

NUEVA VIDA DESPUÉS DE UN INFARTO

Otra oportunidad sin
renunciar a una vida plena.

CÓMO PREVENIR EL SUICIDIO JUVENIL

La comunicación
con los jóvenes
es clave a la hora
de prevenir las
conductas suicidas.

Las claves de la inteligencia emocional

Por qué es tan relevante en nuestra vida
y cómo podemos incentivarla.

Motivarnos, perseverar y controlar los impulsos, son algunas
de las habilidades que componen la inteligencia emocional.

Cómo enseñarla a los niños.

¡YO ME QUIERO
Yo me cuido!

CLÍNICA vip
CENTRO DE MEDICINA INTERNACIONAL

RESONANCIA MAGNÉTICA

¡Experiencia
optimizada para el
paciente con imágenes
en alta definición,
mayor comodidad
y rapidez!


VIGILADO Supersalud

¡Tú eres lo más importante para nosotros!

AGENDA TU CITA

384-9656

Calle 97 No. 23-10 Bogotá

CLÍNICA vip

CENTRO DE MEDICINA INTERNACIONAL

www.miclinicavip.com



AXA COLPATRIA

Centros de Especialistas Médicos

Exclusividad y bienestar en un mismo lugar



Programa tu cita comunicándote
al 605 58 00 - 705 17 00 en Bogotá
y 01 8000 512 320 en el resto del país.

Centros de Especialistas Médicos:
Bucaramanga: Cra. 34 N° 51 - 17
Santa Bárbara: Calle 116 N° 23 - 06, locales 101 y 102
centros.medicos@axacolpatria.co



AXA COLPATRIA

www.axacolpatria.co

SUMARIO

6. BREVES

8. AXA COLPATRIA ACTUALIDAD

Notas de nuestros servicios

10. TEMA DE PORTADA

Las claves de la inteligencia emocional

SALUD

14. PREVENCIÓN

Nueva vida después de un infarto

16. NUTRICIÓN

Obsesión por la comida

18. ACTIVIDAD FÍSICA

Anímese a ejercitarse

FAMILIA

20. NIÑOS & JÓVENES

Cómo prevenir el suicidio juvenil

22. ADULTOS

Cuando los hijos se van

24. ADULTOS MAYORES

Memoria joven

26. EN CASA

Ordene y done

BIENESTAR

28. MENTE Y CUERPO

Materia gris y meditación

30. VIDA & TRABAJO

Trabaje menos y produzca más

32. VIAJES

La otra Colombia

34. AGENDA



Edición 70 (ISSN 0124 - 0234)

Bogotá, julio de 2019

Publicación institucional de AXA COLPATRIA para la circulación entre sus afiliados como aporte a sus programas de promoción y prevención de salud.

Resolución Min Gobierno 0692 marzo 1991.

Dirección

Juan Guillermo Zuloaga

Coordinación Publicación

Laura Parra Quintero

Comité Editorial

Juan Guillermo Zuloaga, Gabriel Sanabria, Alberto Pardo, Fernando Ortiz, Ana María Rodríguez, María Rodríguez Gómez, Lina Isaza, Katherine Moncayo, Claudia Patricia Martínez, Sofía Rodríguez, Yesenia Peña Meléndez

Línea Médica AXA COLPATRIA

Línea nacional gratuita 018000051750

Línea única en Bogotá 4235750

Centro de Especialistas Médicos Santa Bárbara

BOGOTÁ Calle 116 No. 23-06 local 1 y

2 - Edificio Business Center 116

605 5800 o 705 1700

Centro de Especialistas Médicos Bucaramanga

Carrera 34 N° 51 - 17

Conmutador (7) 6979680 - 6979679 - 6979678

Agendamiento de citas 01 8000 515750

Clínica VIP

BOGOTÁ Calle 97 N° 23 - 10

7452727

Sucursales

BOGOTÁ Av.15 N° 104-33 Tel.: (1) 6538400 Fax 2869998
/ BARRANCABERMEJA Calle 50 N. 17-44, Barrio Colombia Tel.: (7) 6111494 / BARRANQUILLA Carrera 49 C N° 79 - 34 Centro Comercial Plaza 79 Local 201 Tel.: (5) 386 11 75 1177 / BUCA- RAMANGA Calle 52 N° 35-27 Tel.: (7) 6971919 fax 6471722 / CALI Calle 22 N° 5b-102 Tel.: (2) 4881919 Fax 6685010 / CARTAGENA Calle 6A No. 3-17 Local 107. Edificio Jasban Tel.: (5) 693 3353-693 3354-693 3355 / IBAGUÉ Calle 35 # 4C-24 Barrio Cadiz Tel.: (8) 2771666 / MEDELLÍN Carrera 43a N° 11-129 Tel.: (4) 6042919 fax 5125083 / MONTERÍA Carrera 4 # 26-46 (4) 7823005 / NEIVA Calle 10 # 5-05 oficina 202 Tel.: (8) 2631666 / PEREIRA Calle 14 N° 19-18 Edificio Palmar de Pinares Local 102 Tel.: (6) 340 2177 / PASTO Carrera 26 # 19-07 Edificio Futuro OF 208 Tel.: (2) 737 0667 / SANTA MARTA Carrera 5 # 24A-54 Tel.: (5) 4357166 / VALLEDUPAR Carrera 11 # 14-82 Tel.: (5) 5742125 / VILLAVICENCIO Calle 34 # 40-60 Barrio Barzal Tel.: (8) 6849666

Salud en Familia es una publicación cuatrimestral de AXA COLPATRIA MEDICINA PREPAGADA. Las opiniones expresadas en los artículos reflejan exclusivamente el pensamiento de sus autores y no se hace responsable del contenido de sus artículos. El hecho de que patrocine su difusión no implica conformidad con los trabajos expuestos en estas páginas. El contenido de esta revista es de tipo informativo, la información expresada en los artículos no pretende ser un sustituto de la consulta con su médico u otros profesionales de la salud. Ante cualquier duda con relación al diagnóstico o tratamiento de alguna enfermedad, consulte con ellos de manera oportuna. El contenido de los avisos publicitarios es responsabilidad de los anunciantes incluidos en la revista.

JEFE DE DISEÑO

Efraín Pérez

DISEÑO

Alan Rodríguez

www.unatintamedios.com

IMPRESIÓN CONTACTO GRÁFICO

/ Printed in Colombia / Publicado en Bogotá

unatintamedios
agencia de contenidos

UNA TINTA MEDIOS Editorial

EDITOR GENERAL:

Cristina Lucía Valdés Lezaca

REDACCIÓN

Catalina Gallo, María del Pilar Hernández, Donaldo Donado, Laura Cruz, Catalina Carrillo, Mónica Vargas, Ximena Acevedo



La salud de los afiliados es nuestra prioridad



En AXA COLPATRIA estamos comprometidos con la salud de nuestros clientes y los acompañamos en las diferentes etapas de la vida, brindándoles pautas que les permitan construir un estilo de vida saludable.

Por eso creamos conciencia entre nuestros usuarios sobre la relevancia del ejercicio, la alimentación balanceada y el equilibrio emocional para evitar la aparición de ciertas enfermedades y atenuar los factores de riesgo que las originan, y les enfatizamos la importancia de realizarse chequeos periódicos con los profesionales de la salud con los que contamos en los distintos planes de medicina prepagada que ofrecemos.

Es fundamental que nuestros clientes reconozcan que un estilo de

de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que estas patologías cobran la vida de más de 10 millones de personas cada año y se configuran como la primera causa de muerte a nivel mundial.

En Colombia anualmente se producen más de 60.000 decesos por ECV, lo que representa uno de cada tres fallecimientos y la convierten en la primera causa de muerte prevenible en el país. En el caso de la hipertensión, esta enfermedad provoca cada año 7,5 millones de muertes, es decir, el 13% del total de defunciones que se producen en el mundo, mientras que la diabetes, de acuerdo con proyecciones de la OMS, será la séptima causa de mortalidad en 2030 a escala global.

Aunque estas patologías suelen desarrollarse en la edad adulta, los factores de riesgo cardiovascular empiezan a estar presentes en la infancia y la adolescencia y por eso nuestra filosofía es promover hábitos de vida saludables desde una edad temprana ya que la obesidad, la inactividad física, el colesterol elevado, la hipertensión arterial y el tabaquismo son factores de riesgo que pueden prevenirse a través de una correcta alimentación y la práctica de ejercicio de manera regular.

Es así como dentro de esta estrategia de acompañamiento a nuestros usuarios hemos creado el programa VIDA SALUDABLE, en el que por medio de la asesoría del médico familiar fomentamos hábitos saludables en usuarios que desconocen sus factores de riesgo.

El programa destaca la importancia de la actividad física y una alimentación balanceada que incluya todos los nutrientes que nuestro organismo necesita, lo que contribuye a mejorar las funciones del cerebro reduciendo el deterioro de la memoria que puede ocurrir con el transcurso de los años.

También contamos con el programa CUIDANDO TU SALUD, dirigido a pacientes que tienen una enfermedad crónica como hipertensión, diabetes, trastorno de los lípidos y sobrepeso u obesidad. Este programa nos permite realizar un manejo integral de la salud buscando mejorar la calidad de vida de los usuarios, brindando infor-



Juan Guillermo Zuloaga
DIRECTOR DE LÍNEAS
DE SALUD Y ARL

mación y educación de autocuidado, conocimiento de la enfermedad, identificación de signos y síntomas de alarma, alimentación adecuada, entre otros aspectos.

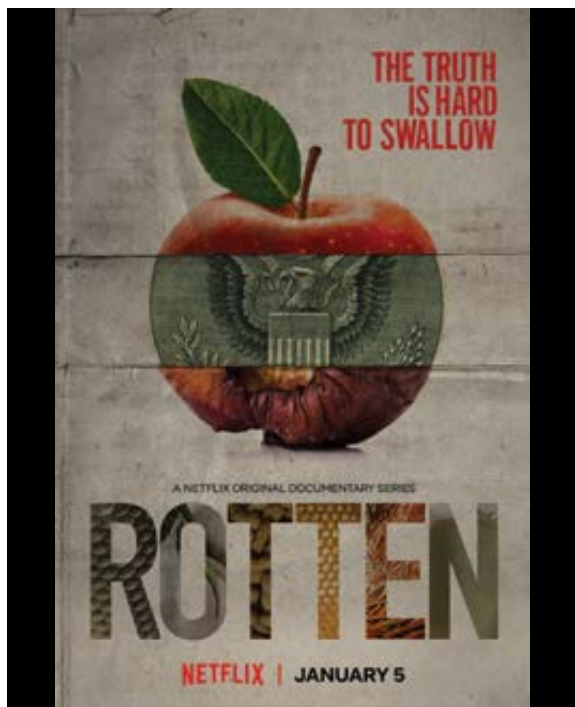
La cobertura de estos programas no tiene costo adicional para nuestros afiliados e incluye la consulta, los exámenes médicos y el seguimiento adecuado. Nuestro interés con estas estrategias de vida saludable es estar más cerca de nuestros afiliados y disponibles cuando nos necesiten.

Para AXA COLPATRIA es una prioridad acompañarlos en todo el proceso de cuidado de la salud, desde la prevención hasta el tratamiento asistencial de una enfermedad. Buscamos que cuenten siempre con el respaldo de una compañía que no para de crecer y para la que una de sus prioridades es el enfoque al cliente.

LA PRIORIDAD PARA AXA COLPATRIA ES ACOMPAÑAR A NUESTROS USUARIOS EN TODO EL PROCESO DE CUIDADO DE SU SALUD.

vida saludable, que incluya actividad física y mental, óptima nutrición y un monitoreo permanente de nuestro estado de salud, disminuye la posibilidad de desarrollar enfermedades de todo tipo, especialmente las cardiovasculares, reduce el estrés, optimiza los niveles de azúcar y colesterol en la sangre, entre otros beneficios.

