

Reconozcamos nuestros talentos

Desarrollar nuestras aptitudes nos permitirá alcanzar un propósito y vivir a plenitud.

10 preguntas para descubrir un talento y conocerse mejor

DETOX LABORAL
Desconéctese en vacaciones.

OMEGAS 3 Y 6
Cómo incorporar a la dieta estos ácidos grasos.

Tu bienestar es el nuestro

Siéntete tranquilo, seguro y acompañado con nuestros programas



Materno Infantil



Vida saludable



Cuidando tu salud

veilabosuperpsalud

Aplican términos, condiciones y exclusiones. La información completa del producto la puedes consultar en www.axacolpatria.co

Teléfono: 653 8400 Ext. 397 Bogotá
Celular: 322 346 8297
prevencion.salud@axacolpatria.co

www.axacolpatria.co

   AXA COLPATRIA

¡YO ME QUIERO
Yo me cuido!

CLÍNICA 
CENTRO DE MEDICINA INTERNACIONAL

RESONANCIAS MAGNÉTICAS

¡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 
CENTRO DE MEDICINA INTERNACIONAL
www.miclinicavip.com

SUMARIO

6. BREVES



8. AXA COLPATRIA ACTUALIDAD

Notas de nuestros servicios



10. TEMA DE PORTADA

Reconozcamos nuestros talentos

SALUD

14. PREVENCIÓN

A lavarnos bien las manos

16. NUTRICIÓN

Omegas 3 y 6,
los imprescindibles

18. ACTIVIDAD FÍSICA

Proteja sus ojos al ejercitarse



FAMILIA

20. NIÑOS & JÓVENES

No sea un padre subyugado

22. ADULTOS

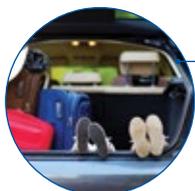
¡Arriba ese ánimo!

24. ADULTOS MAYORES

El amor de las mascotas

26. EN CASA

Hogares amigables
con el planeta



BIENESTAR

28. MENTE Y CUERPO

Palabras poderosas

30. VIDA & TRABAJO

Detox laboral en vacaciones

32. VIAJES

El kit de paseo



34. CALENDARIO

unatintamedios
agencia de contenidos

UNA TINTA MEDIOS Editorial

EDITOR GENERAL:

Cristina Lucía Valdés Lezaca

REDACCIÓN

Catalina Gallo, Rocío Celemín, Laura Cruz, Sophía Gómez, Catalina Carrillo, Sebastián Ramírez, Mónica Vargas

JEFE DE DISEÑO

Efraín Pérez

DISEÑO

Alan Rodríguez

www.unatintamedios.com

IMPRESIÓN CONTACTO GRÁFICO

/ Printed in Colombia / Publicado en Bogotá



Edición 68 (ISSN 0124 - 0234)

Bogotá, noviembre de 2018

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

Karloc Contreras

Coordinación Publicación

Laura Parra Quintero

Comité Editorial

Karloc Contreras, Gabriel Sanabria, Alberto Pardo, Fernando Ortiz, Ana María Rodríguez, María Rodríguez Gómez, Claudia Patricia Martínez, Sofía Rodríguez, Yesenia Peña Meléndez

Línea Médica AXA COLPATRIA

Línea nacional gratuita 018000515750

Línea única en Bogotá 4235750

Centro de Especialistas Médicos Calle 90

BOGOTÁ Calle 90 No 16-43

7051700 o 7051708

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

Clinica 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 / BUCARAMANGA 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.



Nuestra transformación digital

A partir de 2016 comenzamos en AXA COLPATRIA una transformación digital enfocada en nuestros productos de salud, que hoy nos permite sentirnos orgullosos de todos los avances que hemos registrado en cuanto a tiempos de suscripción, afiliación de clientes, emisión de nuevas pólizas y agilización de trámites.

Las nuevas tecnologías hicieron posible que identificáramos oportunidades de mejora en nuestros procesos, con el propósito de ir a la vanguardia con las tendencias del mercado y trasladar todas las ventajas que ofrece el mundo digital al bienestar de nuestros usuarios, quienes son la razón de ser de nuestra operación.

La primera decisión que tomamos para aprovechar las ventajas que ofrecen las nuevas tecnologías fue desarrollar un Gestor de Ventas de Salud, herramienta digital que permite realizar suscripciones más rápidas y agilizar los procesos de emisión de pólizas.

La primera versión de este gestor fue lanzada a comienzos de 2017 y con esta herramienta logramos afiliar a nuevos clientes de forma totalmente virtual y registrar las novedades en salud, tales como cambios de datos de los usuarios, inclusiones y exclusiones de beneficiarios, todo lo cual hace más expeditos los procesos para nuestros clientes.

Este fue nuestro primer avance en el proceso de digitalización y de inmediato continuamos con la siguiente etapa en el camino digital para abarcar más operaciones que profundizaran la transformación virtual aprovechando las nuevas tecnologías.

Fue así como surgió la segunda fase del Gestor de Ventas de Salud, herramienta a la que se incorporó el proceso de telesuscripción, que nos permite comunicarnos con los usuarios por teléfono para su afiliación. Hoy cualquier tipo de afiliación puede realizarse de manera 100% virtual. Todas estas herramientas digitales que hemos integrado a nuestras operaciones se traducen en rapidez y eficiencia en trámites y excelencia en la atención de los clientes en nuestros Centros Médicos Especializados y en la Clínica VIP.

Sabemos que todo cambio implica una serie de retos, pero en AXA COLPATRIA somos conscientes de que la transformación conlleva mejoras y satisfacción para nuestros clientes. Seguimos trabajando a nivel interno en todo lo relacionado con la gestión del cambio y la capacitación de nuestros colaboradores.

En la actualidad podemos decir con orgullo que somos una empresa que evoluciona con los avances que brinda la tecnología y que —en el campo de los servicios de salud— hemos alcanzado importantes logros además de la rapidez en suscripción y afiliación de clientes. Contamos con un rápido sistema de agendamiento de citas médicas en distintos canales: nuestra página web www.axacolpatria.co y vía correo electrónico.

Pero acá no termina nuestro trabajo; continuamos avanzando a la par con los cambios y desafíos que trae el mundo digital para seguir innovando en la prestación de servicios de salud y ser los aliados incondicionales de nuestros clientes y sus familias.



Karloc Contreras
DIRECTOR DE LÍNEAS
DE SALUD Y ARL

EL GESTOR DE VENTAS DE SALUD DIGITAL HA SIDO UNA DE LAS HERRAMIENTAS MÁS IMPORTANTES EN TODO EL PROCESO DE INNOVACIÓN VIRTUAL QUE VENIMOS ADELANTANDO DESDE 2016.

