



**QUEREMOS
ESTAR
BIEN**

 **IEEG**
INSTITUTO ELECTORAL
DEL ESTADO DE GUANAJUATO



"El primero de los bienes, después de la salud, es la paz interior".

François de La Rochefoucauld
(1613 – 1680, poeta y filósofo francés)



A medida que crecemos estamos en una búsqueda constante de nosotros mismos, es como si buscáramos dentro de una cueva nuestro **verdadero yo**, nos estamos autoafirmando, identificando lo que nos representa y lo que no. Eso es algo absolutamente normal y necesario, somos una especie que se va **modelando** por lo que le toca vivir en sociedad.

En la actualidad, las y los jóvenes tienen grandes desafíos

relacionados con la salud (mental y corporal), con la deficiente calidad de vida, con los altos niveles de violencia y los graves problemas ambientales.

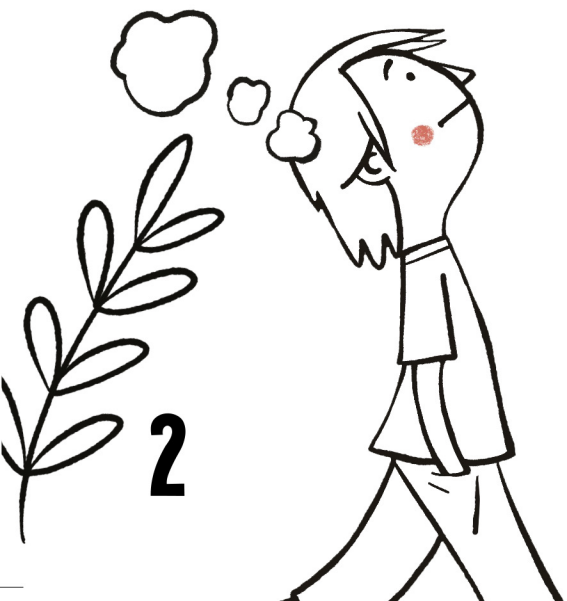
Entonces, ¿cómo encontrar la paz en medio de un escenario como este? Sí, es complicado, pero no imposible. Afortunadamente cada vez hay más personas conscientes de la importancia de buscar el equilibrio entre lo que sucede **fuera de nosotros** y lo que expe-



rimentamos **dentro**. Porque la única manera de poder resolver los problemas que nos rodean es trabajando en comunidad, pero siempre y cuando cada una de las personas que integramos esta sociedad, estemos en condiciones óptimas.

¡HAGAMOS UN EJERCICIO !

Establece una meta en esta semana que te ayude a tener paz interior, **procura hacerla un hábito**. Puede ser: meditar un poco, orar, contemplar la naturaleza, salir a caminar con algún familiar, escribir cómo te sientes o apoyar alguna causa de tu comunidad (puede ser algo tan agradable y sencillo como decidirte a marcarle a alguien que sabes que está solo, nada más para saludarlo). Escribe aquí cómo te sentiste después de realizar esta actividad durante una semana. Si sentiste un cambio, relacionado con la paz interior, **procura establecerlo como parte de tu rutina**.



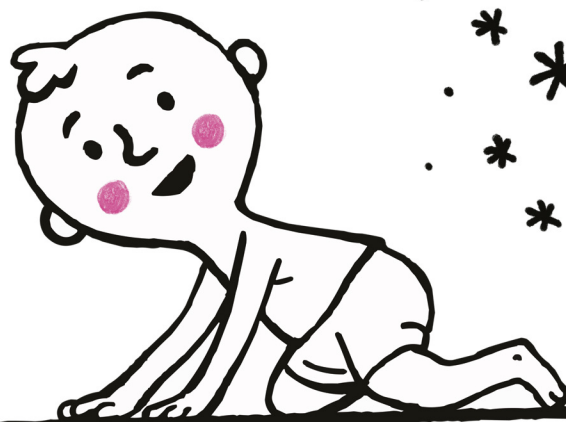
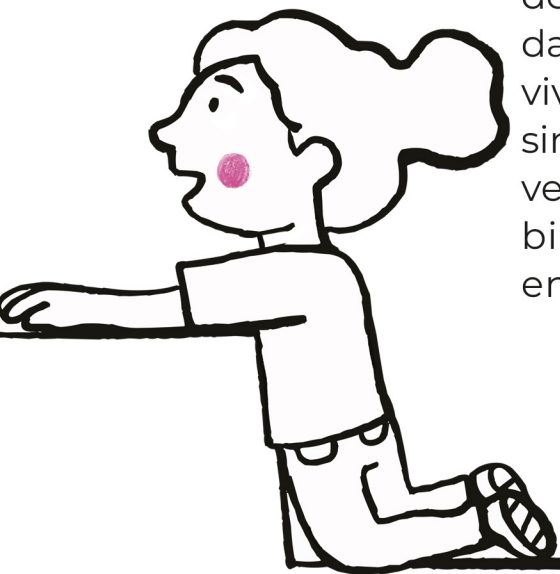




"No estoy aceptando las cosas que no puedo cambiar, estoy cambiando las cosas que no puedo aceptar."