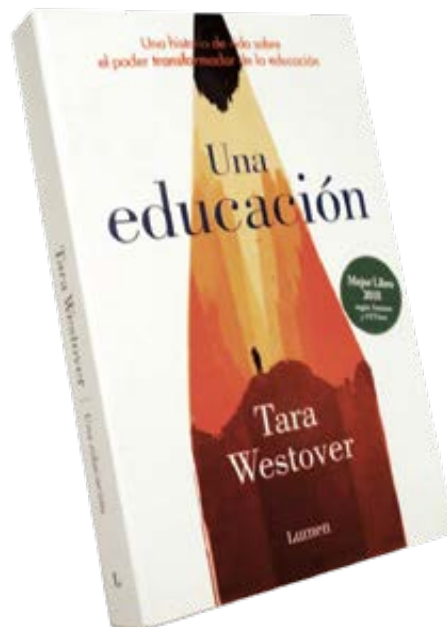
En el caso de las enfermedades cardiovasculares (ECV), las estadísticas



PARA VER EN TV

Rotten

Serie documental de seis capítulos original de Netflix que nos permite adentrarnos en la industria de los alimentos, un mundo manipulado por los grandes emporios, y que presenta los efectos que muchas comidas procesadas están teniendo en la salud de los consumidores. Además de exponer todo lo que sucede en la cadena de comercialización, la serie también nos muestra el recorrido que hacen algunos productos como la miel, el ajo, el maní, la leche y el pescado, así como lo que pagamos por ellos versus lo que reciben quienes los cultivan.



PARA LEER

Una educación

Esta apasionante biografía escrita por la ensayista norteamericana Tara Westover nos lleva al mundo aislado y solitario de la narradora, quien es criada por un padre mormón fundamentalista, el cual decide mantener a su familia en las montañas de Idaho, muy lejos de la ciudad, y jamás les permite a sus hijos ir a la escuela porque cree el fin del mundo es inminente. Sin embargo, Tara sueña con otras cosas y sabe que la única forma de cambiar su vida es por medio de la educación y que la opción que le queda es escapar.



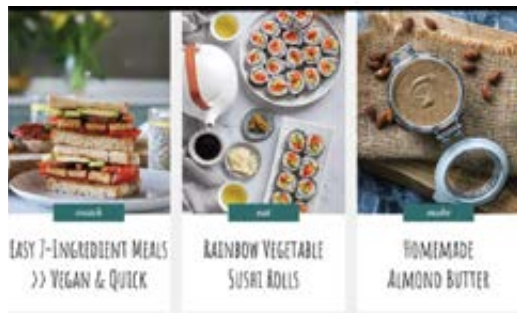
APPS

Audio Library Collection

Una aplicación desarrollada para los amantes de los libros, especialmente para aquellos que deben manejar durante largos trayectos o viajar constantemente. La biblioteca de esta aplicación de audiobooks que es actualizada de forma periódica se divide en varias categorías que van desde los tradicionales cuentos de hadas hasta las clásicas historias de terror. Una oda a la educación y el conocimiento para llevar en dispositivos móviles.



PICK UP LIMES



EN LA WEB:

Recogiendo limas (Pick up limes)

Un blog escrito por la nutricionista canadiense Sadia Badiei, quien actualmente reside en Holanda, nos invita a volver a lo natural y nos ayuda a mantener un estado de salud más equilibrado. Su creadora dice que uno de sus objetivos es compartir nutritivas recetas veganas que no son de complicada preparación. También incorpora videos informativos y artículos sobre nutrición para toda la familia, desórdenes alimenticios, control de peso y salud mental y emocional alrededor de la comida.

<https://www.pickuplimes.com>

YOUTUBE

Kids TV canciones para niños



Canal de canciones para bebés y niños de hasta 5 años, que incluye rimas, cuentos cortos y secuencias de melodías populares para que los más pequeños aprendan jugando el alfabeto, los números, las formas y los colores. Personajes y videos entretenidos que permiten a los niños divertirse de forma segura y con un contenido idóneo para su crecimiento. Disponible en YouTube.

INSTAGRAM:

Alimentación sencilla para todos

Ana María González, fisioterapeuta, nutricionista, madre y esposa, nos brinda en su cuenta de Instagram los secretos de recetas saludables elaboradas con ingredientes sencillos y disponibles en todos los hogares. Sus preparaciones son ideales para las personas que no quieren complicarse a la hora de cocinar: un plato liviano para terminar el día sin mayores fatigas, un desayuno saludable que aporta energía y permite que nos sintamos listos para iniciar la mañana; recetas que brindan color y variedad a nuestra dieta, sin olvidar lo mas importante: comer balanceado y saludable.

@anamagonzalezgarces



INVESTIGACION

Cerebro y entorno vital

Los primeros tres años de vida son cruciales para el ser humano pues es en esta etapa cuando se forman las conexiones cerebrales, las cuales son motivadas por la interacción con otras personas y el entorno. En este periodo los pequeños empiezan a resolver problemas, manejar situaciones y tomar decisiones que repercutirán en su vida futura. Así lo corrobora la investigación Proyecto Conectoma Humano, adelantada por los neurocientíficos Matthew Glasser y David van Essen de la Universidad de Washington, que encontró que cada hemisferio de la corteza cerebral tiene 180 áreas corticales que se forman dependiendo de los genes, el ambiente y la interacción con otros seres humanos.





Sus autorizaciones médicas a un clic

PENSANDO SIEMPRE EN EL BIENESTAR DE NUESTROS AFILIADOS, EN AXA COLPATRIA TRABAJAMOS A DIARIO EN MEJORAR LAS HERRAMIENTAS DIGITALES PARA QUE LA TECNOLOGÍA SE CONVIERTA EN NUESTRA ALIADA Y NOS PERMITA SIMPLIFICAR LOS PROCESOS Y LA GESTIÓN DE LOS SERVICIOS EN SALUD.

Acceder a todos los servicios de salud que tenemos a su disposición es cada vez más sencillo. A continuación le brindaremos una serie de recomendaciones para que su experiencia en el portal sea la mejor, rápida y efectiva para que reciba sus autorizaciones médicas de forma expedita.

Cuando el usuario realiza todo el proceso de afiliación e ingresa a la compañía le damos un kit de bienvenida y le explicamos cómo debe usar el directorio web de AXA COLPATRIA, que se actualiza de forma periódica. Lo más importante es que nuestros clientes tengan claro que para hacer uso de los servicios en salud deben remitirse a la red de médicos y especialistas adscritos al plan al que se encuentren afiliados.

Al consultar el cuadro médico y las instituciones a las cuales se encuentra adscrito de acuerdo con su plan, el afiliado podrá obtener las autorizaciones médicas que requiere para ser atendido. Una vez el usuario asiste a consulta con un médico general o especialista adscrito a su plan este último define si requiere una valoración adicional, examen diagnóstico o procedimiento quirúrgico. El médico le entregará una orden de servicios am-

bulatorios que pueden requerir o no autorización.

Cuando el usuario recibe la orden de servicios que no demandan autorización puede hacer uso directo con la red de prestadores de su plan. El prestador le solicitará el carné y la orden médica que debe ir en la papelería de AXA COLPATRIA; así se asegura que el especialista forma parte de la red de la compañía. Estas órdenes no tienen vigencia.

Cuando la orden requiere autorización, el médico especialista hará un diagnóstico, descripción, antecedentes y origen de la patología y diligenciará un formato que le entregará al paciente en el que establecerá si el servicio requerido es hospitalario o ambulatorio para que la compañía valide la cobertura de servicios a los que puede acceder el afiliado.

LEA SU CONTRATO

Como se trata de un contrato entre la compañía y el afiliado existe un clausulado que define las coberturas y cada una de ellas demanda determinados requisitos; el primero de ellos es que la afiliación del usuario se encuentre vigente. Es importante que el usuario lea con detenimiento y conozca el clausulado de su contrato para saber a partir

de qué periodo de tiempo tiene derecho a las coberturas del plan, así como si registra exclusiones.

Por eso es clave que valide los llamados períodos de carencia –que dependen de la cobertura y del plan– y hacen referencia al tiempo de vigencia durante el cual el beneficiario tendrá derecho a las coberturas. De acuerdo con los periodos de carencia el cliente tendrá acceso al servicio.

También es importante que tenga en cuenta las llamadas preexistencias. Conforme lo determina el artículo 1° del Decreto 1222 de 1994, se considera preexistencia toda enfermedad, malformación o afección que se pueda demostrar existía a la fecha de iniciación del contrato o vinculación, sin perjuicio de que se pueda diagnosticar durante la ejecución del contrato sobre bases científicas sólidas.

La orden de los servicios que requieren autorización tiene una fecha de vigencia de 30 días hábiles. Luego de presentar esta orden hacemos la validación respectiva. La solicitud puede recibirse por el canal virtual o en las oficinas de atención presencial. Resulta idóneo que el usuario acceda al portal y haga todo el proceso en línea para obtener sus autorizaciones médicas de forma rápida ya que se trata de un canal ágil. Una vez el usuario haya realizado todo el proceso la autorización le llegará a su correo electrónico en 2 horas hábiles y en formato pdf.

CÓMO SOLICITAR SUS AUTORIZACIONES MÉDICAS

A continuación presentamos el paso a paso para solicitar sus autorizaciones médicas a través del portal web, por el chat o por llamada telefónica.

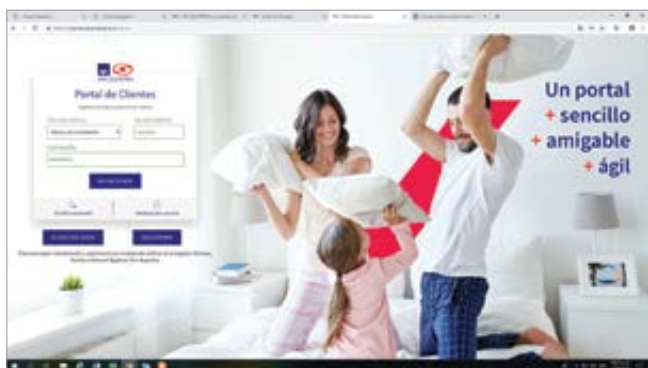
OPCIÓN PORTAL WEB

Ingresa a la página www.axacolpatria.co

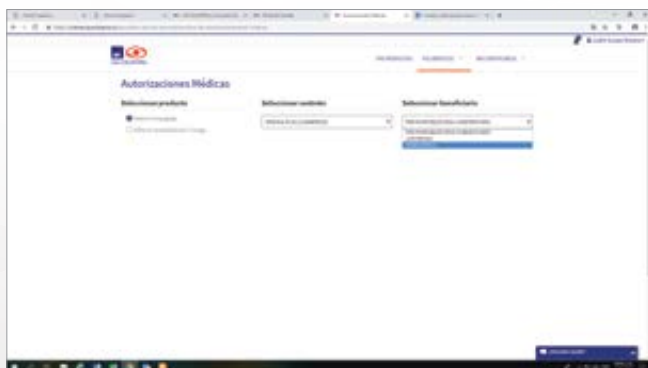
1. Ingresa a su cuenta / Acceso a clientes.



2. Posterior a la creación del usuario a través de la página web debe ingresar los datos en la opción de **Portal de clientes**.



3. Ingresa al **Portal de clientes** con el usuario creado.
4. Seleccione la pestaña **Mis servicios / Servicios en salud / Autorizaciones médicas**.
5. El portal lo remitirá a la opción para validar el contrato al cual se encuentra afiliado el usuario que requiere el servicio. Seleccione **Tipo de producto / número de contrato / y beneficiario**.



6. Una vez selecciona el beneficiario el portal le arroja las opciones para acceder a las solicitudes de las **Autorizaciones Médicas/ Formulario de Solicitud**.