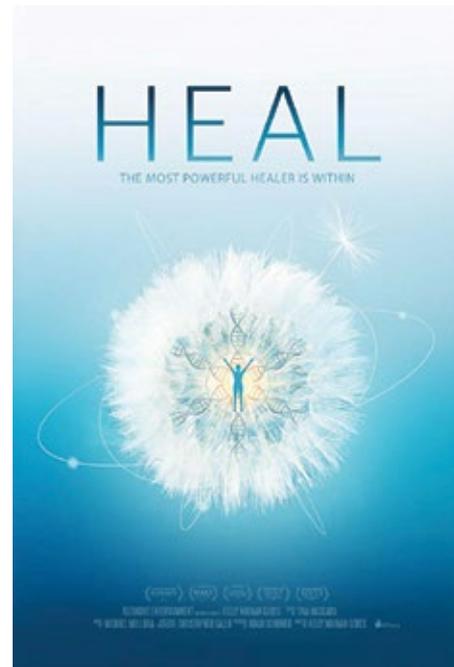
BREVES



PARA LEER

Ikigai: los secretos de Japón para una vida larga y feliz

Uno de los autores de este libro, Francesc Miralles, cuenta que todo empezó con una conversación en un parque de Tokio en la que compartía con su compañero de escritura, Héctor García, su deseo de visitar “la aldea de los centenarios”, un pueblo rural al norte de Okinawa con el mayor índice de longevidad del mundo. “Decidimos viajar a ese insólito lugar y entrevistar a los más ancianos, que nos contaron sus secretos para vivir tantos años con motivación y energía”, escribe Miralles en uno de los apartes del libro. El resultado de ese estudio fue este libro que se centra en una de las claves de la eterna juventud: tener una razón de ser que nos procure la felicidad de estar siempre ocupados.



PARA VER EN TV

Heal

Las dolencias físicas surgen en diferentes momentos de la vida y muchas veces pensamos que solo afectan a ciertas personas. Sin embargo, la velocidad con la que el mundo avanza y el estrés de la vida moderna han generado nuevos trastornos emocionales y físicos. Este documental busca establecer la conexión entre mente y cuerpo y la curación del organismo por medio de procesos de sanación. La directora Kelly Noonan realiza entrevistas con personajes de la talla del médico hindú Deepak Chopra, la escritora Marianne Williamson, el biólogo celular Bruce Lipton y el neurocientífico Joe Dispenza, entre otros expertos, y nos invita a conocer un poco más sobre cómo funcionan nuestro cuerpo y nuestra mente y la manera de canalizar nuestras emociones y profundizar en la conexión espiritual para superar las enfermedades.



APPS

Calm

Una aplicación que nos ayuda a calmarnos en medio del ajetreo de la vida cotidiana. A través de meditaciones cortas y de pausas claves, Calm permite que nuestra mente se neutralice en los momentos de mayor agitación. Es la aplicación favorita para hacer una pausa en medio de días laborales intensos o sencillamente en momentos en los que buscamos encontrarnos con nosotros mismos. La aplicación cuenta con un menú amplio de posibilidades en el cual cada persona puede buscar su necesidad particular bien sea un momento de concentración o manejar el estrés y la ansiedad.



EN LA WEB

Emma Sánchez Psicoterapia

Esta psicóloga clínica se describe a sí misma como una persona que usa la metáfora y la creación artística como vía de curación emocional. La experta cuenta con una maestría en Psicología Clínica y tiene más de diez años de experiencia que le permiten compartir sus conocimientos en el blog de su autoría en el que aborda temas como la felicidad, el bienestar, la importancia del llanto, entre otros, que permiten comprender mejor lo que muchas veces no sabemos cómo enfrentar, desde una mirada profesional y objetiva.

www.emmasanchez.co

YOUTUBE:

Nat Geo Lab

De la mano del famoso youtuber colombiano Sebastián Villalobos, los niños podrán desde sus casas realizar diferentes experimentos sencillos con la ayuda de sus padres. El canal, que ya había incursionado en la televisión, llega con este nuevo concepto en el que los niños pueden desarrollar su curiosidad a través de la ciencia y pasar tiempo en familia. Con elementos caseros y de fácil acceso, los niños realizan sus experimentos en este espacio innovador.

<https://www.youtube.com/channel/UCE0zCDqWLw1-RdD-gw4gDwsQ>

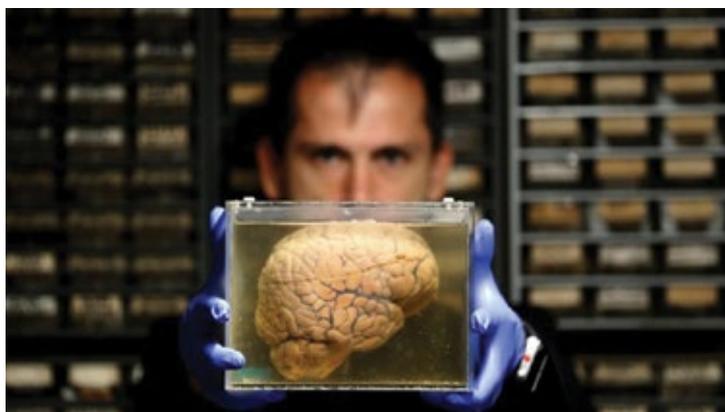


INSTAGRAM

Conoce mi mundo

Cuenta creada por Berna Iskandar, periodista, bloguera, investigadora y asesora en crianza alternativa. Este espacio les permite a los padres avanzar en la crianza teniendo en cuenta los cambios que este proceso conlleva y poniendo a los niños como prioridad, pero bajo normas de vida que hagan posible crear canales claros de comunicación entre padres e hijos. En sus historias y publicaciones Berna abarca temas concretos y los desglosa sencillamente para que las familias puedan poner en práctica sus estrategias y tengan herramientas para solucionar o manejar momentos de crisis en niños y adolescentes.

[@conocemimundo](https://www.instagram.com/conocemimundo)



INVESTIGACION

Cerebros para investigaciones mentales

El hospital psiquiátrico de Duffel, en Bélgica, almacena más de 3.000 cerebros escogidos minuciosamente, que están conservados en formol o parafina. El grupo investigador que reside en este hospital los ha ido acumulando para realizar diferentes estudios, sobre todo en esquizofrenia, enfermedad mental que aqueja a millones de habitantes en el mundo y que a pesar de los avances que ha registrado en su investigación y tratamiento, aún encierra demasiados interrogantes que no dejan de preocupar a la comunidad médica.

Así llegamos a la excelencia

LA CONSTANTE MEDICIÓN EN LA PRESTACIÓN DE NUESTROS SERVICIOS ES LA FORMA MÁS IDÓNEA DE EVALUAR LA SATISFACCIÓN DE NUESTROS CLIENTES Y DE TOMAR MEDIDAS PARA MEJORAR CADA DÍA.

