"Pido la palabra"



Por: **Nasly** Cuevas Silva

Lic. en Psicología. Conferencista, Coach de Vida, Locutoria Radial

Durante mi trayectoria como capacitadora empresarial y docente he escuchado historias de adultos sobre su infancia, de lo reprimidos que fueron para hablar, la mía,... no es para nada ajena a esas historias. Cuando fuimos niños (al menos en mi época) se nos prohibía hablar demasiado. los niños más juiciosos y "buenos" eran los que callaban y obedecían.

Sin embargo yo no pertenecía a ese selecto grupo de niños, quizá por eso gané tantas "pelas" de mi madre y de mi abuela. Mi vida transcurría entre mis cuadernos de primaria, mis hermanos y los juegos, esos juegos que nos invitaban a sacar nuestra euforia y felicidad, porque si que éramos felices, jugábamos hasta que nos mostraban la correa desde la puerta de la casa. Era un disfrute jugar a la tángara, a la lleva, al circo, a los reinados y a ese tin tin corre corre por el que caímos muchas veces y besamos el suelo. Definitivamente mi infancia fue hermosa.

Afortunadamente en ese entonces, la única tecnología que conocíamos era el televisor de la vecina, había uno por cada cuadra de mi barrio y el plan de los sábados en la noche para mis hermanos y yo, era ver televisión en la casa de doña Rosa claro, con la condición de comprar un helado, ese era nuestro boleto de entrada. Me gustaba la televisión y admiraba a las mujeres que salían en ella, soñaba con hablar frente a un micrófono y a cientos de personas escuchándome.

Todos crecimos y cada uno tomó su camino, solo cuando estuve en la universidad empecé a darme cuenta de la dificultad de las personas para hablar en público, algunas de mis compañeras literalmente se mareaban, casi hasta el punto del desmayo a la hora de presentar una exposición (glosofobia). Nunca fui tímida, sin embargo, una vez en la presentación de un trabajo de neurociencia casi "me muero", aunque había preparado mi exposición con anticipación y con todos los detalles, lloré frente a mis compañeros y a mi profesor. A partir de ese día me prometí prepararme para hablarle a las personas y con mi palabra poder ayudar a otros, sobre todo a las mujeres.

Fue entonces, cuando decidí fundar un grupo de apoyo para mujeres con dependencia afectiva y víctimas de violencia física y psicológica, el motivo era comunicamos mejor y cómo algo que inició como respuesta de una experiencia negativa me llevo a convertirme en una "habladora profesional". Quizá el maltrato inconsciente de nuestros padres al callarnos porque hablábamos demasiado, quizá el miedo a equivocarnos, a quedarnos en blanco, y a no saber transmitir nuestros pensamientos con palabras de la mejor manera, ha sido el responsable del pánico que muchas personas padecen a la hora de hablar. Y es ese silencio, el que nos lleva a cuestionarnos en determinado momento... porqué callé?, por qué no lo dije?, por qué no expuse mi punto de vista?, y se han perdido negocios, matrimonios, experiencias, cargos laborales, etc, etc. Todo por no saber comunicar o comunicar de la manera inadecuada porque el cuerpo también habla y habla más que las palabras.

Si enseñáramos más a los niños a hablar y no a callar, si los escucháramos más, si los motiváramos al encuentro familiar y de tertulia?, cambiarían los porcentajes en cuanto a los que padecen pánico escénico.. y aunque para un 95% de la población hablar en público es una de las situaciones que producen más ansiedad, esta es una habilidad que se puede desarrollar o mejorar al igual que la

La tecnología nos ha traído un sinfín de ventajas, pero también de desventajas en cuanto a la comunicación personalizada. Hay quienes prefieren hablar a través de una pantalla y debido a esto se ha ido perdiendo el contacto de un saludo de mano, de una mirada directa, de un abrazo y es así como algunas personas se alejan cada día más, aunque compartan el mismo techo.