FORMULARIO DE SOLICITUD

7. Haga clic en el ícono **Formato solicitud**.



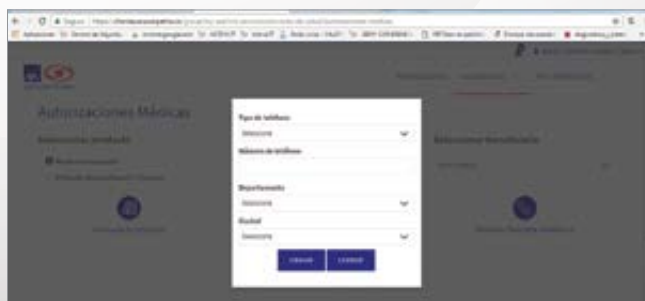
8. El portal le arroja el formato para complementar datos.
9. Una vez diligenciada la información adjunte archivo (pdf, word, foto) con la opción **choose files**, aparecerá un ícono verde.
10. Para finalizar haga clic en el recuadro azul **SOLICITAR AUTORIZACION**. Aparecerá el número de solicitud creada, con el cual podrá hacer validación sobre su caso.

OPCIÓN CHAT

1. Una vez selecciona el beneficiario el portal le arroja las opciones para acceder a las solicitudes de las **Autorizaciones Médicas/ Formulario de Solicitud**.
2. Seleccione la opción de chat, diligencie los datos solicitados y haga clic en **ENVIAR**.
3. Aparece el chat de bienvenida. Allí se brinda información acerca de las opciones disponibles para solicitud de autorizaciones.

OPCIÓN DEVOLVER LLAMADA TELEFÓNICA

1. Una vez selecciona el beneficiario el portal le arroja las opciones para acceder a las solicitudes de las **Autorización Médicas / Formulario de Solicitud**.
2. Haga clic en la opción de **Devolver llamada telefónica**. Diligencie los datos solicitados y haga clic en **ENVIAR**. En menos de 24 horas se devolverá la llamada al teléfono registrado.



Las claves de la inteligencia emocional

LA CAPACIDAD PARA RECONOCER Y MANEJAR LAS EMOCIONES PROPIAS Y LAS DE LOS OTROS ES MUY IMPORTANTE PARA LLEVAR UNA VIDA PLENA Y ALCANZAR NUESTRAS METAS. ¿POR QUÉ ES TAN RELEVANTE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CÓMO PODEMOS INCENTIVARLA?

Las entrevistas de trabajo ya no se centran solo en conocer las experiencias y los conocimientos del candidato. Su capacidad para relacionarse con otros, el conocimiento que tenga de sí mismo y el manejo de sus emociones en situaciones de estrés pueden llegar a ser más valoradas para conseguir el empleo.

Las empresas se fijan ahora mucho más que antes en la inteligencia emocional de sus empleados porque, de acuerdo con la consultora Paulina Bayona Flórez, quien trabaja en Change Masterly, empresa especializada en desarrollo organizacional y recursos humanos, “es la columna vertebral en el manejo de las relaciones humanas y hoy en día ya nadie trabaja solo en una compañía”.

Según la psiquiatra Ana Millán, adscrita a AXA COLPATRIA, la inteligencia emocional es la capacidad que tiene el ser humano de leer y expresar sus propias emociones y de intuir las emociones de los otros. Está compuesta por varias habilidades como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, controlar los impulsos, regular nuestros propios estados de ánimo, evitar que la angustia interfiera en nuestras facultades racionales y, por último, la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

Bayona explica que al entrevistar a un candidato para un empleo se analizan distintos aspectos de la inteligencia emocional. El primero se refiere al conocimiento de sí mismo. “Si no te conoces a ti mismo, es muy difícil que tengas consciencia de cuáles son esos aspectos tuyos que pueden afectar la relación con los demás o con el equipo de trabajo”, explica la consultora.

Las personas que trabajan en las áreas de recursos humanos de las compañías analizan qué tan claras tiene la persona sus debilidades y fortalezas y si habla con tranquilidad de sus fracasos como momentos de aprendizaje.

La segunda competencia tiene que ver con la apertura a la escucha activa; qué tanta habilidad tiene un individuo para aceptar las ideas de los demás y las retroalimentaciones, sobre todo cuando no son positivas. Y, por último, todos los seres humanos tienen momentos difíciles y un buen indicador de que alguien es emocionalmente inteligente es que tiene la ca-

UN BUEN INDICADOR DE QUE ALGUIEN ES EMOCIONALMENTE INTELIGENTE ES QUE TIENE LA CAPACIDAD DE MANEJAR SUS EMOCIONES EN MOMENTOS DE ESTRÉS O BAJO PRESIÓN.



pacidad de manejar sus emociones en momentos de estrés o bajo presión.

LÍDERES EMPÁTICOS

Años atrás las empresas conservaban a todos los líderes que les dieran buenos resultados, sin importar sus relaciones con los subalternos. Actualmente, explica Bayona, eso ha cambiado y las compañías ya saben que los líderes maltratadores, arrogantes o groseros, que no saben manejar sus relaciones con los demás terminan teniendo un costo muy alto en el negocio.

Como afirma Pablo Antonio Vásquez, psicólogo especialista en neuropsicopedagogía y adscrito a AXA COLPATRIA, “está comprobado que la inteligencia emocional tiene mucho que ver con el éxito en la vida. Normalmente, las personas que son muy inteligentes emocionalmente son las que terminan dirigiendo las

MOTIVARNOS A NOSOTROS MISMOS, PERSEVERAR Y CONTROLAR LOS IMPULSOS SON ALGUNAS DE LAS HABILIDADES QUE COMPONEN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

corporaciones y haciendo cosas importantes”.

Bayona explica que los estudios muestran que durante los próximos 10 años las habilidades blandas de las personas, que son precisamente las relacionadas con la inteligencia emocional, serán el aspecto más buscado por las empresas para contratar a sus empleados. De hecho, sostiene, lo que hace que una empresa le apueste hoy a un *millennial* como candidato para continuar en la compañía es su capacidad para relacionarse con los demás. Incluso, empresas como Google han

manifestado públicamente que ya no contratan a sus empleados tanto por sus estudios de maestría y doctorado como por sus habilidades y competencias.

EL ORIGEN

Daniel Goleman, psicólogo y periodista estadounidense, fue quien popularizó este concepto con su libro *Inteligencia Emocional* publicado en 1995 (ver recuadro). Este PhD de psicología egresado de la Universidad de Harvard se preguntó por qué personas con unos coeficientes intelectuales muy altos a veces no obtenían tan buenos resultados en la vida y por qué algunas con un coeficiente no tan alto resultaban ser exitosas. La respuesta está en su libro: “la diferencia radica con mucha frecuencia en el conjunto de habilidades que hemos dado en llamar inteligencia emocional, habili-

CÓMO ENSEÑARLA A LOS NIÑOS

El psicólogo Pablo Antonio Vásquez sostiene que “la inteligencia emocional tiene que ver con las destrezas que nos permiten en cualquier etapa de nuestro desarrollo interpretar y enfrentar nuestros sentimientos y conocer los del otro. Es la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar nuestros estados anímicos para lograr satisfacción, eficacia y unos hábitos mentales sanos”.

El especialista explica que todo esto se les puede y debe enseñar a los niños. ¿Cómo hacerlo?

1. Con el modelamiento a través del ejemplo, con las palabras y las conductas que asumen los adultos.
2. Al practicar la comunicación fluida y una escucha activa; escuchar realmente al niño y entenderlo.
3. Al permitir que los niños vivan, conozcan y sientan todas las emociones como enfado, aburrimiento, tristeza, frustración, alegría, para luego ser facilitadores de la reflexión sobre lo que sintieron. Los niños de hoy tienen una baja tolerancia a la frustración porque los padres se preocupan por evitar que sientan sus equivocaciones y sus errores, lo que está generando niños demandantes y exigentes. Es fundamental permitirles que experimenten todas las emociones y aprendan a reconocerlas y a nombrarlas.
4. Es necesario desarrollar las habilidades sociales del niño como la empatía, que aprenda a ponerse en los zapatos del otro y que logre expresar sentimientos y emociones de una manera honesta y respetando los intereses propios y los de los demás.



DURANTE LA PRÓXIMA DÉCADA LAS HABILIDADES RELACIONADAS CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL SERÁN LAS MÁS APRECIADAS POR LAS EMPRESAS PARA CONTRATAR A SUS EMPLEADOS.

dades entre las que se destacan el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo”.

Goleman concluyó que, si bien el coeficiente intelectual es un componente genético y no se puede alterar, las habilidades propias de la inteligencia emocional sí se pueden enseñar; por lo tanto, en su criterio, “la infancia y la adolescencia constituyen una auténtica oportunidad para asimilar los hábitos emocionales fundamentales que gobernarán el resto de nuestras vidas”.

La psiquiatra Ana Millán explica a su turno que la inteligencia emocional es importante “porque son las emociones puestas en el lenguaje intelectual lo que nos diferencia de otros seres vivos. Su valor radica en que trasciende a la persona para establecer una forma de relacionamiento con otros. El ser humano es un ser social, por lo cual saber cómo se siente y cómo están las otras personas con las cuales comparte determina la calidad de la comunicación. Una forma

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL TIENE QUE VER CON LAS DESTREZAS QUE NOS PERMITEN INTERPRETAR Y ENFRENTAR NUESTROS SENTIMIENTOS Y CONOCER LOS DEL OTRO.



de valorar al otro es reconocerle y respetarle sus emociones”.

El primer paso para desarrollar la inteligencia emocional es ser consciente de las propias emociones. Cuando la persona reconoce lo que está sintiendo, lo acepta y lo nombra, tiene más posibilidades de lograr desarrollar la capacidad para relacionarse con otros, de tener empatía y autocontrol.

Los teóricos de la inteligencia emocional John Mayer y Peter Salovey, definen que ser consciente de uno mismo, es “ser consciente de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo”. Goleman concluye, basado en esta definición, que ser consciente de uno mismo es estar atento a los estados internos, sin reaccionar ante ellos y sin juzgarlos.

UN LIBRO FAMOSO

Inteligencia Emocional de Daniel Goleman fue el libro que popularizó este concepto. El autor, doctorado de psicología de la Universidad de Harvard y periodista, logró que el público en general entendiera el concepto y en su momento causó una gran revolución.

El libro estuvo año y medio en la lista de los más vendidos del *New York Times* y para 2006 ya se habían comercializado cerca de 5 millones de ejemplares en 30 idiomas diferentes. Hoy sigue vigente y tanto psicólogos como psiquiatras lo usan como referente, aunque no fue él quien definió el concepto.

Previamente otros psicólogos como John Mayer y Peter Salovey habían estudiado el tema y el psicólogo Howard Gardner, también egresado de la Universidad de Harvard, había formulado el concepto de las inteligencias múltiples.

Nueva vida después de de un infarto

DESPUÉS DE SOBREVIVIR A UN INFARTO MUCHAS PERSONAS DECIDEN CAMBIAR SU FORMA DE VIDA PARA DARSE OTRA OPORTUNIDAD. RECOMENDACIONES MÉDICAS PARA LOGRARLO Y LLEVAR UNA VIDA PLENA.

LA DIETA LUEGO DE UN ATAQUE CARDIACO



- › Se debe tener una dieta cardiosaludable; es necesario prescindir de alimentos que contengan abundante grasa saturada, grasas trans y colesterol (evitar los fritos). Es preferible sustituir las carnes rojas grasas, por carnes magras con poca grasa, como pollo sin piel y pescados.
 - › Evitar los lácteos enteros, los quesos curados, y cambiarlos por bebidas de almendras, o queso de almendras, y quesos bajos en grasa.
 - › No utilizar para cocinar aceites vegetales hidrogenados, que se manejan en pastelería, y galletas de cualquier tipo.
 - › Es importante disminuir el nivel de sodio; se aconseja reemplazarlo por hierbas, especias, limón, pimienta, ajo, vinagre, etc.
 - › También es indispensable el consumo de frutas y vegetales. Hay que tener en cuenta que el exceso de frutas (que contienen mucho azúcar) puede ser perjudicial para el paciente diabético o con sobrepeso. Ojo con los frutos secos: son demasiado dulces y algunos de ellos también contienen sal.
 - › Evitar el consumo de licores y no fumar.
- Una nutricionista puede ayudar a programar una dieta adecuada para cada paciente en forma individual, de acuerdo con sus factores de riesgo.



LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPENDE DE CÓMO
HAYA SIDO LA EVOLUCIÓN DURANTE LA
REHABILITACIÓN CARDIACA. MUCHOS PACIENTES
LOGRAN UNA ACTIVIDAD NORMAL Y PUEDEN
LLEGAR A PRACTICAR NATACIÓN, FÚTBOL Y
MONTAR EN BICICLETA.

Octavio es un soñador, un filántropo que a lo largo de su vida se ha dedicado a ayudar a los demás. Sin embargo, su pasión por embarcarse en causas nobles quedó en suspenso el 31 de octubre de 2016, a raíz de un infarto cardíaco que por poco le cuesta la vida.

La mañana de ese lunes frío estaba trabajando en la localidad de Bosa cuando de repente, “me sentí indispuesto”, dice. Él no sabe describir muy bien qué le estaba pasando en ese momento. “Simplemente tenía un malestar general y entré en un estado en el cual no tenía mayor conocimiento de las cosas. Actué de forma coordinada, pero la memoria se fue perdiendo”. Ese día un taxista se convirtió en su ángel guardián porque a los pocos minutos de abordar el vehículo Octavio se desmayó y perdió la consciencia. El conductor atinó a dejarlo en el Servicio de Atención Médica de Urgencias (SAMU) de la Cruz Roja, en Bogotá, de donde fue trasladado de inmediato a la Clínica Shaio.

El diagnóstico: un infarto. El resultado: fue tan fuerte el impacto que “la parte apical quedó necrosada y perdió todo el funcionamiento. El corazón quedó operando al 40%”, según le informaron los médicos que lo atendieron en la clínica, entre ellos el cardiólogo Fernán Mendoza Beltrán, adscrito a AXA COLPATRIA.

Pero este es solo el comienzo de la historia: “una vez se diagnostica el infarto al paciente se le realiza un cateterismo cardíaco, es decir, se introduce un catéter ya sea por la arteria radial (generalmente en el brazo derecho) o por la arteria ilíaca (en la ingle dere-

cha), y luego se le inyecta un medio de contraste para observar el sitio donde se ha producido la oclusión de una arteria coronaria. Además, de ser necesario, se coloca un stent (malla que se introduce en la arteria obstruida y se abre contra las paredes de la misma en el sitio donde se observe la falla), lo cual permite devolver la circulación normal en el punto donde se presentó la oclusión arterial”, explica el doctor Gabriel Robledo, cardiólogo, adscrito a AXA COLPATRIA y director del Centro Cardiológico de Bogotá.

A sus 74 años, a Octavio le pusieron, no uno, sino tres stents. Y hoy, tras completar casi tres años de su nueva vida, el “renacido”, —como le dicen en su casa—, ha empezado a ver y a valorar las cosas de otro modo. “He revisado todas las actividades que tenía antes, para entrar en lo que hemos llamado ‘el reposo del guerrero’, esto es, reconocer que la vida o el organismo le va exigiendo a uno que tiene que pasar a un costado y empezar a trabajar en una forma tranquila y organizarse para tener una mejor calidad de vida y empezar a despreocuparse de todo lo que estaba haciendo antes”, asegura convencido.

Aunque ha renunciado a muchas de sus rutinas, el paciente ha seguido las recomendaciones médicas: caminar, cuidar su alimentación, y tomar los medicamentos indicados, la mayoría de ellos de por vida, para evitar que se vuelva a repetir un episodio como el del 31 de octubre.

En esto hace énfasis el doctor Robledo: “primero se inicia una etapa de rehabilitación cardíaca durante la hospitalización. Generalmente son 36 sesiones, que se realizan en instituciones que manejan pacientes coronarios. Una vez completadas, dependiendo de la evolución y del individuo, se puede continuar con una actividad cada vez más exigente. La frecuencia cardíaca de la persona no debe sobrepasar los límites para su edad. Esto mejora los factores de riesgo cardiovasculares, ayuda a controlar las cifras de presión arterial, colesterol, glicemia, peso, y a combatir el estrés. La actividad física depende de cómo haya sido la evolución durante la rehabilitación cardíaca. Muchos pacientes logran una actividad normal y pueden, incluso, llegar a practicar natación, fútbol, montar en bicicleta, entre otras.

Algunas veces Octavio se excede, sin querer, en los ejercicios, y por ello siente cansancio. Pero también tiene presente que “debo ser cauteloso con los esfuerzos, en los ejercicios, en los movimientos, porque la fatiga y el cansancio se manifiestan permanentemente, pero mentalmente estoy muy bien; me siento lúcido”.

Obsesión por la comida

LA HIPERFAGIA ANSIOSA ES UN TIPO DE ANSIEDAD QUE LLEVA A LAS PERSONAS A COMER DE FORMA COMPULSIVA ALIMENTOS HIPERCALÓRICOS. QUÉ LA PRODUCE Y CÓMO TRATAR ESTE TIPO DE COMPORTAMIENTO.

Se les identifica porque su obsesión es la comida. Prefieren los chocolates, las harinas, los fritos, las gaseosas y los dulces. Son sedentarios y no se preocupan por su figura. Comen cuando no tienen hambre. Pueden comer poco delante de otras personas, pero planean y ansían que llegue el momento para hacerlo a solas y, por lo general, les falta fuerza de voluntad para dejar de ingerir alimentos a cualquier hora.

Estos son apenas algunos de los síntomas y comportamientos que reúnen los denominados comedores compulsivos o atracadores de comida. Su enfermedad recibe el nombre de hiperfagia ansiosa, es decir, “una alteración de la forma de comer, debido a trastornos del comportamiento alimentario”, asegura la nutricionista clínica Bibiana Espitia, adscrita a AXA COLPATRIA, quien agrega que “es necesario diferenciar la hiperfagia de la bulimia, porque en este último caso las personas comen de todo y están preocupadas por su figura, mientras que los comedores compulsivos se concentran en los alimentos hipercalóricos, ricos en carbohidra-

tos, en grasas y dulces, los más sabrosos al paladar”.

Detrás de este desorden está la ansiedad que ellos no pueden manejar. Por tanto, también se trata de un problema psicológico, de algo oculto que trasciende su comprensión, que les produce incomodidad, desazón, angustia y por eso acuden a la comida como su salvación o su única salida.

Y para saber tanto la causa como el efecto y las medidas que se deben tomar para ayudar al paciente, se debe emprender un trabajo interdisciplinario entre psicólogo y nutricionista. Este último hace lo que denomina la anamnesis alimentaria, un proceso continuo de 24 horas. Es decir, tal como lo asegura Espitia: “uno pregunta por el estilo de vida de la persona, su trabajo, la situación familiar y, en general, toma nota de muchos temas para identificar lo que está pasando. Y también puede advertir que es posible que el paciente se haya inclinado por un solo alimento o por una sola bebida. Por ejemplo, a veces solo toman gaseosa; comen únicamente chocolatinas, empanadas o buñuelos”.

Con toda la información acopiada por el nutricionista, lo que se hace es tratar de indicar la dieta más adecuada, “que no sean necesariamente alimentos calóricos sino ricos en fibra para combatir un poco esa ansiedad, dependiendo de la persona y de su situación”. Lo ideal sería, continúa Espitia, “que hubiera una educación nutricional desde niños, en el jardín; que hubiera más comunicación en casa con los niños y con los adoles-

centes para evitar consecuencias negativas futuras relacionadas con su mal comportamiento alimentario”.

Lo anterior también implica que en el hogar, en la escuela, en todos los espacios de desarrollo del individuo se fijen rutinas, horarios, se promueva una alimentación sana, se evite premiar a los niños o adolescentes con comida chatarra y, en términos generales, procurar que la comida no sea el centro ni el objetivo vital de nadie.

ANSIEDAD INCONTROLABLE

Está claro que para los especialistas en el tema este no es un problema o una enfermedad exclusiva de los jóvenes. En la edad adulta los desórdenes alimenticios pueden presentarse porque algunas personas dan prioridad al trabajo y este les genera mucho estrés o una ansiedad incontrolable. Por eso es frecuente que algunos coman lo primero que encuentran, lo hagan a deshoras, se olviden de hacer ejercicio, porque tienen en mente cosas más importantes que hacer. Así, por ejemplo, en la menopausia y la vejez, algunas mujeres también presentan síntomas de angustia que creen solucionar con la ingesta de alimentos poco saludables. En suma, como asegura la nutricionista Espitia, “todos los ciclos de edad pueden ser susceptibles y estar expuestos a esta enfermedad, porque todos enfrentamos cambios”.

COMEDORES ANÓNIMOS

Si bien se insiste en el trabajo interdisciplinario entre psicólogo y nutricionista, en Colombia y también en

EN EL PAÍS EXISTEN ORGANIZACIONES COMO LOS COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS (CCA) QUE PRESTAN AYUDA A QUIENES PADECEN TRASTORNOS ALIMENTICIOS.



LA HIPERFAGIA ANSIOSA ES UNA ALTERACIÓN DE LA FORMA DE COMER DEBIDO A TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO.

otros países del mundo han surgido organizaciones que prestan ayuda a quienes padecen esta enfermedad. En Colombia están los Consumidores Compulsivos Anónimos (CCA), el equivalente en la comida de los Alcohólicos Anónimos.

“Somos una comunidad de mujeres y hombres con dificultades para relacionarnos de una manera sana con la comida ya sea por comer compulsivamente, tener anorexia o bulimia. Practicamos un programa de Doce Pasos basado en el Programa de recuperación de Alcohólicos Anónimos. Así como ellos se unen a AA para dejar de tomar alcohol, nosotros nos unimos para recuperarnos de nuestra insana relación con la comida”, dice Fabiola (quien pidió omitir su apellido, porque el anonimato es vital en su comunidad). Según datos de la última encuesta a miembros de CCA realizada en 2017, hay más de 6.400 grupos en más de 80 países con aproximadamente 54.000 miembros.

A quienes se acercan a CCA les sugieren que busquen soporte externo de profesionales de la salud en relación con los aspectos físicos o emocionales que contribuyen a la enfermedad de comer compulsivamente, la anorexia o la bulimia. Porque, para ellos, definitivamente la recuperación es un asunto “netamente individual”.

Igualmente, siguen un formato que ayuda a mantener las reuniones centradas en la recuperación. Y tal como en AA, los asistentes comparten su experiencia, sus fortalezas y sus esperanzas en la superación del problema. Cada miembro tiene la oportunidad de identificarse con otros que padecen la misma enfermedad y los escuchan.

Su lenguaje común es la culpa y la frustración, porque muchos han intentado dejar atrás su adicción. Pero, así como lo asegura Fabiola, “tras años de culpa por los repetidos fracasos en nuestros intentos por controlar nuestra comida y nuestro peso, ahora

tenemos una solución que funciona. Nuestra solución es un programa de recuperación de 12 sencillos pasos. Miles de miembros se han recuperado aplicándolo”.

LA RECUPERACIÓN ES POSIBLE

La nutricionista Bibiana Espitia indica que si el tratamiento se hace adecuadamente, si se mira el origen de la conducta, es decir, el punto que lleva a la persona a tener ese tipo de actividad compulsiva, es posible encontrar la solución. Pero si quedan cosas por resolver, si la angustia permanece, es posible que la persona recaiga y que repita las dosis y la clase de comida a la que estaba acostumbrada. “Entonces hay que volver a empezar. Pero si la persona pone de su parte y es consciente de la gravedad de su enfermedad, probablemente no recaerá y podrá autocontrolarse”, asegura la especialista.

Los nutricionistas también les recomiendan a sus pacientes que se dediquen a otras actividades que puedan hacerlos olvidar su adicción, como practicar yoga, bailar, jugar bolos, y hacer cosas que le agraden. Es decir, no “someterse” a la rutina estricta de un gimnasio sino a dinámicas que les ayuden a distraer un poco la mente, y “no ocuparla solamente en pensar qué voy a comer para tranquilizarme”, advierte Espitia.