La satisfacción de los usuarios es uno de los parámetros más importantes en la medición de la prestación de los servicios en salud. Evaluar la satisfacción no sólo permite obtener indicadores de excelencia, sino mejorar en forma continua en la atención, cobertura y calidad de nuestros servicios y estar a la vanguardia en lo que hace referencia a nuevas especialidades, tecnología de punta y facilidad en los trámites.

“En Colombia existen dos fuentes principales de medición de satisfacción en los servicios de salud”, explica Juan Guillermo Zuloaga, director de Operaciones y Servicio al Cliente de AXA COLPATRIA. La primera medición sigue los parámetros establecidos por la Superintendencia de Salud, entidad que monitorea el tema en todas las entidades reguladas en el país. En AXA COLPATRIA se considera adicionalmente una medición que se rige por los indicadores que esta entidad maneja como grupo a nivel mundial.

Se trata de una medición sencilla que evalúa tres indicadores:

- **Rating:** son estrellas de 1 a 5, cuya medición se realiza con un proveedor certificado.
- **Satisfacción neta:** índice que mide la satisfacción con el servicio o

con la empresa y cuya calificación va en una escala de 1 a 5.

- **NPS (Net Promoter Score):** indicador que va de 0 a 10, donde 0 significa que no la recomendaría y 10 que la recomendaría completamente. Si este último indicador está por encima del 50%, significa que el servicio tiene un nivel de excelencia, según lo muestra el parámetro internacional.

En Colombia el 70% de los clientes califica los servicios de salud de AXA COLPATRIA con un puntaje entre 9 y 10 lo que arroja un NPS de 57,3%. (ver gráfico). “Las altas calificaciones que hemos obtenido por parte de nuestros clientes son el resultado de varios factores”, dice Zuloaga. El primero de ellos es el cumplimiento de la promesa de valor.

“Cuando hablamos de claridad y cumplimiento de la promesa de valor hacemos referencia a que somos explícitos en la oferta y en las condiciones de nuestros planes”, indica Zuloaga. Los distintos planes de salud de AXA COLPATRIA comprenden una diversa gama de productos y servicios, así como una red de especialis-

Servicio al Cliente – Experiencia del Cliente

En los últimos 3 años la recolección de “voz del cliente” ha cambiado respecto a la periodicidad de medición, los indicadores y el esquema de seguimiento en la mayoría de experiencias:

- **Más cerca de la experiencia del cliente:** se ha pasado de monitoreos trimestrales y mensuales, a monitoreos diarios (máximo semanales) en varias experiencias*, lo que permite una calificación más veraz por parte del cliente y una reacción más rápida de la compañía ante insatisfacciones.
- **Indicadores y feedback:** AXA COLPATRIA se ha ajustado a los estándares de medición de satisfacción del grupo AXA. Desde 2015 se está midiendo el Indicador de Satisfacción Neta y entre 2017 y 2018 se incorporó el indicador de recomendación NPS y Rating, así como los comentarios libres de los clientes.



* Salud (nuevo cliente, uso de servicios); Autos (nuevo cliente, siniestros, asistencia); Siniestros Vida y Siniestros Generales

USUARIOS SATISFECHOS

Diana María García Cáceres – Centro de Especialistas Médicos de Bucaramanga

“El dermatólogo-oncólogo Mauricio Ortiz me brindó una atención oportuna en todas las citas programadas y me dio la solución esperada. Además de ser un médico excelente, tiene una gran calidad humana y su atención me hizo sentir segura y cómoda en todo momento. Por otra parte, las instalaciones cubren mis expectativas porque son amplias, cómodas y cumplen con todas las normas de higiene”.

María Inés Ruíz de Gómez - Centro de Especialistas Médicos de Bogotá

“Creo ser de las personas con mayor antigüedad en salud en AXA COLPATRIA. Hace poco conocí la existencia de este centro médico que está muy bien ubicado y donde me atiende mi neuróloga Catalina Nassar. Estoy empezando un tratamiento con muy buenos resultados, el servicio es muy eficiente y se consigue la cita médica muy pronto. Recomendando ampliamente los servicios de AXA COLPATRIA por su maravillosa atención. En mi caso, que llevo tantos años, jamás he tenido una queja. Amo mi prepagada”.

Peter Alfonso Pérez - Clínica VIP

“Llevamos a nuestra hija de 2 años al servicio de urgencias de la Clínica VIP. La atención fue oportuna, ágil y, sobre todo, no hubo ahorro en recursos ni procedimientos para atender su estado de salud. Contamos con profesionales amables, preocupados por explicarnos a mi esposa y a mí los procedimientos que le realizarían a nuestra hija y las recomendaciones pertinentes. Se realizaron pruebas y exámenes, y nos proporcionaron los medicamentos en el tratamiento que se hizo dentro del centro médico. La expectativa que teníamos fue cubierta satisfactoriamente.

tas y servicios médicos y de urgencias. Dependiendo del plan que adquiere, el usuario tiene exclusiones y preexistencias sobre las que debe ser informado previamente.

Un segundo factor que ha permitido alcanzar niveles de excelencia en la atención es la red propia, configurada por tres Centros de Especialistas Médicos y por la Clínica VIP, que cuentan con una red de especialistas del más alto nivel. Otra de las compañías que integran el portafolio es Emermédica, que significa oportunidad en la atención. Este servicio tiene muy altas calificaciones porque se trata de una solución con rápidos tiempos de respuesta, costo accesible y personal idóneo, y que además no tiene límite de edad en la prestación del servicio de urgencias médicas.

El tercer factor es la integralidad en el servicio; disponibilidad de agenda de especialistas, calidad humana en

los centros propios y óptimo estado de las instalaciones. “Tenemos una constante retroalimentación de los clientes, lo que nos ayuda a dar respuestas rápidas y oportunas”, resalta el director de Servicio al Cliente de AXA COLPATRIA.

Por último se encuentran la tradición y experiencia que brindan 35 años de presencia en el mercado de salud. “Al factor de calidad humana que traía Seguros Colpatria se le agregó la riqueza y experiencia que brinda el mundo AXA”, puntualiza Zuloaga. Agrega que en este momento se está impulsando la transformación digital con agendamiento de citas médicas en distintos canales y autorizaciones médicas por internet, servicios que han sido muy bien recibidos por los usuarios y que contribuyen a mejorar de manera constante el servicio de nuestra red médica en todo el país.

