente. Decía san Pablo: *"No hago lo que quiero, y en cambio aquello que odio es precisamente lo que hago"* (Rm 7, 15). Dentro de nosotros hay dos individuos que luchan por dominarnos: el hombre carnal y el hombre espiritual. El Hombre carnal está retratado en la carta a los Gálatas: se deja guiar por los impulsos naturales, está lleno de lujuria, resentimiento, superstición, mundanismo. En cambio, el hombre espiritual es el que se deja controlar por el Espíritu Santo, que produce en él sus frutos de amor, de gozo de paz (Gal 5, 19-15).

La pregunta para nosotros es: ¿Quién domina en nosotros? ¿El hombre espiritual o el hombre carnal? ¿Cuál es mi retrato? Cuando domina el hombre carnal, nuestro oído esta taponeado: no logra captar la voz de Dios. Nuestros ojos están velados: no son capaces de ver los signos de Dios. Y, por eso, impedimos que el Espíritu Santo realice obra de santificación en nosotros.

Cuando domina en nosotros el hombre carnal, no logramos ser "olor de Cristo" (2Co 2, 15); los demás reciben en nosotros el hedor del hombre mundano. El hombre carnal nos impide ser canales limpios para que corra la bendición de Dios hacia los demás. Cuando obramos carnalmente, las personas no logran leer en nosotros una "carta de Dios" (2Co 3, 3), sino un antievangelio.

Para sacarnos de esta situación lamentable, Dios tiene que echar mano del quebrantamiento; tiene que bajarnos violentamente, como a Pablo, de nuestra cabalgadura de autosuficiencia y ritualismo. Es doloroso, pero es un método que Dios emplea con frecuencia para que descubramos nuestra triste realidad y nos dejemos santificar por medio del Espíritu Santo. Para poder pulirnos, santificarnos, Dios tiene que acudir al método del quebrantamiento. Es doloroso, pero efectivo, cuando aceptamos el proyecto de Dios y aprendemos la lección que el Señor quiere dejarnos.

¿Conoces el potencial de alcance para tu marca?

Con nuestra plataforma web podrás llegar a clientes potenciales de manera efectiva.

Para más información contáctanos a los teléfonos: 4769-8633 o 5397-3731.

Para anunciarse en nuestra edición semanal: 5397-3731 y 5092-4507. o al correo: www.elsoldemixco.com



¡AHORA LLEGAMOS A MÁS PERSONAS!



Eres capaz de conseguir grandes cosas.

Más información en www.sankrisgymnastics.com y Whatsapp +50230788314




- ➔ Consulta ➔ Cirugía
- ➔ Rayos X ➔ Ultrasonido
- ➔ Hospitalización
- ➔ Farmacia Veterinaria
- ➔ Alimentos
- ➔ Trámites de exportación

3ra. calle 6-31, Gasolinera Don Arturo, Z. 8 de Mixco, Ciudad San Cristóbal, Local 3-4.
Tel. 2443-1207

PLOMERIA NEHEMIAS

Instalación, reparación de todo tipo de artefactos. Destape de desagües, reparación de bombas de agua. Instalación de calentadores eléctricos y de gas, detección de fugas internas, filtraciones en terrazas, lavado de cisternas. Trabajamos en planos.
Precios Justos!!
Tels. 5832-7233 / 5359-6828

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

PNC Llamar al 120
Denuncias Confidenciales Llamar al 110
Bomberos Municipales Llamar al 123
Bomberos Voluntarios Llamar al 122
Cruz Roja Llamar al 125
Emergencias Guatemala Llamar al 911
PMT Llamar al 1551
PDH Llamar al 1555

UN SENTIDO PÉSAME A SERGIO ALCÁZAR...



-De derecha a izquierda el joven fallecido, Sergio Roberto Alcázar Espinoza, y su amigo Joan, en intensivo del hospital.-

Vaya para la familia Alcázar, nuestra condolencia. Por el cobarde asesinato de Sergio Roberto Alcázar Espinoza, nieto de nuestro amigo Sergio Alcázar, socio de Radio Corporación Nacional, RCN. Exigimos a las autoridades respectivas que se esclarezca este asesinato, y se logre capturar al asesino, que no debe de estar en las calles del país, porque es un peligro para toda la ciudadanía honrada.



**¡Cht!
cht!**

EL AGUA TAMBIÉN SE AGOTA

TODOS DEPENDEMOS DE **TODOS**



**Muni
Mixco**



FERIA DE
SANTO DOMINGO
AGOSTO - 2022