Anímesese a ejercitarse

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL COMPROMETERNOS CON UNA RUTINA PERIÓDICA DE EJERCICIO? LA MOTIVACIÓN JUEGA UN PAPEL PRIMORDIAL A LA HORA DE EJERCITARNOS. CLAVES PARA ANIMARNOS Y PERSEVERAR.

Siempre hemos escuchado por parte de médicos, nutricionistas, deportistas y personas cercanas que el ejercicio reporta grandes beneficios para la salud y la prevención de enfermedades. Entidades como la OMS trabajan para crear políticas y estrategias que contribuyan a disminuir el sedentarismo y los malos hábitos en la salud, motivando a las personas a moverse más.

Sin embargo, a pesar de que el ejercicio se considere uno de los hábitos más sanos que existen, muchas veces buscamos excusas para no realizarlo. Entre los pretextos para no comprometernos con un programa regular de ejercicios se encuentran:

- **Falta de interés:** se puede generar por distintas razones; por ejemplo, no le encontramos el suficiente valor o no hemos creado un hábito en nosotros ni en nuestro núcleo familiar. Por lo tanto, cuando iniciamos una rutina de entrenamiento, continuarla se convierte en una tarea difícil.
- **Pereza o cansancio:** es normal sentir fatiga ante las largas jornadas laborales, pero se ha compro-

bado que una sesión de ejercicio genera energía.

- **Razones físicas:** hacer ejercicio requiere de esfuerzo, generando que el corazón lata rápido, se libere sudora-

ción o haya dolor muscular. Estas experiencias pueden disuadirnos de ejercitarnos.

- **Recompensas rápidas:** por lo general buscamos resultados físicos inmediatos pero estos toman tiempo. Ante la impaciencia solemos tirar la toalla y abandonar la práctica, sobrecargarnos o ejercitarnos sin guía.

El doctor Gustavo Tovar, especialista en medicina del deporte, adscrito a AXA COLPATRIA, considera que para iniciar un programa adecuado de ejercicios es fundamental encontrar una moti-



CÓMO MOTIVARNOS

Para entrenar no solo debe haber motivación sino también una meta. Algunas de las claves para lograr la motivación deportiva son:

- › **Proponerse objetivos:** las metas deben ser realistas y medibles. Recuerde que perder peso debe hacerse de forma escalonada y no es realista querer perder 5 kilos en una semana.
- › **Contar con un plan de entrenamiento:** el plan debe iniciar con un mínimo de 30 minutos diarios, manteniendo la concentración en cada ejercicio e ir aumentando la rutina de acuerdo con la respuesta del cuerpo. El plan adecuado debe escogerse de la mano de un entrenador de acuerdo con el estado físico.
- › **Variar los ejercicios:** cada mes debe cambiarse la intensidad de algunos ejercicios de modo que el músculo no se habitúe al esfuerzo.
- › **Divertirse:** es clave hacer el tipo de ejercicios que más disfrutemos (en el agua, en grupo, al aire libre).
- › **Calentar:** es fundamental para reducir el riesgo de lesiones y poder ejecutar mejor los ejercicios.
- › **Descansar:** sin importar el plan de entrenamiento el descanso es fundamental para la recuperación de los músculos.
- › **Alimentarse e hidratarse:** la modificación de la dieta es clave para iniciar un estilo de vida saludable, además de la hidratación debido a la pérdida de agua y minerales del cuerpo.

vación. “Cuando una persona se encuentra incentivada genera la suficiente activación y energía para alcanzar una meta. Sin embargo, algunas personas no sienten la suficiente disposición para iniciar o continuar con su práctica deportiva”, indica el especialista.

Un estudio de la Universidad de Gotemburgo, en Suecia, destaca que cuando un individuo se siente motivado por sí mismo ante cualquier situación (motivación intrínseca), disfruta lo que tiene que hacer, contrario de aquel que siente una imposición por realizar una actividad (motivación extrínseca), lo que lo llevaría a evitarla.

MOTIVACIONES INTRÍNSECAS:

1. **Autonomía:** sentir la necesidad de ejercer control y empoderamiento sobre nuestro cuerpo y alcanzar los objetivos que nos proponemos.
2. **Competencia:** es la necesidad de crecer y avanzar en las rutinas que nos imponemos generando un sentimiento de orgullo.
3. **Relaciones:** formar parte de un grupo y tener un propósito en común aumenta las probabilidades de cumplir con la rutina de ejercicio y esforzarnos más.

MOTIVACIONES EXTRÍNSECAS:

- **A ritmo de música:** se ha comprobado que cuando el ejercicio se acompaña con música se mejora el rendimiento deportivo.
- **Estar al aire libre:** diversas investigaciones han corroborado que el sol y el aire durante el ejercicio reducen la tensión y los síntomas de depresión y aumentan el sentimiento de bienestar.
- **Animarse a uno mismo:** los mensajes positivos incrementan la motivación, permitiendo que las personas resistan y se esfuercen más.

La investigación concluye que muchas personas son adictas al ejercicio y, por lo tanto, logran encontrar un espacio diario para realizarlo y cumplir con sus metas y, por otro lado, hay quienes lo consideran como un castigo. Sin embargo, lo ideal no es irse a los extremos sino encontrar un objetivo y plan de entrenamiento realista que incentive el ejercicio y cree un hábito que genere continuidad.

ES CLAVE PRACTICAR EL TIPO DE EJERCICIOS QUE MÁS DISFRUTEMOS: EN EL AGUA, EN GRUPO O AL AIRE LIBRE.

PARA INICIAR UN PROGRAMA ADECUADO DE EJERCICIOS ES FUNDAMENTAL ENCONTRAR UNA MOTIVACIÓN.

Cómo prevenir el suicidio juvenil

FACTORES GENÉTICOS, SOCIALES Y DE ESTILO DE VIDA INFLUYEN A LA HORA DE TOMAR LA DETERMINACIÓN DE ACABAR CON LA VIDA. LA COMUNICACIÓN CON LOS JÓVENES ES CLAVE A LA HORA DE PREVENIR LAS CONDUCTAS SUICIDAS.

En este preciso momento cerca de 300 millones de personas alrededor del planeta sufren de depresión y ansiedad, los trastornos mentales más frecuentes entre la población. Perder el sentido de la existencia en medio de angustias que vienen cargadas de síntomas emocionales y físicos puede hacer pensar en decisiones como la de acabar con la vida, pese a que el suicidio continúe siendo un tema tabú.

Según la última Encuesta Nacional de Salud Mental realizada por el Ministerio de Salud y Protección So-

ENTRE LOS INDICIOS DE UNA PRESUNTA CONDUCTA SUICIDA SE ENCUENTRAN LOS GOLPES EN EL CUERPO O CORTES EN LA PIEL, DETERIORO EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR, DEPRESIÓN Y ABUSO DE SUSTANCIAS PSICOATIVAS.

cial, Colciencias y la Pontificia Universidad Javeriana, que entrevistó a 16.147 personas de varias regiones del país, 5 de cada 100 niños y 7 de cada 100 adolescentes en Colombia sufren de algún trastorno mental.

Los datos del Instituto de Medicina Legal indican que entre 2008 y 2018 ocurrieron 21.587 suicidios en el país, es decir, 2.159 en promedio cada año. Para el caso de los menores de edad se registraron 645 casos en 2015, 724 en 2016, 791 en 2017 y 156 entre enero y julio de 2018, de acuerdo con las cifras más recientes suministradas por esa entidad. El acoso escolar, la competitividad y los modelos de exigencia desproporcionados hacen parte de las causas de los desórdenes mentales entre la población juvenil.

SEÑALES DE ALERTA

Para el psicólogo clínico Jonathan Irreño de la Clínica Nuestra Señora de la Paz, “los trastornos mentales en jóvenes pueden prevenirse adoptando una comunicación asertiva y clara, manteniendo hábitos de vida saludables y previniendo el maltrato intrafamiliar, tanto físico como psicológico, entre otros”.

El experto apunta que la atención de la familia es indispensable a la hora de prevenir este tipo de acciones y para ello se debe estar atento a señales de alerta como trastornos del sueño, irritabilidad marcada, agresividad, llanto, bajo rendimiento académico, aislamiento social, descontrol de impulsos y emociones, desinterés en actividades cotidianas y consumo de sustancias psicoactivas.

“La familia es un factor de protección inefable, por lo cual la comunicación debe ser siempre abierta, centrada en la comprensión, el respeto, la escucha y el apoyo”, puntualiza Irreño.

Con él coincide Andrés Tollemache, sociólogo y abogado penalista especialista en suicidio, para quien los padres y los profesores deben cumplir con la misión de ser constantes observadores. “La modernidad





de los sistemas de comunicación ha hecho que los jóvenes tengan que cargar con una tonelada de información, de distracciones que los cansan y hacen que se sientan viejos a los 14 años. Por eso es clave lo que sus oídos oyen y lo que sus ojos ven en el entorno familiar”, explica Tollemache.

De otro lado, existen instituciones y fundaciones preocupadas por este tema, que han desarrollado herramientas para prevenir y atender el suicidio en menores de edad. Es el caso de la Secretaría de Educación de Bogotá, que cuenta con un protocolo de atención integral para situaciones de presunto intento de suicidio y otro de presunto suicidio consumado.

La información puede encontrarse en el sitio web de esta entidad: www.educacionbogota.edu.co, y establece que, “una conducta suicida hace referencia a pensamientos y comportamientos intencionales de hacerse daño a sí mismo, que puede llegar a tener un resultado fatal para la víctima”.

Además, diferencia entre los tipos de conductas suicidas que pueden ser ideación, amenaza, intento, tentativa, suicidio fallido y suicidio consumado.

Tanto las instituciones como los expertos coinciden en asegurar que una buena y fluida comunicación con los jóvenes es la clave para enfrentar estas situaciones. Dejar de lado los tabúes y reconocer que todos, en cualquier edad, podemos tener situaciones que nos desbordan es el primer paso para aceptar que debemos pedir ayuda y recibirla. Esto es algo que puede salvar vidas.

ACOSO ESCOLAR, COMPETITIVIDAD Y MODELOS DE EXIGENCIA DESPROPORCIONADOS HACEN PARTE DE LAS CAUSAS DE LOS DESÓRDENES MENTALES ENTRE LA POBLACIÓN JUVENIL.

SEÑALES O INDICIOS DE PRESUNTA CONDUCTA SUICIDA

- › Decepción y culpa ante la imposibilidad de satisfacer las expectativas paternas.
- › Antecedentes de suicidio en familiares, amigos y/o compañeros o intentos previos.
- › Víctima de hostigamiento escolar y/o discriminación.
- › Escasas relaciones interpersonales.
- › Uso y abuso de sustancias psicoactivas o de alcohol.
- › Golpes en el cuerpo o cortes en la piel (*cutting*) como actos impulsivos generados por dificultades emocionales.
- › Insomnio.
- › Presuntos accidentes domésticos reiterados: quemarse, golpearse, fracturarse, ingerir tóxicos (lavandina, detergente, perfume, insecticidas) o medicamentos del hogar.
- › Estar expuesto a situaciones de violencia intrafamiliar y abuso sexual.
- › Aburrimiento persistente, dificultad para concentrarse o deterioro en el rendimiento escolar.
- › Cambios en hábitos alimenticios (episodios de inapetencia o de bulimia) o cambios físicos abruptos (falta de energía, subir o bajar de peso repentinamente, deterioro en la apariencia física).
- › Pérdida de un ser querido.
- › Depresión, llanto, tristeza y soledad.

Cuando los hijos se van

RETOMAR LA VIDA EN PAREJA LUEGO DE QUE LOS HIJOS PARTEN ES TODO UN DESAFÍO. CÓMO VIVIR A PLENITUD ESTA ETAPA Y ENCONTRAR NUEVAS OPORTUNIDADES EN LA VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL.