Comprometidos con el servicio

“En Emermédica trabajamos de forma permanente por estar más cerca de nuestros clientes”, indica Javier Maldonado Celis, gerente de clientes de la empresa. Añade que en la compañía están disponibles para sus clientes 24/7 a través de herramientas como call center, email, sucursales físicas, app y pronto en redes sociales. “Durante los últimos 3 meses hemos estado por encima de 40 puntos en cuanto al Net Promoter Score, siendo agosto el mejor mes del año con 52 puntos, teniendo en cuenta que el promedio de la categoría de medicina prepagada en Colombia está en 34 puntos, de acuerdo con la auditora Deloitte. En cuanto al nivel de satisfacción del usuario, esta medición para clientes naturales alcanzó en julio la mayor calificación del año con 90,6%.”



Reconozcamos nuestros talentos

TODOS TENEMOS DONES Y APTITUDES QUE HACEN POSIBLE QUE NOS DESTAQUEMOS EN CUALQUIER ASPECTO DE LA VIDA; SOLO ES CUESTIÓN DE IDENTIFICARLOS Y PONERLOS EN PRÁCTICA. HACERLO NOS PERMITIRÁ ELEVARE LA AUTOESTIMA, ALCANZAR UN PROPÓSITO Y VIVIR A PLENITUD.





Se cree que las aptitudes y destrezas solo se descubren durante la infancia, pero la vida de personajes como el escritor José Saramago o la del pintor Vincent van Gogh son testimonio de que nunca es tarde para sacar a flote los verdaderos talentos e incluso dejarle un legado al mundo.

Saramago, por ejemplo, escribió su primera novela a los 25 años y le salió tan mal, que durante los siguientes 20 años decidió dejar a un lado la literatura. Fue mucho tiempo después, cuando tenía 58 años de edad y publicó *Levantado del suelo*, que se convirtió en un gran escritor. Y una vez su talento comenzó a dar frutos, se hizo imparable, al punto que le hizo merecedor del premio Nobel de Literatura.

Van Gogh no se queda atrás. Durante su infancia y juventud se dedicó únicamente al dibujo, solo comenzó a pintar a los 27 años, y fue tan grande su obra que hoy es considerado uno de los grandes artistas de la humanidad.

Nunca es tarde para empezar a disfrutar aquello que hace vibrar el alma y aprender a perfeccionarlo. Como explica la psiquiatra Ana Millán Camargo, adscrita a AXA COLPATRIA, la edad del aprendizaje no tiene límite; lo que sí ocurre es que con el paso del tiempo disminuye la velocidad con que logramos perfeccionar nuestras aptitudes. Por lo tanto, entre más edad tenemos, necesitamos más tiempo y paciencia para practicar las destrezas que son innatas y queremos desplegar. Además, es importante quererle en el proceso. “Para ayudar al cerebro a que aprenda más fácilmente es necesaria la práctica tranquila. La impaciencia y la ansiedad no contribuyen porque disminuyen la claridad para entrenar y aprender”, afirma la psiquiatra Millán.

Y no se trata solo de talentos excepcionales como los de Saramago o Van Gogh; las personas que se han permitido aventurar en épocas tardías de su vida han encontrado nuevas opciones en el camino y han logrado grandes resultados. Un ejemplo de ello es el de Meiko Nagaoka, una japonesa que a los 87 años, y debido a problemas con su espalda, decidió ir a la piscina para estirarse y flotar; pero una vez en el agua pensó que sería

EN EL MUNDO CORPORATIVO LOS EXPERTOS EN RECURSOS HUMANOS HAN DESCUBIERTO QUE ES IMPORTANTE PARA CADA EMPLEADO APORTAR SU VERDADERO TALENTO A LA EMPRESA.

bueno hacer algo más. Aprendió a nadar, perfeccionó su técnica y logró, a los 102 años, sumar 25 récords mundiales y 29 nacionales en Japón. Fue la primera persona que nadó los 1.500 metros a la edad de 100 años. Esto nos demuestra que a veces la vida lleva a los seres humanos por caminos jamás imaginados que les permiten descubrir caras nuevas de sí mismos.

Marcela Valle Cuéllar, psicóloga logoterapeuta y directora del Centro de Atención Familiar Sanar Psicoterapia explica que algunos talentos pueden descubrirse desde la infancia,

ALGUNOS TALENTOS PUEDEN DESCUBRIRSE DESDE LA INFANCIA, OTROS EN LA ADOLESCENCIA Y OTROS EN LA EDAD ADULTA, PERO NO HAY UN LÍMITE DE EDAD PARA ELLO.

otros en la adolescencia y otros en la edad adulta, pero no hay un límite de edad para ello. “Inclusive en las mayores crisis del ser humano pueden darse a conocer los mejores talentos como un proceso de autodescubrimiento y desarrollo personal”, afirma la psicóloga, y agrega que “es un proceso de buscar en nuestro mundo interior, de autoconocimiento, de hacer consciencia sobre nuestro verdadero ser, sobre nuestra esencia”.

LA PRÁCTICA HACE AL MAESTRO

Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua, un talento es una aptitud, “es la capacidad para operar competentemente en una determinada actividad o la capacidad y disposición para

el buen desempeño o ejercicio de un negocio, de una industria, de un arte”.

En la actualidad, a muchos niños los padres y los maestros les descubren esas aptitudes y capacidades durante sus primeros años de vida, ya sea la música, el arte, el deporte o las matemáticas. Los modelos educativos novedosos buscan que los pequeños se conozcan mejor a sí mismos y descubran su esencia con el acercamiento a todo tipo de actividades.

En cambio, cuando se es adulto, muchos pueden llegar a pensar que se ha hecho tarde y que ya no hay forma de descubrir un talento. Nada más alejado de la realidad. La psiquiatra Millán explica que sí es posible hacerlo en la edad adulta y que reconocer una habilidad innata puede ocurrir al

LAS EMPRESAS Y LOS TALENTOS

Recientemente las empresas han comenzado a preguntarse por la felicidad de sus empleados, porque los estudios han demostrado que los trabajadores felices son más productivos y que los buenos ambientes laborales generan mejores resultados empresariales.

En este proceso, los expertos en recursos humanos han descubierto que es importante para cada empleado aportar su verdadero talento a la empresa. Cuando se limitan sus capacidades o no se les permite dedicarse a aquello para lo que son buenos, no logran integrarse con la compañía, aportar a su crecimiento ni ser felices. Muchas veces no existen malos empleados, sino personas ubicadas en labores en las que no pueden desplegar todo lo que son.

La firma Gallup desarrolló el Clifton-Strengths assessment, método de base científica usado por miles de empresas en el mundo, que identifica los talentos innatos de cada colaborador, ya se trate de un alto ejecutivo o de un joven emprendedor. El método comprende una primera fase que es el llamado cuestionario de los 34 talentos, que puede aplicarse tanto en el mundo profesional como en el educativo, con actividades para reconocer los talentos innatos y potenciar su desarrollo para dejar así de afrontar sólo las debilidades.