Sin embargo, sigo pensando que no todo está perdido. que si cada uno de nosotros nos proponemos la meta de comunicarnos más a menudo con nuestros hijos. podríamos lograr niños seguros que se convertirán en adultos seguros al hablar, al comunicarse, al tomar decisiones. Por ejemplo: a socializar más haciendo encuentros familiares en el comedor, en la sala, en la biblioteca, o los domingos en la casa de la abuela alrededor de un chocolate y unas empanadas.

Todo es cuestión de voluntad, ensayemos... no perdemos nada y estoy segura que ganaremos el "cielo". Y el cielo

En Colombia varias bebidas tienen más azúcar que lo que dice el etiquetado

Tras analizar 62 productos, Educar Consumidores encontró que 20 de estos tienen cantidades de azúcares con diferencias de más del 20% con respecto a lo reportado en la etiqueta.



Las alertas sobre el costo en salud que el consumo de azúcar y de bebidas azucaradas le está pasando al mundo ya son muchas. En octubre de 2017, y después de reunir los resultados de 1.698 estudios realizados en 186 países, la revista The Lancet publicó un informe advirtiendo que actualmente hay 10 veces más niños y jóvenes con obesidad de lo que se registraba hace 40 años. Además, indicó que para 2022 habrá en el mundo más niños obesos que desnutridos.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud, al considerar el sobrepeso y la obesidad como una epidemia, ha señalado que el consumo de bebidas azucaradas debe ser desincentivado con medidas fiscales, restricción de su publicidad y restricción de su comercialización en ambientes escolares. (Lea: Tres ciudades colombianas serán laboratorios contra la obesidad)

En Colombia, frente a este tema, las normas son débiles. Una de ellas, sin embargo, es que en los etiquetados de este tipo de productos sea claro y trasparente. Sin embargo, un estudio realizado por Educar Consumidores encontró que estaría sucediendo todo lo contrario. Tras analizar 62 bebidas azucaradas que se venden en el país, advirtió que 20 de estas tienen 'tienen cantidades de azúcares con diferencias de más del 20% con respecto a lo reportado en la etiqueta'.

El estudio fue realizado en Bogotá durante un periodo de 24 meses, entre el 2016 y el 2018. "En este periodo se realizó observación, seguimiento y análisis de laboratorio del nivel de cumplimiento" de los etiquetados referente a cantidades de azúcares reportados . Igualmente, en 47 de las bebidas también se evaluó el contenido de glutamato monosódico, azúcar de caña, y otros azúcares a base de glucosa y fructosa. En total se practicaron 119 pruebas de laboratorio, en donde las bebidas fueron analizadas hasta 3 veces en diferentes periodos de tiempo.

Además de encontrar que 20 bebidas tenían hasta 20% más de la azúcar reportada en la etiqueta, el estudio descubrió que las de las 47 bebidas con análisis adicionales, 27 reportan en su etiqueta azúcares diferentes a los encontrados en el laboratorio y 13 contienen glutamato monosódico no reportado en la etiqueta. (Vea acá: Este es el polémico comercial de bebidas azucaradas que sacaron del aire)

"Los hallazgos nos llevan a concluir que, a pesar que el etiquetado es la forma en que el fabricante de bebidas azucaradas informa al consumidor sobre su producto; esta comunicación es desigual y desfavorable al consumidor. La razón radica en que el fabricante cuenta con toda la información objetiva del producto, sus componentes, cualidades y defectos; mientras que, el consumidor se ve sujeto a confiar en lo que el fabricante le transmite en las etiquetas y la publicidad", señala Educar Consumidores.

En otras palabras, Educar Consumidores, a través de su estudio, evidencia que los derechos de los consumidores están siendo vulnerados en muchos casos y que existe una "ineficacia de los entes de control del Estado para proteger los derechos de los consumidores y certificar la veracidad de los contenidos declarados por los fabricantes". En Colombia, explican, "el control y seguimiento de dicha normatividad es función del Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (INVIMA)". (Acá: Le quitaron el alma al proyecto de ley contra la comida chatarra).