Después de 30 años de matrimonio, Leopoldo Rojas y Sandra Contreras volvieron a encontrarse los dos solos en la casa. Sus hijos, Sofía y Pablo terminaron sus estudios de pregrado y siguieron su rumbo. Ella se fue a vivir sola y a él le resultó un trabajo fuera del país.

A los 52 años de ella y los 56 de él tuvieron que preguntarse cómo les iría juntos y qué harían ahora que los hijos ya no estaban. Por fortuna todavía tenían intereses comunes y decidieron seguir adelante como pareja. Él ha redescubierto valores y cualidades de Sandra y las razones que lo llevaron a elegirla como esposa y ella continúa enamorada del hombre que conoció tres décadas atrás.

Durante muchos años vivieron en función de los hijos, organizaron sus horarios y sus planes según las necesidades de los muchachos y cuando Sofía se fue, ambos padres sintieron una gran tristeza. Para Sandra resultó mucho más difícil esta separación que para su esposo, porque ella era una “mamá gallina”, controladora y sobreprotectora, y ahora debía dejar volar su hija. Además, tenía mucho miedo de perderla.

Estos sentimientos de Leopoldo y Sandra pueden ser parte del síndrome del nido vacío, “proceso que se da en la familia cuando los hijos parten de la

casa paterna, durante el cual se siente una sensación permanente de desamparo, abandono o inquietud, sin que estas emociones constituyan un síndrome psiquiátrico o una patología”, explica la psiquiatra Ana Millán, adscrita a AXA COLPATRIA.

Los padres no tienen por qué creer que algo grave les está sucediendo; lo que deben hacer es reconocer las emociones, aceptar que están viviendo un cambio y aprovechar la situación. Como dice la especialista, “se espera que en ese reencuentro la pareja logre una etapa de mayor libertad y gozo, porque la energía que dedicaban a cuidar a los hijos ahora la pueden invertir en el autocuidado”.

Millán explica que el síndrome del nido vacío es un problema de la modernidad pues ahora las familias y las viviendas son más pequeñas; por lo tanto, los padres se quedan solos más pronto porque tienen menos hijos y menos nietos, y porque las familias ampliadas ya no conviven.

PROYECCIÓN INDIVIDUAL

Las parejas más propensas a vivir esta sensación de vacío son aquellas en las que sus miembros no han tenido un proyecto de vida individual, sino que todo en su existencia ha girado alrededor de los hijos y de la casa. Cuando en estos casos los hijos se van, los padres pueden sentir que ya no tienen una función en su vida o que su misión acabó. La verdad es todo lo contrario: ha llegado el momento de pensar en ellos mismos y en lo que quieren hacer; incluso puede ser una buena etapa para retomar algún *hobby* o incluso para estudiar.

Por fortuna, Sandra siempre ha trabajado y, por lo tanto, su vida cotidiana no se vio tan afectada

por la ida de sus hijos, pero sí alcanzó a pensar en cuál era su misión a partir de este momento. Contrario a su temor, la relación con su hija se enriqueció y se redefinió, porque entendió que ella ya es adulta y además, como no se ven todos los días, cuando se encuentran tienen mucho más de qué hablar y compartir. Leopoldo, por su parte, tiene su interés en un cultivo de uchuvas cerca de Bogotá y no deja de visitar a su madre una vez el mes en Garzón, Huila, donde viven.

Los dos comparten ahora mucho más tiempo que antes, pero tienen claro que cada uno debe tener su propio espacio y respetar la libertad del otro. Ambos dicen que estos últimos años han sido un reencuentro como pareja y que se sienten contentos con la forma en que criaron a sus hijos y con la familia que consolidaron. Saben que son buenos padres y que ahora les llegó otra etapa de la vida.

MANTENER UNA SÓLIDA RED DE RELACIONES EXTERNAS AYUDA A SOBRELLEVAR LA PARTIDA DE LOS HIJOS.



LAS PAREJAS MÁS PROPENSAS A TENER LA SENSACIÓN DE NIDO VACÍO SON AQUELLAS EN LAS QUE TODO EN SU EXISTENCIA HA GIRADO ALREDEDOR DE LOS HIJOS.

AL MOMENTO DE PARTIR

Las parejas pueden construir herramientas que les harán más fácil y llevadero el momento en que los hijos decidan irse de la casa definitivamente.

- › Una de ellas es mantener una sólida red de relaciones externas como amigos, primos, familiares o compañeros de trabajo, personas con quienes puedan compartir y realizar actividades juntos.
- › Otra herramienta es tener actividades diferentes a las relacionadas con los hijos, buscar intereses por fuera de la crianza y dedicarles tiempo.
- › La tercera es entender desde el principio que algún día los hijos se irán y tendrán su propia vida y educarlos para que sean independientes y autónomos, para que puedan vivir por sí mismos y a la vez cuenten siempre con el apoyo de sus padres cuando lo necesiten.

Memoria joven

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, EJERCICIO, APRENDER UN IDIOMA Y RELACIONARSE CON LOS DEMÁS, SON ALGUNAS DE LAS PRÁCTICAS QUE PUEDEN CONTRIBUIR A RETRASAR ESTE PROCESO.

Desde la infancia el cerebro recibe una gran cantidad de información que debe codificar y almacenar a diario. Es gracias a la memoria que podemos recordar personas, sucesos, ideas, sensaciones, relaciones entre conceptos y todo tipo de estímulos que ocurrieron en el pasado.

Con el paso del tiempo el cerebro se vuelve más lento, pues a partir de los 50 años las personas pierden 1% de masa muscular; de esta manera, no solo la la piel envejece sino el cerebro también. Recordar palabras, actividades y momentos se convierte en una tarea compleja que nos cuesta cada vez más.

Un estudio de la Universidad de Edimburgo analizó los factores del envejecimiento cerebral entre un grupo de personas de 79 años y concluyó que este proceso no depende únicamente de la genética, sino también del estilo de vida. De esta manera, ralentizar la vejez del cerebro y sus neuronas está al alcance de cada persona, pues así como muchos individuos recuperan músculo por medio del ejercicio y la alimentación saludable, también existen maneras de mantener la vitalidad de las funciones del cerebro y evitar su deterioro. Esta es una tarea que puede practicarse a cualquier edad, pues ejercitar el cerebro desde la adolescencia retrasa el proceso de olvido.

La Fundación del Cerebro, con sede en España, asegura que “el envejecimiento cerebral es un proceso natural en el que el organismo sufre cambios

fisiológicos que no son indicativos de ninguna enfermedad, pero que alteran determinadas funciones neurológicas”. Con el tiempo el cerebro va perdiendo neuronas y comunicación neuronal que merman la agilidad mental y dificultan el aprendizaje. Por fortuna, muchos de estos factores son reversibles y hay que entender que en un cerebro sano las neuronas no mueren, pero para mantenerlas en buen estado son muy importantes los hábitos y conductas, así como la actividad física y mental que se haya realizado en las etapas previas a la vejez.

La alimentación, por ejemplo, es un aspecto fundamental para fortalecer el cerebro y sus conexiones neuronales. La nutricionista Sindy Ríos indica que la manera en que nos alimentamos puede tener efectos beneficiosos o adversos en la salud cerebral. “La obesidad afecta notablemente la función cognitiva, por esto, comer saludablemente es importante tanto para la salud física, como mental”, explica la especialista. Distintos estudios nutricionales aseguran que comer un 30% menos de lo habitual logra un descenso en la generación de radicales libres, que son las moléculas que afectan la producción de la energía necesaria para desarrollar las funciones celulares de forma óptima.

Estas son las principales recomendaciones para mantener una memoria joven y en plena forma:

- 1. Alimentación:** una nutrición saludable consiste en comer de manera variada, no saltar las comidas principales, tomar agua y comer con moderación. Adicionalmente, es necesario llevar una

LA ALIMENTACIÓN ES UN ASPECTO FUNDAMENTAL PARA FORTALECER EL CEREBRO Y SUS CONEXIONES NEURONALES.



EL EJERCICIO FÍSICO AERÓBICO
DISMINUYE LOS SÍNTOMAS
DE DEPRESIÓN Y ANSIEDAD Y
PREVIENE EL ALZHEIMER.



dieta con una serie de nutrientes que contengan:

- **Omega 3.** Se encuentra en alimentos como pescados, mariscos, frutos secos y aceites vegetales.
 - **Vitaminas.** Influyen en el buen funcionamiento del cerebro y están presentes en carnes, pescados, quesos curados, cereales integrales y legumbres.
 - **Hierro.** Se obtiene de los alimentos de origen vegetal.
 - **Ácidos grasos.** Son necesarios para el desarrollo del sistema nervioso. Están presentes en el aceite de semillas, aguacate, cereales integrales y frutos secos.
- 2. Ejercicio:** el ejercicio físico aeróbico es una de las actividades más efectivas para mantener la salud de todo el organismo y del cerebro en particular. A largo plazo disminuye los síntomas de depresión y ansiedad y previene el Alzheimer.
- 3. Interacción social:** es esencial mantener la mente ocupada a través de actividades (pasatiempos, lectura, viajes). Adicionalmente, el ser humano necesita vivir en interacción permanente, pues el aislamiento es una de las causas principales de muchas enfermedades mentales. Algunos estudios corroboran que las personas con sentido de pertenencia a un grupo o comunidad están más protegidas contra la demencia o el Alzheimer.
- 4. Descanso:** los periodos de descanso y sueño (6 a 8 horas) contribuyen a mejorar la memoria. Las personas que no lo hacen acaban padeciendo impactos en el comportamiento.
- 5. Aprendizaje continuo:** aprender un idioma o tocar un instrumento le permiten al cerebro realizar un esfuerzo que implica aprender y memorizar. La revista Neurology publicó un estudio en el que se asegura

que las personas bilingües tardan cuatro años más en desarrollar demencia que las personas que solo hablan un idioma.

- 6. Actitud:** estar motivado e interesado en descubrir nuevas cosas es clave para evitar el declive mental. Cuando pasan los años y las personas envejecen aumenta su deseo de quedarse en casa y aislarse, por lo que se inicia un “apagón” emocional que podría traer consigo efectos negativos para la salud mental.
- 7. Cero estrés:** el estrés es el enemigo número uno del cerebro pues con el tiempo puede causar problemas en las habilidades de este órgano. Por eso es recomendable acudir a prácticas como la meditación y el yoga.
- 8. Sexualidad:** la vida sexual activa es crucial para el bienestar y mejora la función cognitiva. Las fuentes de placer se encuentran en el cerebro y las hormonas desatadas durante el clímax sexual, entre ellas la dopamina, promueven la conexión entre las mismas.
- 9. Trabajo:** trabajar influye positivamente en la memoria, pero esto va más allá de tareas simples o rutinarias. Los trabajos complejos generan un mejor desempeño mental.



Ordene y done

Es probable que alguna vez usted haya llegado a una casa en donde apenas se abre la puerta tiene la sensación de tranquilidad y encuentra que todos los espacios están organizados. Sin embargo, también puede haberle pasado que entra a un lugar en donde el espacio para caminar es limitado y hay objetos regados por todas partes, lo cual genera una sensación de inquietud y ansiedad.

Por esto es importante para el bienestar de la familia que los espacios individuales y compartidos de la casa que habitan estén organizados y dispongan de los elementos necesarios, sin llegar a caer en la acumulación.

De acuerdo con la psicóloga Lilianna Figueroa, adscrita a AXA COLPATRIA, “el orden brinda seguridad y claridad mental, es la proyección del mundo interno de cada uno, siendo muy importante cultivarlo desde la infancia”. Así mismo, Figueroa señala que lo importante en la vida de las personas es el equilibrio, pues cada una tiene un orden único y especial, y lo clave es que se sienta en armonía con su espacio.

De otra parte la psicóloga clínica Gloria Echeverri sostiene que “hemos puesto el orden como un deber pero debemos convertirlo en una vivencia. Vivir organizado permite sistematizar las cosas, así como también ayuda a que la persona se sienta cómoda consigo misma”.