Después de contestar el cuestionario, los datos son procesados y cada persona recibe un diagnóstico que indica cuáles son los 10 talentos más importantes con los que cuenta y que van en un rango de mayor a menor grado; ya sea su capacidad para aprender, liderar un equipo, ejecutar tareas y adaptarse continuamente al cambio, entre otros.



experimentar situaciones nuevas como el arte o el deporte, o también al recordar y reeditar las situaciones que en la infancia y en la adolescencia producían satisfacción.

Seguramente un adulto que descubrió su aptitud musical o su talento para la danza no logre los mismos resultados que aquella persona que lo hizo durante la infancia, pues estas son artes en las que por lo general se consiguen importantes avances cuando se practican desde niños, pero no alcanzar a ser los mejores no puede ser un impedimento para disfrutar las capacidades con las que contamos. Eso sí, para lograrlo, no basta con encontrar cuál es el talento propio, es fundamental trasladarlo a acciones concretas y volverlo realidad.

Para desarrollar los talentos es importante tener claro el objetivo de aprendizaje, usar herramientas prácticas que se ofrecen hoy como cursos y tutoriales, buscar a un profesor o a entrenadores que conozcan del tema, dedicarle tiempo a la práctica y ser constantes en el entrenamiento.

Todos los seres humanos tienen aptitudes para realizar actividades específicas y seguramente si las descubren y se dedican a ellas lograrán potencializarlas y perfeccionarlas. Lo más probable es que lo hagan porque, como afirma la psicóloga Marcela Valle, “cuando una persona resuena a nivel cognitivo y afectivo con pasión y alegría frente a una actividad, querrá aprender cada vez más de una actividad y disfrutará a plenitud cuando la realiza”.

SATISFACCIÓN O FRUSTRACIÓN

Algunas personas logran ganarse la vida con sus talentos y sus pasiones; otras, por el contrario, los viven como hobbies o como actividades paralelas a su desarrollo profesional. Lo positivo en ambos casos es que aprovechar-



PARA DESARROLLAR LOS TALENTOS ES IMPORTANTE TENER CLARO EL OBJETIVO DEL APRENDIZAJE, DEDICARLE TIEMPO A LA PRÁCTICA Y SER CONSTANTES EN SU ENTRENAMIENTO.

los y vivenciarlos trae satisfacciones y beneficios.

Sin embargo, es también muy común que las personas pasen su vida trabajando en actividades que no les reportan satisfacción y que están muy alejadas de sus verdaderos talentos, lo cual en el largo plazo les produce frustración y amargura, y puede llegar a afectar su productividad y su bienestar.

Valle explica que el reconocimiento de los talentos brinda identidad a las personas, les facilita que las reco-

nozcan y las definan. En general, vivir las aptitudes a plenitud eleva la autoestima, da coherencia y genera el sentimiento de haber tomado una buena decisión. Además, a medida que la persona va descubriendo y desarrollando sus aptitudes, va ganando confianza en sí misma.

“Reconocer nuestros talentos y vivirlos con pasión y alegría nos brinda una dirección, un propósito para disfrutar con plenitud y felicidad”, enfatiza la psicóloga Valle Cuéllar.

PARA DESCUBRIR UN TALENTO

Las respuestas a las siguientes 10 preguntas, pueden ayudar a descubrir un talento y a conocerse mejor. Lo ideal es responderlas con el corazón y en contacto con las emociones.

1. ¿Para qué soy bueno?
2. ¿Cuáles son mis mayores fortalezas?
3. ¿Qué resuena en mi interior?
4. ¿Qué me invita a querer aprender más?
5. ¿Qué actividades me atraen y me hacen dar mis mejores respuestas?
6. ¿Cómo me gustaría construir mi vida y a través de qué actividades?
7. ¿Con cuáles actividades me siento más feliz?
8. ¿A qué me dedicaría si me ganara la lotería?
9. ¿Qué me gusta aportarles a las vidas de los demás?
10. ¿Qué me hacía feliz cuando niño?

A lavarnos bien las manos



¿SABÍA QUE HAY MÁS BACTERIAS EN UN BUS DE TRANSPORTE PÚBLICO QUE EN UN INODORO? EL SIMPLE ACTO DE LAVARNOS LAS MANOS DISMINUYE EL RIESGO DE INFECCIÓN Y LA PROPAGACIÓN DE ENFERMEDADES. CONSEJOS PARA HACERLO CORRECTAMENTE.

LA CONTAMINACIÓN CRUZADA EN EL HOGAR OCURRE CUANDO LOS MICROORGANISMOS QUE TENEMOS EN LAS MANOS ENTRAN EN CONTACTO CON LOS ALIMENTOS DURANTE LA PREPARACIÓN.

Un estudio reciente del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos reveló que el 97% de las personas no se lava las manos adecuadamente antes de ingerir alimentos. La gran mayoría gasta menos de 20 segundos en este procedimiento y la

toalla con la que se seca no está del todo limpia.

En Colombia, la situación es similar. El año pasado, el Instituto Nacional de Salud reportó 5.857 casos de enfermedades de transmisión alimentaria (ETA) y de esos, 13% estaban relacionados con falta de higiene per-

sonal y la contaminación cruzada en el hogar, que ocurre cuando los microorganismos que tenemos en las manos entran en contacto con los alimentos durante la preparación.

La salmonella, el nonorivus y la *E. Coli* son algunas de las enfermedades derivadas de esa contaminación cruzada. Estas se manifiestan por la mala cocción y manipulación de las carnes; por tocar

COMPROMETIDOS CON LA HIGIENE DE MANOS

El Programa de Seguridad del Paciente de la Clínica VIP ha implementado los **5 momentos para la higiene de manos**, con el fin de ayudar a combatir la propagación de infecciones en sus instalaciones. En nuestra institución todos los colaboradores deben lavar sus manos al llegar, y cumplir con los 5 momentos de la higiene de manos que son:

1. Antes de entrar en contacto con el paciente
2. Antes de realizar una tarea aséptica
3. Después de tener contacto con fluidos
4. Después de contacto con el paciente
5. Después de tener contacto con el entorno del paciente

Este año el 90% de los trabajadores se han adherido a la iniciativa y seguimos fortaleciendo su apropiación aplicando diferentes estrategias. Una de ellas es la formación de observadores en cada área de la clínica, quienes de forma mensual realizan monitoreo oculto a diferentes personas evaluando el cumplimiento de los 5 momentos. Esta información es enviada al líder del programa para consolidar los indicadores que son reportados bimensualmente a la Secretaría de Salud. Los resultados son publicados en diferentes medios informáticos y socializados a los colaboradores.

superficies que tengan el virus y luego pasarse las manos por la boca y, finalmente, al tener contacto con residuos fecales después de ir al baño o cambiar un pañal y no lavarse las manos.

