



Mario Olgún, ex presidente de CEIP BC, ayudó a sus compañeros de APIR dirigiendo la ceremonia de cambio de Mesa Directiva.



Dr. Héctor Paredes

Psiquiatría

Hospital de Salud Mental de Tijuana

How Will I Know

(Wake me, I'm shaking...)

En las últimas semanas se han celebrado los grandes festivales de premiación a lo mejor de la cinematografía, desde los Golden Globes pasando por los BAFTA, entre otros; todos con la finalidad de llegar al más esperado y ansiado de los premios, el célebre Oscar.

Dentro de esta vorágine de premios, los nominados se convierten en la premisa de todo programa de espectáculos, inclusive llegan a convertirse en notas de primera plana, pero existe en el aire una incertidumbre.

¿Será acaso que el Oscar lo gane por tercera vez consecutiva Emmanuel Lubezki?, ¿seguirá la seguidilla de triunfos de los directores mexicanos?, ¿será "The Revenant" el máximo triunfador de la noche, colocándose en el Olimpo cinematográfico como lo hicieron "Gravity" o "Birdman", o quedará en la orilla como "Babel" o "El Laberinto del Fauno"?

En fin, son algunas de las preguntas que diversas personalidades tratan de resolver, pero todos tienen en común una palabra: "Incertidumbre".

Una sensación que se presenta cuando uno carece de confianza, seguridad o certeza sobre algo; esta sensación que todo ser vivo la presenta aunque sea una vez en la vida. Por lo regular, tenemos incertidumbre cuando vamos a realizar una prueba, una entrevista de trabajo, una cita a ciegas, un viaje de negocios o placer, entre otras.

Esta sensación de desconfianza, se presenta porque uno no está seguro de lo que va a suceder, debido a que se trata del futuro.

Nosotros tenemos la manera de controlar el presente y ni que hablar del pasado, pero cuando hablamos del futuro se generan problemas porque uno no sabe cómo van a suceder los eventos, por ejemplo, en el caso de las nominaciones a un premio, a uno le genera incertidumbre debido a que no está seguro si va a ganar o no.

Por la incertidumbre no es un problema que se debe tratar, hasta que de pronto esta sensación se vuelve presente cada vez más y ante situaciones que uno considera rutinarias. Cuando uno presenta incertidumbre de manera constante en el día, ésta se acompaña de una preocupación excesiva que no solamente genera estrés en nuestra mente, sino en todo nuestro cuerpo.

De pronto el estar en constante estrés provoca que la persona sienta mucha tensión en algunas partes del cuerpo como el cuello o la espalda, así como otras malestares como distensión abdominal, sudoración constante en la manos, dificultad para quedarse dormido, cansancio y enojo constante; y esto a la larga puede generar importantes malestares en nuestra salud. Inclusive hay una enfermedad mental que se llama trastorno de ansiedad generalizada, donde la incertidumbre es el pan de todos los días y se acompaña de los malestares que ya le señalé.

Entonces, como vemos, la incertidumbre es parte de la vida; pero recuerde cuando ésta aumenta y nos genera importantes problemas en nuestra vida diaria (trabajo, escuela) así como en la manera de relacionarnos con los demás (pareja, familia, amigos) entonces es necesario buscar la asesoría de un profesional para la atención a los problemas de salud mental.

Por este motivo, estimado lector, si usted o alguien cercano tiene problemas de incertidumbre y preocupación excesiva, recuerde que en el Hospital de Salud Mental contamos con profesionales (médicos, psiquiatras y psicólogos) que le pueden ayudar a combatir con ese malestar que le aqueja. Recuerde usted no se encuentra solo.

Constituyen nueva Directiva

La Asociación de Profesionales Inmobiliarios de Rosarito, A. C.

REDACCIÓN

Playas de Rosarito, B. C. - La Asociación de Profesionales Inmobiliarios de Rosarito, A. C., conformada por la C.P. Maribel Ramos como presidenta en su segundo año, L.A.E. Tanya Montalvo como secretaria, Lic. Dinora Soto como tesorera y el Ing. José María Gaxiola como vicepresidente, hicieron el acto de toma de compromisos, ante sus invitados especiales.

El presidium estuvo formado por la C.P. Claudia Limón López en representación de la Secretaría de Desarrollo Económico; el Lic. Diego Alfonso Ramírez Robles, delegado de la Secretaría de Gobierno del Estado en Playas de Rosarito; la maestra Laura Torres Ramírez, diputada del Congreso del Estado e impulsora de la Ley Inmobiliaria; el Lic. Luis Fernando Serrano, secretario general del VI Ayuntamiento; la C.P. Maribel Ramos, presidenta re electa; C.P. Marco Preciado Rodríguez, presidente del CEPI BC, y Lic. Manuel Sánchez Santiago.

Una agradable vista al Océano Pacífico desde Las Olas Grand al sur de Playas de Rosarito fue testigo de la toma de compromisos de la Directiva 2016-2017. Asimismo, los mensajes del presidente del Consejo Estatal de Profesionales Inmobiliarios de Baja California y el de Maribel Ramos coincidieron en llevar de manera profesional las tareas de los agentes de Bienes Raíces.



C.P. Marco Preciado Rodríguez, Presidente del CEPI BC.



Alberto Trejo y Mary Chuy.



Carlos Urrea, Claudia Limón López, Maribel Ramos y José Luis Rodríguez.



Tanya Montalvo, Guadalupe Álvarez y Alfredo Mirus.



La siempre simpática Maribel Ramos se le vio radiante al momento de su mensaje.



Valentina Plascencia y Michel McGraw.

Toma de compromisos de la Directiva 2016-2017.



Norma Gutiérrez, Manuel Sánchez Santiago, Aser Ocampo Valdez y Diego Alfonso Ramírez Robles.



Fernando Ávalos, Rafael Crosthwaite, Gustavo Torres Ramírez y Javier Rodríguez.