

MARÍA VICTORIA
VALDÉS RODDA

Atribuciones

Es importante comprender que antes de traspasar ciertos límites debe pensarse primero en la utilidad del consejo ofrecido: si es relevante o tiene todos los tintes de una intrusión innecesaria porque no es esencial, ni determina causa alguna ni tampoco coadyuva al crecimiento.

Hay una muy delgada línea entre estar al tanto de los problemas y curiosear en

asuntos relativos a la privacidad de las personas. Si bien lo primero es siempre deseado y se agradece por aquello de que el afecto redunde en el bienestar emocional; lo segundo, por el contrario, puede lacerar la autoestima, así como la percepción de un básico y mínimo control que cada quien desea para su vida.

Y no habría ingratitud, más bien un requerimiento de confianza; de que aun con fracasos y errores las personas, en el aprendizaje diario, pueden haber adquirido un grado de asertividad tal que, ante los estímulos del bregar, sean capaces de ofrecer un comportamiento acorde a las circunstancias.

Para mostrar esa autoestima sana es imprescindible que sean estimuladas tres áreas principales: sentido de pertenencia, así como los sentimientos de identidad personal y de autosuficiencia (este último no significa sentirse por encima de los demás, sino ser capaz de actuar por sí mismo). "Herramientas" imprescindibles para atinar en las relaciones humanas, donde el logro cimero de la realización individual —y

colectiva— será únicamente posible en un ámbito en que prevalezca un profundo respeto.

Y eso me recuerda la anécdota de una madre sobreprotectora que, en el afán de soñar lo mejor para sus hijos, se sentía en la obligación de decir siempre la última palabra, incluso en la elección de algo tan trivial como podían ser los zapatos.

Un buen día, uno de los "retoños" le colocó delante un almanaque espetándole con suavidad, pero firmemente: "vieja, acabo de cumplir 18 años y eso lo encuentro súper cheo". De golpe y porrazo, la buena señora entendió que, respetar el derecho ajeno es también la medida para evaluar su verdadera potestad.

NATACHA
SÁNCHEZ

Gestionar emociones

Cuántas veces nos sentimos alegres, gozosos, entusiastas; mientras paradójicamente otras estamos tristes, ansiosos, desolados. Y es que debemos convencernos de que esto forma parte de nuestra vida. Lo importante es encontrar un equilibrio emocional.

Tenemos algunos la tendencia a pensar que sentirnos deprimidos o desanimados nos hace mal y no es así, siempre que no se convierta en un estado permanente. Somos seres humanos y estamos expuestos a situaciones que pueden ser agradables o no. Lo importante son las acciones y actitudes que asumimos.

Por eso es tan significativo aprender a gestionar las emociones negativas para controlar nuestro interior y no el exterior, como siempre pretendemos. Entender que los pensamientos, acciones y comportamientos provienen de uno mismo, el nivel de confianza y actitud que adoptemos será fundamental para evitar perjudicarnos.

Existen distintas actividades para bajar el nivel de estrés y liberarnos de los pensamientos nocivos, transformando esas malas sensaciones en positivas. Mantener una actitud optimista es algo primordial.

Reconocer cuál es la emoción que estamos teniendo, en qué momento la sentimos y el por qué es tremendamente útil, pues permite un mayor conocimiento de nosotros mismos.



Sobre todo no tomar decisiones permanentes respecto a sentimientos temporales. Asumir la responsabilidad de cómo somos capaces de sentirnos, así mantenemos el control sobre nuestro estado emocional.

Hay quienes se castigan por las faltas cometidas, sin embargo dejan pasar algo tan sencillo como felicitar por los logros alcanzados. Convencernos que de los malos momentos también se aprende, que los vacíos emocionales se originan en la mente y es en ella donde podemos sanarlos.

Es necesario, entonces tener presente que, ante cada situación o problema que se nos presenta, el mero hecho de existir es motivo de dicha y celebración. Los pensamientos tienen poder sobre las emociones, entonces, seamos positivos.

RAÚL SAN
MIGUEL

Oficio de vida

"Yo soy quien anda por ahí empujando un país."