Ante esto, Mónica Serna, coordinadora del programa Seguridad del Paciente de la Clínica VIP, recomienda hacer un lavado al llegar a casa, después de acariciar a su mascota y antes de preparar alimentos o amamantar a su hijo. Ya que “el lavado de manos es una de las indicaciones más importantes para la prevención de enfermedades, recomendada por la OMS”.

RECOMENDACIONES DE LA OMS

1.

Mojar las manos con agua.



2.

Depositar en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir las.



3.

Enjabonar las palmas de las manos entre sí.

4.

Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.

5.

Lavar de nuevo las palmas de las manos entre sí, pero con los dedos entrelazados.



6.

Limpiar el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

7.

Rodear el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

8.

Poner la punta de los dedos de la mano derecha contra la mano izquierda y cambiar de mano.

9.

Enjuagar.

10.

Secar las manos con una toalla de un solo uso.



11.

Utilizar la toalla para cerrar el grifo.

LOS EXPERTOS RECOMIENDAN USAR EL JABÓN ANTIBACTERIAL MÁXIMO CUATRO VECES AL DÍA, PORQUE A PARTIR DE AHÍ EL PRODUCTO DEJA DE PRODUCIR EL EFECTO DESEADO.

¿JABÓN O ANTIBACTERIAL?

En general, los jabones de uso diario contienen dosis mínimas de agentes antimicrobiales, sin embargo, existen jabones líquidos en el mercado con mayores niveles de estas sustancias

que los jabones en barra. En cuanto al antibacteriano, los expertos recomiendan usarlo máximo cuatro veces al día porque a partir de ahí este producto deja de producir el efecto deseado. Además, debe fijarse que el jabón contenga alcohol, de lo contrario, su aplicación será en vano.



Omegas 3 y 6, los imprescindibles

A PESAR DE QUE ESTOS ÁCIDOS GRASOS SON ESENCIALES PARA EL ORGANISMO, SUS EFECTOS Y LOS ALIMENTOS QUE LOS CONTIENEN NO SON TAN CONOCIDOS.

En los años setenta, dos investigadores daneses descubrieron que los esquimales de Groenlandia tenían una de las tasas de mortalidad más bajas de enfermedades cardiovasculares del planeta debido al alto consumo de omega-3, presente en su dieta compuesta básicamente por pescados, hierbas y pequeños frutos.

Fue desde ese momento que se empezaron a comprender los alcances y beneficios de los ácidos grasos, que son claves para el funcionamiento del sistema cerebral y la regulación de la presión arterial, entre otros beneficios para el cuerpo humano.

Y hay dos ácidos grasos llamados esenciales (EFA por sus siglas en inglés) que el cuerpo humano no pro-



ALIMENTOS RICOS EN OMEGA-3

La Sociedad Americana del Corazón recomienda una dieta en la que se consuma pescado con este tipo de grasa como salmón, arenque, sardinas y atún, al menos dos veces por semana.

También está presente en:

- › Granos
- › Nueces de Brasil
- › Semillas de mostaza y de calabaza
- › Vegetales de hoja verde
- › Aceite de semilla de cáñamo
- › Aceite de semilla de chía
- › Aceite de germen de trigo y aceite de canola
- › Nueces crudas y aceite de nuez
- › Semillas de linaza o aceite de semillas de linaza

EN UNA DIETA BALANCEADA LA PROPORCIÓN DE ÁCIDOS OMEGA-6 DEBERÍA SER APROXIMADAMENTE DOS A CUATRO VECES MAYOR QUE LA DE OMEGA-3.

duce, sino que sólo pueden adquirirse mediante su consumo. Se trata del omega-3 y el omega-6. El primero (ácido alfa-linolénico) juega un importante rol en el funcionamiento cerebral y puede prevenir la enfermedad cardiovascular, ya que ayuda a contrarrestar la presencia del colesterol en el torrente sanguíneo.

Algunos ácidos grasos que se identifican como omega-3 son el EPA y el DHA. El EPA puede ser utilizado preventivamente a nivel clínico tras un infarto de miocardio, mientras que el DHA es fundamental para mantener un funcionamiento saludable del cerebro y el desarrollo de este a lo largo de la vida. Estos ácidos están presentes en los aceites de pescados que viven principalmente en aguas frías como salmón, atún, sardinas, boquerón, caballa, trucha, entre otras variedades.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) “en el período prenatal aumenta el riesgo de carencia de ácidos grasos omega-3, ya que las reservas de los tejidos maternos suelen disminuir al utilizarse para el desarrollo del feto”. Es decir, para las madres gestantes es fundamental mantener una dieta rica en ácidos grasos omega-3. Algunos estudios apuntan a que el consumo rico de omega-3 por parte de mujeres embarazadas ayuda a evitar que los bebés nazcan prematuramente.

ACEITES INFLAMATORIOS

De los omega-6, por su parte, se destacan dos tipos: el linoleico, que procede de aceites vegetales sin procesar como soya, maíz, cacahuete y girasol. El otro tipo es el araquidónico, que procede en pequeñas cantidades de la grasa de carnes rojas, huevos, lácteos y aceite de maní.

Los omega-6 regulan las funciones vitales, la salud reproductiva, el desa-

ALIMENTOS RICOS EN OMEGA-6

- › Aceite de oliva
- › Germen de trigo
- › Semillas de uva
- › Pistachos
- › Aceite de sésamo y aceite de semilla de cáñamo
- › Semillas de calabaza
- › Aceite de semilla de chía
- › Aceite de cártamo
- › Aceite de semilla de girasol
- › Aceite de semilla de algodón
- › Nueces y semillas crudas

rollo neurológico y la salud ósea. Estos aceites tienen un efecto contrario al omega-3, ya que son inflamatorios y ayudan a mantener el buen funcionamiento del sistema inmune, contribuyendo a su pronta respuesta. “Los ácidos grasos omega-6 pueden conseguirse en alimentos comunes como la soya o en otros poco comunes como el aceite de cártamo, que se extrae de las semillas de una planta de la familia de los cardos”, explica Bibiana Espitia, nutricionista adscrita a AXA COLPATRIA. Sin embargo, el consumo excesivo de ácidos grasos omega-6 puede contribuir al desarrollo de enfermedades de índole coronaria y artritis.

Los médicos recomiendan tener una dieta equilibrada en omega-3 y omega-6, ya que ambos pueden trabajar en conjunto para beneficio de la salud. En una dieta equilibrada la proporción de ácidos omega-6 debería ser aproximadamente dos a cuatro veces mayor que la de omega-3.

Por último, hay que decir que debido al auge de la cultura *fitness* y al desarrollo de la industria farmacéutica, los complementos de omega-3 se han popularizado. “Es mejor no tomar suplementos, teniendo en cuenta que hay alimentos naturales que podemos consumir, los cuales son ricos en estos ácidos esenciales”, enfatiza la nutricionista Espitia. Además de que puede ser un gasto innecesario en tanto estas cápsulas no sean recetadas por un médico.