Una buena organización genera ahorro de tiempo y dinero porque nos lleva a tener consciencia sobre lo que realmente es necesario en el hogar. Lina Pinzón, especialista certificada en el método internacional Konmari, creado por la reconocida consultora japonesa Marie Kondo, quien

DESPRENDERNOS DE LOS OBJETOS QUE REALMENTE NO NECESITAMOS EN CASA LIBERA EL ESPACIO Y TRAE FELICIDAD.

revolucionó el mundo con su sistema para organizar y mantener el orden tanto en nuestro hogar como en nuestra vida, señala cómo a través de este programa las personas entienden el orden como una herramienta de bienestar.

De acuerdo con este método se recomienda hacer la depuración por categorías como ropa, papeles, misceláneos (en donde cabe todo lo que no

entra en las demás); y objetos sentimentales, pero ante todo enfocarse en dejar lo que nos trae felicidad.

La acumulación de elementos, como lo sostiene la psicóloga Echeverri, conlleva a que las personas se llenen de objetos que invaden sus espacios y que en muchas ocasiones no necesitan. Aunque no hay una organización ideal para cada espacio, ordenar se convierte en una invitación a revisar qué tenemos en cada lugar y si necesitamos lo que hay o lo podemos donar, intercambiar o reciclar y así rescatamos más aire para nuestro hogar.



DEPURACIÓN DE OBJETOS

Lili Ramírez, organizadora profesional de espacios y miembro de la National Association of Productivity and Organizing Professionals –NAPO, sostiene que antes de decidir qué hacer con los objetos en cada espacio es importante hacer un diagnóstico del lugar que permita conocer la capacidad de desapego de sus moradores, evaluando qué aportan a su vida. Así mismo, es clave partir de la depuración como principio general y zonificar, es decir, planificar los espacios de acuerdo a cómo se emplearán para que en cada lugar se ubique lo más adecuado.



UNA BUENA ORGANIZACIÓN GENERA AHORRO DE TIEMPO Y DINERO PORQUE NOS LLEVA A TENER CONSCIENCIA SOBRE LO QUE REALMENTE ES NECESARIO EN EL HOGAR.

TIPS AL ORGANIZAR LOS ESPACIOS

- › **En el clóset:** organice la ropa por segmentos, la que va a regalar, la que venderá, intercambiará o reciclará. No regale acumulación para otros.
- › **Piense en vertical:** déle un mejor uso a las paredes de su hogar con entrepaños en los cuales podrá ubicar distintos elementos.
- › **Use rótulos:** son de gran ayuda –especialmente en la alacena y el clóset– para que las personas tengan el hábito de devolver todo a su lugar.
- › **En el baño:** evite saturarlo con productos de aseo y belleza a la vista de todos. Organice y depure.
- › **En la cocina:** prescinda de la compra doble de objetos (tablas, accesorios y utensilios) pues esto trae acumulación.
- › **Archivo de documentos:** comienza desde que recibe la información. Tenga carpetas que le permitan clasificar y archivar.
- › **Elementos sentimentales y recuerdos de viajes:** en este tema vale la pena revisar qué objetos quiere seguir conservando y cuáles puede obsequiar.
- › **En el depósito:** al almacenar use cajas, preferiblemente plásticas, no las apile, acuda a estanterías o entrepaños y marque lo que contiene cada uno.

Materia gris y meditación

LA PRÁCTICA REGULAR DE LA MEDITACIÓN INCREMENTA EL ESPESOR DE CIERTAS ÁREAS DE LA CORTEZA CEREBRAL RELACIONADAS CON LA PERCEPCIÓN SENSORIAL, AUDITIVA Y VISUAL. LA MEMORIA Y EL APRENDIZAJE TAMBIÉN SE BENEFICIAN.

La meditación es una invitación a estar en el presente, el aquí y el ahora. Una práctica de meditación nos lleva a hacerle frente al hecho de que el pensamiento humano esté siempre en un estado de pasado —emociones, situaciones, personas, enfrentamientos, conflictos— o de futuro —estrés, ansiedad y falsas proyecciones—.

“Al meditar nos enfocamos en el aquí y el ahora. Se trata de soltar y liberar los pensamientos de situaciones que ya no existen porque hacen parte del pasado, pero también desprendernos de lo que no ha sucedido, de las cosas del futuro. Esto para hacerle frente a la ansiedad, al estrés o al sufrimiento. Cuando meditamos estamos en el presente y eso hace que nos conectemos con la vida”, señala Ricardo Espinoza Peñaranda, director de una organización que promueve y facilita espacios de armonía y paz interior a través de actividades que integran el encuentro con escenarios naturales y el desarrollo holístico en Colombia.

Sin embargo, meditar va más allá de aliviar el estrés o el sufrimiento. Maribel Betancur es licenciada en Educación y candidata a doctora en humanidades y asegura que entre los beneficios que se obtienen con la meditación están las afectaciones positivas en la actividad cerebral, especialmente en las áreas de la atención.

“Está comprobado que las personas que meditan 30 minutos al día durante ocho semanas adquieren mayor densidad de materia gris en las partes del cerebro asociadas con la memoria, el yo, la empatía o la reducción del estrés, gracias a la activación de las redes neuronales. Esto beneficia también la memoria en el aprendizaje”, explica Betancur.

De acuerdo con los resultados de un estudio llevado a cabo en 2015 por especialistas de las universidades de Yale y Harvard, junto con el Hospital General de Massachusetts y el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT), la práctica regular de la meditación puede aumentar la cantidad de sustancia gris de nuestro cerebro.

Por medio de resonancia magnética nuclear los investigadores analizaron la sustancia gris de veinte personas experimentadas en meditación budista que realizaban a diario ejercicios de meditación durante cuarenta minutos.



LAS PERSONAS QUE MEDITAN 30 MINUTOS AL DÍA ADQUIEREN MAYOR DENSIDAD DE MATERIA GRIS EN LAS PARTES DEL CEREBRO ASOCIADAS CON LA MEMORIA, EL YO, LA EMPATÍA Y LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS.

Las imágenes demostraron que cuando se medita de forma regular se incrementa el espesor de ciertas áreas de la corteza cerebral —las relacionadas con la percepción sensorial, auditiva y visual— y se retrasa el proceso de adelgazamiento de la corteza cerebral asociado al envejecimiento. Estos beneficios se localizan fundamentalmente en el área relacionada con la concentración del hemisferio cerebral derecho.

El desarrollo de las imágenes cerebrales ha permitido corroborar que prácticas como la meditación, el yoga y el tai chi modifican la estructura del cerebro y, por lo mismo, sus funciones. La atención, la memoria y la concentración son capacidades susceptibles de aumentar gracias a la meditación y es por esta razón que reconocidas multinacionales como Google ofrecen a sus empleados clases especializadas porque aseguran que les ayudan en la relajación y la flexibilidad, pero también en el aumento de la productividad.

EMOCIONES Y MEDITACIÓN

Los estudios de imagen por resonancia magnética adelantados por la doctora Sara Lazar, investigadora asociada en Psiquiatría del Hospital General de Massachusetts y profesora de Psicología en la Escuela de Medicina de Harvard concluyen que las personas que practican meditación aumentan la densidad de materia gris en las estructuras cerebrales implicadas en el aprendizaje, la memoria, la regulación de las emociones y la empatía. Entre los beneficios que trae la meditación se destacan:

- › Su práctica regular disminuye el desgaste cognitivo asociado a la edad y puede mejorar la atención y creatividad en los niños.
- › A nivel hormonal los científicos han registrado que la meditación reduce los niveles de cortisol en la sangre, sustancia relacionada con el estrés, lo cual mejora la capacidad de memorización y aprendizaje.
- › Los expertos calculan que entre 10 y 30 minutos de meditación al día son suficientes para regular las emociones y mejorar la capacidad de atención, concentración, la memoria y el proceso de toma de decisiones.
- › La meditación incrementa el ritmo de las llamadas ondas zeta del cerebro, asociadas con las primeras etapas del sueño y que reflejan estados emocionales positivos.

PARA LOS PRINCIPIANTES

Hay varias formas de meditar. Según los expertos, es importante que cada uno encuentre su mejor manera de conexión. Para quienes recién están empezando en este tipo de prácticas lo recomendable es que realicen ejercicios mentales que los lleven a la calma. Un consejo es programar la alarma del celular tres veces al día, en la mañana, en la tarde y en la noche, para que nos recuerde el tiempo de tener un rato con nosotros mismos. La idea es que al sonar la alarma tomemos tres minutos a solas para respirar de manera consciente y tranquilizar la mente. Se recomienda realizar este ejercicio por lo menos durante 21 días para notar los cambios favorables.

Trabaje menos y produzca más

A ESCALA MUNDIAL VARIOS PAÍSES ESTÁN EXPLORANDO LA REDUCCIÓN DE LA JORNADA LABORAL COMO UN REMEDIO CONTRA EL AUSENTISMO Y LA BAJA PRODUCTIVIDAD. LOS RESULTADOS HAN SIDO SORPRENDENTES.

En Colombia el Código Sustantivo del Trabajo establece que la jornada laboral diaria es de ocho horas, es decir, 48 horas a la semana como máximo. Aquí se valora más el tiempo de trabajo que lo que se produce en ese lapso. Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), este es uno de los paí-

ses donde más horas se labora al año por trabajador: unas 2.496 (en muchos sectores se trabajan de 10 a 12 horas diarias), mientras que en Alemania se trabajan 1.363 y en Reino Unido 1.676 horas. La OCDE propone un término medio de 1.766 horas laborales al año por persona.

En 2017 la Asociación Nacional de Empresarios de Colombia (AN-

DI) reveló en su libro *Salud y estabilidad en el empleo* que, en promedio, por año, un trabajador se ausenta 9,5 días (61% de los trabajadores recibe incapacidades de uno o dos días) a causa de enfermedad general, accidentes y enfermedades laborales, así como por permisos y licencias de otra naturaleza, lo que a las empresas les cuesta el 1,87% de la nómina.

Jeffrey Pfeffer, profesor de la Universidad de Stanford y experto en teoría organizacional y manejo de recursos humanos revela en su libro *Muriendo por un salario*, que “el 60% de los empleados considera que el estrés los ha enfermado y el 7% asegura haber sido hospitalizado por causas relacionadas con el trabajo”. Pfeffer asegura que “el estrés está relacionado con la muerte anual de 120.000 trabajadores estadounidenses”, lo que les cuesta a los empleadores más de US\$300.000 millones anuales. Los sitios de trabajo son la quinta causa de muertes en Estados Unidos.



Para el experto, el sistema laboral de su país es tóxico e inhumano, porque “las largas jornadas laborales, los despidos, la falta de seguro médico y el estrés provocan una enorme inseguridad económica, conflictos familiares y enfermedades”.

Diversos estudios laborales han confirmado que cuando el trabajo invade la esfera privada, los trabajadores corren el riesgo de volverse irritables, ser menos comprensivos con las políticas de su empresa, más propensos a accidentes laborales o de tráfico y vivir más estresados, lo cual al final disminuye la productividad.

JORNADA LABORAL MÁS CORTA

En la actualidad varios países están explorando a profundidad la reducción de las horas de trabajo como antídoto contra el ausentismo laboral y la baja productividad. En nuestro medio esto aún suena exótico o es una quimera.

El principal o más resonante ensayo al respecto se inició en 2015 en el sector público de la tercera ciudad de Suecia, Gotemburgo, que busca comprobar si se es más eficiente al trabajar menos horas. Para esto, a la mitad de sus funcionarios se le asignó un horario de solo seis horas al día, mientras que la otra continúa con su jornada habitual de ocho horas (40 horas a la semana) y todos devengan el mismo salario.

Esta propuesta se sustenta en la idea de que con una jornada laboral corta se respeta y se cuida más el entorno familiar o se dedica más tiempo al ocio y hay menos riesgo de enfermar, razones por las que los trabajadores tendrían más energía disponible, se dedicarían más a su labor, alcanzarían una mayor eficiencia y se comprometerían más con la empresa.