Miguel Barnet

"¿Sabes qué es lo que recuerdo con más intensidad de aquellos primeros años de la Revolución? Mis días de maestro voluntario, de alfabetizador en la Sierra Maestra", me confesó durante una entrevista el director de cine Enrique Pineda Barnet.

Evoco luces en su mirada cuando describía cómo ascendían sobre un camión, "dando tumbos por una loma que parecía empujarnos hacia abajo. Fue un momento tenso e inolvidable. Después, aquella noche llena de estrellas. Y mis alumnos, campesinos todos, observaban con una mezcla de curiosidad y asombro sobre la pizarra sus primeras letras, mientras seguían cada movimiento del jovencito de La Habana. Siento un gran orgullo de haber sido maestro. Es algo que no podré jamás olvidar".

Por supuesto que a Barnet, como a decenas de pedagogos cubanos, el magisterio marcó su vida como cineasta. Incluso explicaba que, durante el *casting* de la película *La bella del Alhambra*, se presentaron muchísimas personas para el papel de Rachel. Sin embargo, le confió a Beatriz Valdés el protagónico, "porque sabía que podría darme el personaje que buscaba. Son esas premoniciones desde las que se aprende a mirar en el alma de las personas con las que trabajas y eso es posible de entender cuando uno ha sido maestro".

Considero que el magisterio está presente en todo aquello capaz de mostrar una enseñanza. Paulo Fernández Gallo, Paulito FG, lo ha demostrado con creces durante el enorme reto de concebir y defender un concurso que marca un antes y un después en la historia de la Televisión Cubana: *Sonando en Cuba*.

Mucho más, junto a la imprescindible Haila (extraordinaria como profesional y ser humano); Mayito (indiscutible repertorista), quienes revitalizan el concepto de identidad nacional a través del rescate de verdaderas joyas del pentagrama musical cubano, tanto histórico como contemporáneo; así como también ofrecen herramientas para andar por el camino riguroso de la vida a quienes tienen talento para demostrarlo.

A CARGO DE MARCIA RÍOS
lector@tribuna.cip.cu

Respetar lo dispuesto

"(...) En el mes de agosto del presente, se publicó en la **Gaceta Oficial No.24** Ordinaria del día 18 del propio mes, la Resolución 461/2017, donde se informa el listado de precios de algunos productos, entre los que se encuentran la caja de cigarros antes mencionada; producto que fue rebajado a 10 centavos, pasando a tener un precio de 0.60 centavos CUC. Dicha resolución fue difundida en los medios de prensa donde, además, fue anexada una tabla con la relación de los productos que sufrieron modificaciones.

"En algunas entidades lo venden al precio establecido por el Ministerio de Finanzas y Precios (MFP), pero en otros dicen que no les ha llegado la resolución, o que no saben nada; incluso, he ido a locales donde un turno lo vende en el precio dispuesto por el MFP, y al otro día, el siguiente turno de trabajo dice que NO, que eso no ha llegado, al punto de cuestionar la veracidad de mi planteamiento.

"¿Dónde está la atención al consumidor? He mostrado la nota publicada en la prensa correspon-

diente a la resolución en dichos lugares, sin embargo, parece que los administrativos y dependientes de esos establecimientos no dan la importancia necesaria a las publicaciones de la **Gaceta Oficial** o los diarios".

DEL BANCO METROPOLITANO

De la Oficina Central de la Dirección de Atención al Cliente del Banco Metropolitano, firmado por Víctor Maturell Carvajal y Marina Torres García, jefe del departamento y vicepresidenta, respectivamente, llega la respuesta al caso *Hogar ¿dulce? Hogar* y exponen:

"Resulta conveniente señalar que el banco conoció la solicitud

del documento legal al que se hizo referencia el 19 de julio de 2017, (...) El examen de la documentación y posterior dictamen legal del caso por la Asesora Jurídica del banco requirió de siete días hábiles, cumpliendo el término establecido para este servicio. La copia fiel del título de propiedad de la vivienda solicitada se le entregó en el pasado mes de agosto a la abogada del Bufete Colectivo del municipio de Arroyo Naranjo, sin que se evidenciaran irregularidades al respecto". Con esta respuesta esperamos que Vega Delgado se sienta satisfecho, máxime por la preocupación y rapidez de la atención recibida a su inquietud.