Angela Davis (26 de enero de 1944, activista política norteamericana)

Una sociedad saludable es aquella en la que todas las personas se encuentran en las mejores condiciones; hay estudios que demuestran que aquellas ciudadanas y ciudadanos que cuentan con todo lo necesario para vivir de manera adecuada, sin limitaciones, sin peligros y con espacios para recrearse y divertirse, viven más años. ¿Cómo conseguir el bien del pueblo? Eso llamado **pueblo** es ese ente abstracto y amorfo en donde cabemos

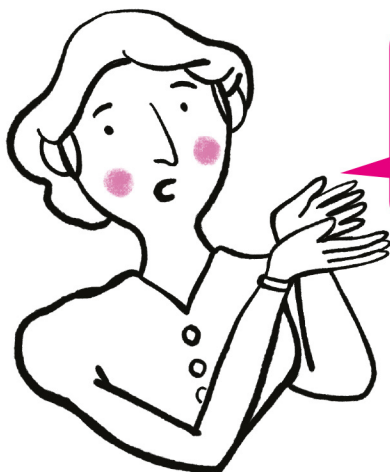


todas las personas, del que formamos parte y debemos estar conscientes de que, de nada sirve el propio bienestar si mi vecino no tiene qué comer, alguno de sus familiares está desaparecido o no tiene los medicamentos necesarios para tratar su enfermedad. Así que, teniendo en cuenta ese principio, lo importante sería **identificar un problema en la comunidad** y, cada uno desde nuestras posibilidades, tratar de resolverlo. Como dice Angela Davis, cambiar las cosas.

ENTREVISTA:

Busca a la persona de mayor edad en tu familia y pídele que haga memoria y te platique de su comunidad, de cuando hace mucho tiempo existió un problema y cómo fue que lo resolvieron entre todos, puedes hacer un comparativo en cómo era antes y cómo es ahora.

A notebook page with a vertical red line. The word 'ANTES' is written in pink at the top, and 'ACTUALMENTE' is written in pink further down. The page has a spiral binding on the left and horizontal lines.

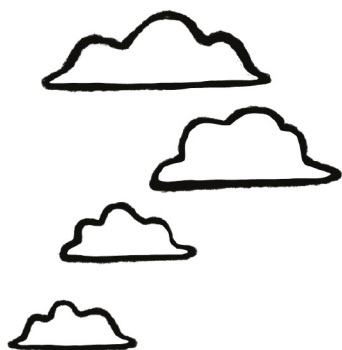


“La muerte de la empatía humana es uno de los primeros y más reveladores signos de una cultura a punto de caer en la barbarie”.

Hannah Arendt

(1906 – 1975, escritora y teórica política alemana)

A veces estamos tan inmersos en nuestros propios problemas que no nos detenemos a ver a los demás, incluso creemos que, si algo ocurre al otro lado del mundo, no tiene nada que ver con nosotros, pero esa actitud, solo nos desensibiliza ante las necesidades de otras personas y terminamos más preocupados por nosotros, y en algunos casos con situaciones que no son tan trascendentes, que pensamos que lo que nos toca vivir es una verdadera tragedia. Ponernos en el lugar de la otra persona ayuda a entender que el mundo no gira alrededor de nosotros y que debemos ser capaces de considerar que el bienestar de todas y todos conduce al bienestar propio. De acuerdo con lo expresado por María Moliner: la empatía es la “capacidad de una persona de participar afectivamente en la realidad de otra”, se dice que las juventudes son cada vez menos empáticas y más egoístas, ¿estás de acuerdo?



Piensa detenidamente sobre la idea planteada en el texto anterior, sobre cómo la juventud es más egoísta y menos empática actualmente. ¿Crees que como dijo Hannah Arendt, uno de los primeros síntomas de una cultura a punto de la barbarie, es la falta de empatía?

REFLEXIONA Y ESCRIBE:

"La mejor manera de predecir el futuro es creándolo".