Proteja sus ojos al ejercitarse

LA PRÁCTICA DE CUALQUIER DEPORTE PUEDE TENER UNA INFLUENCIA DIRECTA EN NUESTRA SALUD OCULAR. CÓMO PROTEGERSE PARA PREVENIR LESIONES.

La relación entre el deporte y el cuidado de los ojos es bastante estrecha y aunque no es objeto de mucha atención, sí reviste una gran importancia. Hay que tener en cuenta que quienes quieran dedicarse a la práctica de algún deporte, ya sea por pasatiempo, salud o con un interés profesional, deben estar atentos también a su desempeño visual.

Hay ciertas afecciones que pueden llegar a impedir la práctica de deportes de contacto. “Las personas que tienen una miopía muy fuerte, pueden tender a un desprendimiento de la retina y por lo tanto no deben realizar deportes que puedan implicar choques aparatosos”, indica Marcela Contreras, decana de la facultad de Optometría del Área Andina.

De igual forma, no es ajeno al deporte que muchas estrellas en sus respectivas disciplinas, como el jugador de baloncesto LeBron James o el arquero del Manchester United, David De Gea tuvieran problemas ocula-

res. El reconocido futbolista español Andrés Iniesta, por ejemplo, sufre de miopía y utiliza lentes de contacto especiales cuando está en el terreno de juego. Y aunque no es común encontrar deportistas que usen gafas, es posible que muchos recuerden al mediocampista holandés Edgar Davids, quien tuvo problemas de visión debido a que padecía de un glaucoma. Sin embargo, esto no le impidió que con sus anteojos jugara junto con la élite mundial del fútbol.

Otra cuestión que preocupa a los deportistas son las lesiones. No obstante, aquellas que son de tipo ocular por lo general no tienen tanta atención como otras, a pesar de que pueden llegar a ser igual de graves. “En deportes como el tenis o el béisbol, en los que se utilizan pelotas pequeñas hay más riesgo de que se generen lesiones oculares peligrosas”, advierte Gustavo Tovar, deportólogo de AXA COLPATRIA. Asimismo, habrá riesgo de una lesión ocular producto de



EN DEPORTES
COMO EL TENIS O
EL BÉISBOL HAY
MÁS RIESGO DE
QUE SE GENEREN
LESIONES
OCULARES
PELIGROSAS.

AGUDEZA VISUAL

Hay dos habilidades fundamentales que se potencian con la práctica del deporte. La primera es la agudeza visual estática que, según un informe del Instituto de Microcirugía de Barcelona (IMO), "permite ver con nitidez objetos o símbolos estáticos a todas las distancias". Sirve para disciplinas que requieren de precisión como el tiro o el golf. La segunda es la agudeza visual dinámica, que permite discriminar detalles cuando existe movimiento relativo entre el objeto y la persona que lo mira. Esta habilidad se utiliza con especial frecuencia en aquellas disciplinas que manejan altas velocidades, como los deportes extremos.

sus necesidades y al tamaño de su cara. Tampoco se aconseja el uso de lentes de contacto, ya que pueden provocar infecciones corneales y queratitis.

Deportes de exterior

La recomendación si práctica un deporte al aire libre es cuidarse de la radiación solar para prevenir trastornos como la fotofobia, la queratitis actínica, el lagrimeo y los ojos rojos. Por esto se recomienda el uso de gafas de sol con cristales polarizados y filtros UV. Si se ejercita en el mar o sobre la nieve, debe tener en cuenta que el agua refleja un 20% de la luz solar y la nieve hasta un 80%, por lo que el uso de gafas de sol es imprescindible.

Deportes de interior

Como gran parte de estos deportes son de contacto, es clave prevenir choques, pelotazos, contusiones y caídas. De esta manera, se recomienda utilizar gafas deportivas con materiales ligeros e irrompibles.

EL SEDENTARISMO PERJUDICA
LA SALUD OCULAR DEBIDO A
QUE NO SE EJERCITA LA VISIÓN
LEJANA.

un codazo o una patada en los deportes de contacto como el fútbol o el baloncesto. Para estos deportes, agrega el médico, es mejor utilizar siempre unas gafas protectoras.

El cuidado ocular no debe remitirse sólo a las lesiones, sino también a la prevención, razón por la cual se deben tener los implementos de cuidado necesarios para cada deporte, puesto que sus usos son tan distintos como sus riesgos. Y recuerde que si al ejercitarse se produce una herida o con-

tusión en la zona ocular debe acudir a un médico especialista, que determinará la gravedad de la lesión.

PROTECCIÓN OCULAR SEGÚN EL DEPORTE QUE PRACTIQUE:

En el agua

El mayor peligro si practica natación radica en el cloro que se encuentra en las piscinas y puede provocar irritaciones en los ojos e incluso conjuntivitis. Para evitar riesgos es importante usar gafas de agua que se adecúen a

No sea un padre subyugado

FIJAR LÍMITES Y APRENDER A DECIR NO ES FUNDAMENTAL EN LA CRIANZA PARA ASÍ EVITAR QUE LOS HIJOS SE CONVIERTAN EN PEQUEÑOS TIRANOS.

De tal palo, tal astilla, dice la sabiduría popular para explicar que, así como es el padre, así también son los hijos. Si bien la genética y el ejemplo que reciben los niños de sus progenitores son definitivos en la crianza, en la construcción de la personalidad de todo ser humano influyen muchos factores.

Pablo Antonio Vásquez, psicólogo especialista en neuropsicopedagogía, adscrito a AXA COLPATRIA explica que el Yo se forma por influencias genéticas, gestacionales y ambientales, y dentro de estas últimas se encuentran la familia, la educación, la sociedad y la cultura. Por esto no siempre resulta tan sencillo explicar los motivos que llevan a un niño a comportarse de determinada manera, pero sí es posible afirmar que las pautas de crianza que fijan los padres son claves para evitar que sus hijos se conviertan en pequeños emperadores que mandan a su antojo y exigen como

si fueran los reyes absolutos del universo.

Vásquez explica que existen varios tipos de padres. Los primeros son los permisivos, aquellos que no ponen normas ni límites y, en consecuencia, generan niños con muy baja autoestima, temerosos, que se convierten en personas exigentes y demandantes, niños inflexibles y agresivos.



En el polo opuesto están los padres autoritarios que generan hijos temerosos, con bajo concepto de sí mismos, desconfiados, suspicaces y muy normalmente opositoristas y desafiantes. En medio de estos dos estilos de crianza, está el que el especialista denomina paternal democrático, que hace referencia a los padres flexibles, que dialogan, que ponen límites y normas, estilo que en su criterio deberían desarrollar todos los adultos. La crianza amorosa con límites y comunicación genera niños con una alta disposición a ser alegres, propositivos, con una empatía sana y un alto nivel de comprensión.