En otros países como el Reino Unido se están probando otras opciones, como la semana laboral de cuatro días, en la que los empleados solo acuden a su puesto de trabajo de lu-

nes a jueves, y queda como una posibilidad voluntaria asistir el viernes a la empresa o recurrir al teletrabajo como una forma de combatir la llamada “fatiga del viernes”.

El mercado laboral de los países más avanzados se ha convertido en un laboratorio en este sentido. De acuerdo con la estrategia laboral estadounidense Cali Williams Yost, “el éxito de las jornadas laborales cortas tiene más que ver con el tipo de trabajo realizado, la carga de trabajo y la supervisión, que con el país o la empresa que realiza el cambio. Parte del problema es que un horario de trabajo no tiene por qué ajustarse a todos los empleados o a los puestos. En una economía competitiva a nivel internacional, estos modelos de talle único son difíciles de seguir”.

LAS INICIATIVAS QUE PROMUEVEN JORNADAS LABORALES MÁS CORTAS SE SUSTENTAN EN LA IDEA DE QUE CON MENOS HORAS DE TRABAJO SE CUIDA MÁS EL ENTORNO FAMILIAR, SE DEDICA MÁS TIEMPO AL OCIO Y HAY MENOS RIESGO DE ENFERMAR, RAZONES POR LAS QUE LOS TRABAJADORES ALCANZARÍAN MAYOR EFICIENCIA.



TRABAJAR EN CASA

Otra de las alternativas que se ha previsto para aumentar la productividad y reducir el ausentismo laboral es el teletrabajo. En Colombia esta política se lanzó en 2012. Gracias a la tecnología, muchos empleos, sobre todo los llamados “de oficina”, han registrado cambios significativos porque en empresas de diversos tamaños algunos empleados pueden trabajar desde sus casas al conectar sus computadores con las plataformas de sus compañías. Este permiso muchas veces se programa una vez a la semana o en circunstancias concretas.

Para que arroje resultados positivos es necesario que el empleado aprenda unas prácticas o hábitos que le ayuden a manejar su independencia, como el uso eficiente del tiempo, lidiar con la soledad y mantener una disciplina. Entre sus beneficios está que aumenta la satisfacción del empleado con su trabajo, su confianza, su moral, la lealtad y el sentido de pertenencia con su compañía.

Entre los trabajadores independientes esta es una práctica afianzada en los últimos años, que incluso les permite desplazarse por distintos lugares de su ciudad, el país y el mundo, y realizar actividades con las que se ganan la vida. Se les llama ‘nómadas digitales’.

Un informe de la ONU asegura que en el año 2035 serán ‘nómadas digitales’ el 11% de los 8.800 millones de habitantes del planeta, es decir, unos 968 millones de trabajadores.

La otra Colombia

LAS FRONTERAS DE LOS ATRACTIVOS TURÍSTICOS EN COLOMBIA SE ESTÁN AMPLIANDO HACIA OTROS PAISAJES PARA EL VIAJERO INTERESADO EN VIVIR NUEVAS EXPERIENCIAS.

Si se trata de explorar nuevos destinos y encontrar otros paisajes existen en el país opciones distintas a las tradicionales playas del Rodadero en Santa Marta, Bocagrande en Cartagena o Johny Cay en la isla de San Andrés. El archipiélago de San Bernardo, las playas de Capurganá, la laguna Damas del Nare y el desierto de la Tatacoa son algunas alternativas para descubrir y disfrutar la otra Colombia.

EL GOLFO DE MORROSQUILLO

El archipiélago de San Bernardo está ubicado en el golfo de Morrosquillo, que tiene costas en Sucre y Córdoba; lo conforman diez islas, pero las más visitadas son Isla Palma e Isla Múcura. Desde 1996 una parte de este archipiélago pertenece al Parque Nacional Natural Islas Corales del Rosario y San Bernardo. Se viaja en lancha desde Cartagena o San Onofre, Tolú y Coveñas (Sucre).

Isla Palma tiene alojamientos y restaurantes para todos los presupuestos. Las playas son de arena blan-

ca y sus aguas cristalinas son un juego de colores verdes y azules turquesa para nadar y practicar el esnórquel (careteo) o buceo libre; parecen una piscina natural sin olas. En las aguas de los alrededores se divisan peces y arrecifes corales. En las noches se disfruta el tour del plancton. Allí también se puede visitar un acuario y un zoológico.

En cuanto a Capurganá (*Tierra del ají*, en lenguaje Kuna), se trata de un paraje tranquilo, poco poblado, que pertenece al Chocó, pero está localizado a la salida del golfo del Urabá, en la costa izquierda, a pocos kilómetros de la frontera con Panamá. Es un corregimiento del municipio de Acandí, aislado por carretera, en el que confluyen las idiosincrasias chocoana, cordobesa y antioqueña, presentes en la variada gastronomía. No solo cuenta con

playas paradisíacas, sino que también abundan por allí los bosques, en especial de la selva del Darién, los ríos, los manglares y las cascadas. Es un lugar ideal para la aventura (paseos en bicicleta, caminatas y buceo) y el descanso (tomar siestas en hamacas entre palmeras). Entre los meses de abril y mayo desovan en sus playas las tortugas Caná, una especie en peligro de extinción. Se arriba en avioneta desde Medellín (aeropuerto Olaya Herrera), o en lancha desde Turbo y Necoclí.

LA BAHÍA DE LAS BALLENAS JOROBADAS

Al norte de la Costa Pacífica colombiana y sobre la serranía del Baudó está Bahía Solano, que en su pequeño aeropuerto recibe vuelos desde Bogotá (con escala en Medellín o Quibdó),

Medellín (aeropuerto Olaya Herrera), Quibdó y Cali. Sus alrededores son considerados unos de los espacios más biodiversos del planeta, en los que se encuentran playas y selva. Allí se puede practicar pesca en aguas profundas, bucear, avistar ballenas jorobadas (entre junio y noviembre) y tortugas, o surfear. Entre sus atractivos se encuentran las playas El Almejal y Playa Blanca (en el Parque Nacional Enseñada de Utría) y la cascada El Tigre. Los hospedajes están más orientados al ecoturismo y al turismo de aventura, sin embargo, se pueden encontrar hostales, posadas y cabañas equipadas con todos los servicios. Su rica gastronomía ofrece platos con productos del mar frescos, arroz con coco, patacones y frutas exóticas.

SERRANÍA DE LA LINDOSA

Por otro lado, si se buscan atractivos turísticos en contacto con naturaleza exuberante, lejos del mar, está la Serranía o Mesa de La Lindosa, a una hora de San José del Guaviare, conformada por diversos ecosistemas. En esencia es una formación de origen precámbrico constituida por unas 60 estructuras rocosas frágiles con cerca de siete mil pinturas rupestres de más de 12.000 años de antigüedad, que revelan la caza, la pesca, los ri-

tuales religiosos y costumbres de los pueblos originarios de la Amazonía y la Orinoquía. Es una de las mayores concentraciones de arte rupestre del mundo, una joya arqueológica protegida por el Estado, sobre la que no se admite la intervención humana, salvo la presencia de las comunidades indígenas, el trabajo de los científicos y una cuidadosa explotación turística.

En esta zona también se encuentran hermosos caños con lechos de losas de piedra, parecidos a Caño Cristales, y atractivos como Ciudad de Piedra, Los Túneles, Puerta de Orión, Laguna Negra, La María y El Rincón de los Toros.

Aguas abajo por el río Guaviare, luego de surcarlo dos horas en lancha rápida o voladora (o viajar cuatro horas en carro desde San José del Guaviare), al pie del monte amazónico se llega a la laguna Damas del Nare, un imponente cuerpo de agua de 81 hectáreas, considerado como un paraíso por quienes la conocen, un nicho de vida silvestre entre bosques conservados. Es hábitat de los delfines de agua dulce o toninas, que al sentir a los visitantes se acercan, danzan y juegan en el agua; también hay grupos de garzas crestadas y otras aves como la tangara enmascarada, el gallito de la roca guyanés, águilas, gaviñanes, tórtolas y diversas especies

de peces de agua dulce. Cuenta con sendero selvático, zona para acampar y atardeceres naranjas.

EL INMENSO SILENCIO DE LA TATACOA

El desierto de la Tatacoa está ubicado a 38 kilómetros de Neiva. Es el segundo más extenso de Colombia, con 330 metros cuadrados, luego del de la península de La Guajira. En el pasado fue un gran bosque seco tropical y albergue de una gran diversidad de flores. Hoy es una zona erosionada cruzada por cañones secos de misteriosas formas arcillosas. A los turistas les ofrece profundo silencio, tranquilidad y un paisaje terroso de colores ocre y grises, y el verde de los cactus candelabro. Es un lugar privilegiado para observar el cielo. En la posada El Tigre de Marte hay un observatorio astronómico desde el que se pueden divisar con telescopio las 88 constelaciones. Otros de sus atractivos son las caminatas ecológicas por el Laberinto del Cuzco (formaciones de tierras rojas y amarillas), Los Hoyos, (la zona de las formaciones de tierras grises) y paseos en bicicleta con paradas en miradores naturales. Sus paisajes son una oportunidad para conectarse con la naturaleza. En el desierto y en Villavieja hay lugares para acampar, posadas y hostales con servicios de restaurante y algunos con piscinas.



AGENDA

JULIO

Ensamble Barroco de Bogotá - Conciertos Brandenbúrgueses 1, 2 y 3

JULIO 2 Y 3
TEATRO MAYOR JULIO MARIO SANTO DOMINGO - BOGOTÁ



Colombiamoda 2019

JULIO 23 AL 25
PALACIO DE EXPOSICIONES Y CONVENCIONES - MEDELLÍN

Fiestas del Mar

JULIO 24 AL 29
SANTA MARTA - MAGDALENA



Sabor Barranquilla 2019

AGOSTO 22 AL 25
PUERTA DE ORO, CENTRO DE EVENTOS DEL CARIBE - BARRANQUILLA

AGOSTO

Silverexpo – Entretenimiento y bienestar para personas mayores

AGOSTO 9 AL 11
BOGOTÁ - CORFERIAS

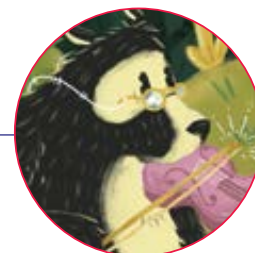


Festival Nacional Autóctono de Gaitas

AGOSTO 16 AL 19
SAN JACINTO - BOLÍVAR

III Concurso Nuevos Creadores Canción Infantil

SEPTIEMBRE 15
TEATRO MAYOR JULIO MARIO SANTO DOMINGO - BOGOTÁ



SEPTIEMBRE

ARTBO

SEPTIEMBRE 19 AL 22
BOGOTÁ - CORFERIAS

XX Festival Jazz al Parque

SEPTIEMBRE 22 AL 23
PARQUE EL COUNTRY - BOGOTÁ



Conoce más alianzas y consulta los términos y condiciones ingresando a nuestra página web www.axacolpatria.co/beneficios y a nuestra APP AXA COLPATRIA.



15%

De descuento en todos los planes

YOGA VIVA

15%

De descuento en todos los planes



5%

De descuento en toda la tienda



15%

De descuento según programación



50%

De descuento por 2 trayectos para clientes nuevos



Gratis

Acceso a evaluación corporal con asesoría de médicos especialistas



20%

De descuento en lentes



20%

De descuento en toda la tienda



30%

De descuento en blanqueamiento dental



50%

De descuento en la inscripción



10%

De descuento en la categoría mercado en bono recompra



10%

De descuento en la primera compra



20%

De descuento en todos los tratamientos



15%

De descuento según programación

Encuesta Revista Salud

Tu opinión es muy importante para nosotros



Ayúdanos a entender mejor tus necesidades de información.
Escanea el código QR y responde una breve encuesta.



AXA COLPATRIA



Descarga la aplicación en:



Y disfruta de nuestros
beneficios