Peter Drucker

(1909 – 2005, filósofo austriaco)

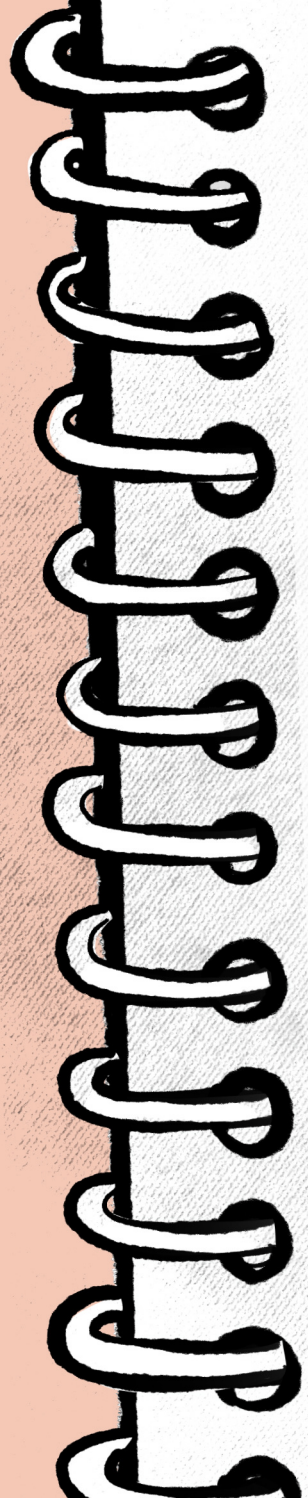


¿Cómo imaginas tu futuro?, ¿qué te emociona y apasiona?, cuando escuchamos que cada quien es capaz de construir su futuro debe haber ciertos ingredientes... no basta con imaginarlo, como dice Drucker, ¡hay que construirlo!

Escribe qué "componentes" debes considerar para lograr esos objetivos. Pueden ser metas a corto, mediano o largo plazo. Lo importante es establecer el camino para conseguirlo. Platica con amistades o familiares que en estos momentos estén felices con las actividades que han conseguido hacer, pídeles que te cuenten su **historia de éxito**. Sueña en grande. Es posible lograr muchas cosas buenas para ti (recuerda siempre que buscamos lograrlo a través de la ética y el bien común).

Aprovecha este espacio en el fanzine para tener un **CUADERNO DE PROPÓSITOS**, en donde puedas colocar la fecha y lo que quieres conseguir (puede ser algo para ti, algún apoyo para tu familia o para tu comunidad), colocarlo en un lugar visible, pegarlo en algún espacio, tenerlo presente hasta lograr los pasos y finalizar la meta, rayando, tachando y escribiendo el tiempo que tomó, así como la satisfacción del logro mismo...si no es así, formula otro, está bien cambiar de metas, pero no solo porque si, es mejor cumplirlas y modificarlas para alcanzarlas, no simplemente eliminarlas. ¡Somos seres en constante evolución! Lo importante es que no te rindas. Sí, se puede ser muy feliz y hacer lo que más te gusta.

CUADERNO DE PROPÓSITOS







Colección Ajolote

Diseño e ilustración: Jorge Mendoza

Queremos estar bien

Primera edición: noviembre, 2023

D.R. © Tessie Solinís, 2023

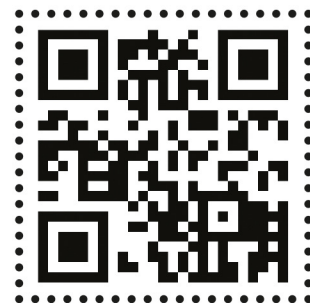
D.R. © Instituto Electoral del
Estado de Guanajuato, 2023

Carretera Guanajuato-Puentecillas
Km. 2+767, Colonia Puentecillas,
C.P.36263, Guanajuato, Gto.

Impreso en México. Printed in Mexico.

Obtén información adicional en:

<https://www.ieeg.mx/>



 **IEEG**
INSTITUTO ELECTORAL
DEL ESTADO DE GUANAJUATO
www.ieeg.mx



NMX-R-025-SCFI-2015

Registro: RPriL-071

Organización certificada desde el 26
de enero de 2017, con recertificación
del 26 de enero de 2021 al 26 de
enero de 2025

¿QUÉ SIGNIFICA “ESTAR BIEN”?

Seguro que cuando te sientes con paz, feliz y con cada cosa “en su lugar” experimentas una sensación de quietud y alegría. ¿Cómo podríamos trasladar eso a todas las personas de tu comunidad? A veces te puedes sentir muy bien, pero luego te das cuenta de que quienes te rodean no están igual que tú y eso podría generarte culpa. Puede ser que algunas personas estén pasando por una tragedia, tal vez una enfermedad o alguna limitación. Lo que queremos con esta publicación es poder identificar qué es lo que nos hace “estar bien” y empezar a construir, en comunidad, las mejores condiciones para que todas y todos podamos disfrutar de una mejor calidad de vida, a pesar de todo... o precisamente de cada una de las cosas que nos rodean.



NMX-R-025-SCFI-2015

Registro: RPrIL-071

Organización certificada desde el 26 de enero de 2017, con recertificación del 26 de enero de 2021 al 26 de enero de 2025

www.ieeg.mx