EL PELIGRO DE LA FELICIDAD TOTAL

El psicólogo Vásquez sostiene que un error muy común entre los padres de hoy es tratar de generarles a los niños una infancia absolutamente feliz, porque con ello se les impide aprender a manejar su autonomía y a superar el fracaso; se les niega la posibilidad de enfrentarse a la adversidad y saberse capaz de superarla. “Ese niño que es gratificado inmediatamente cada vez que él pide una cosa va a crecer

LA CRIANZA AMOROSA CON LÍMITES Y COMUNICACIÓN GENERA NIÑOS CON UNA ALTA DISPOSICIÓN A SER ALEGRES, PROPOSITIVOS, CON UNA EMPATÍA SANA Y UN ALTO NIVEL DE COMPRENSIÓN.



pensando y creyendo que la sociedad va a ser igual con él. Estamos garantizando niños absolutamente felices en su infancia, pero adultos con problemas de desarrollo social e interpersonal”, explica el especialista.

Para construir en el largo plazo niños estables y respetuosos, que se ponen en los zapatos del otro y comprenden las situaciones, también es importante enseñarles a reconocer y procesar sus emociones; a entender que, si por ejemplo están enfadados, pueden comprender qué les sucede y reaccionar tranquilamente, sin agresiones, sin pataletas cuando son más

pequeños y sin dar portazos cuando son adolescentes.

En el momento en que se presente un comportamiento inadecuado por parte de los niños y adolescentes, los padres deben expresarles de forma serena, sin gritos ni insultos, lo que deben hacer y explicarles que con chantajes emocionales y actitudes desafiantes no van a obtener lo que desean. Los padres deben saber decir no con tranquilidad y seguridad y explicarles los límites, así como reforzarles sus actitudes y comportamientos positivos para así formar personas autónomas y seguras.

CRIAR CON EL EJEMPLO

El psicólogo español Vicente Garrido, autor de *Los hijos tiranos* formula las siguientes recomendaciones:

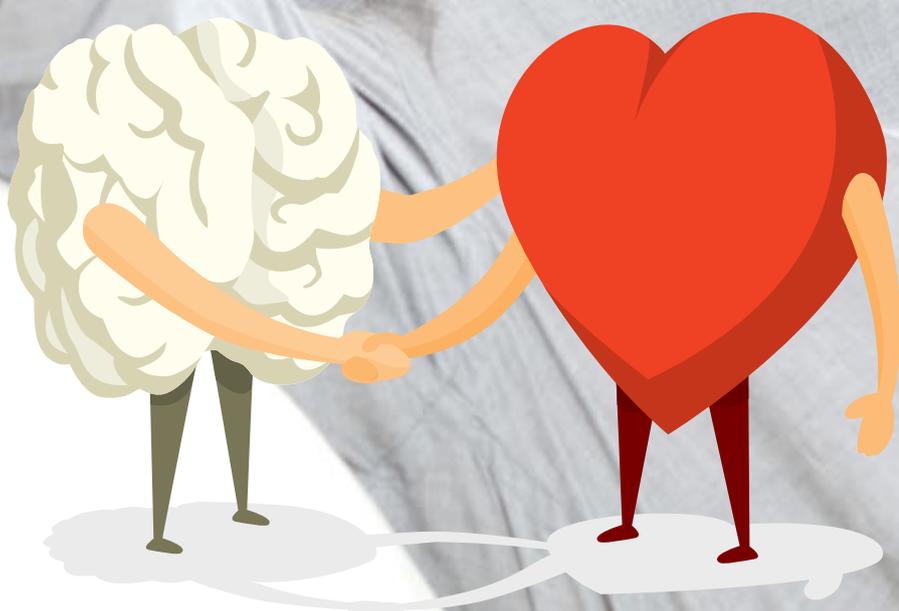
- › Promover el desarrollo de la inteligencia emocional. Los padres deben ayudar a sus hijos a reconocer sus emociones y las de los demás, fomentando en ellos la solidaridad y los actos altruistas.
- › Enseñar con el ejemplo. Si en el hogar los adultos gritan y amenazan, será improbable que los pequeños aprendan a comunicarse de forma tranquila. El diálogo y la escucha son claves en la crianza.
- › Fijar barreras. Las mentiras y la violencia son dos banderas rojas que el niño no puede cruzar y en sus padres radica establecer las pautas de conducta.

ADULTOS

¡Arriba ese ánimo!

LOGRAR QUE NUESTRAS EMOCIONES NO SUBAN Y BAJEN SEGÚN LAS CIRCUNSTANCIAS ES TODO UN DESAFÍO. SIN EMBARGO, SI SE APRENDE A TENER UNA ACTITUD POSITIVA FRENTE A LA VIDA ES POSIBLE CONVERTIR EL BUEN ÁNIMO EN UN HÁBITO.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES UNA GRAN ALIADA PARA MANTENER EL ÁNIMO EN ALTO, AUN A PESAR DE LAS ADVERSIDADES.



Todos hemos tenido días difíciles en los que de manera inevitable nuestro ánimo ha quedado por el piso. Sin embargo, lograr que ese estado de tristeza, estrés o desazón no permanezca en el tiempo depende en buena medida de nosotros mismos.

“Los seres humanos tenemos zonas de crisis: situaciones, momentos, personas o responsabilidades que nos ponen en una posición complicada de desventaja o debilidad que debemos aprender a manejar, porque las zonas de crisis necesariamente producen pensamientos irracionales”, explica Pablo Antonio Vásquez, psicólogo especialista en Neuropsicopedagogía, adscrito a AXA COLPATRIA.

De acuerdo con el experto, esos pensamientos irracionales hacen que maximicemos nuestras debilidades y minimicemos nuestra potencialidad; que veamos todo a nuestro alrededor de manera negativa, nefasta o complicada, lo que termina activando nuestras rutas mentales —aquellos comportamientos buenos o malos, adecuados o inadecuados que salen a relucir cuando los consideramos convenientes—.

“Esa es la parte complicada de las crisis; que afectan directamente nuestro estado de ánimo y si no estamos suficientemente posicionados, nos desestabilizan de manera significativa”, enfatiza Vásquez.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Por eso, la idea no es establecer paliativos que nos ayuden a subir

el ánimo solo por un momento, sino crear barreras que nos permitan bloquear todos esos malos ratos que pasamos, y que podamos tener fortaleza en medio de la adversidad.

Para Vásquez, esa estabilidad solo se logra desarrollando la inteligencia emocional, que es la que nos permite conocer y manejar nuestras propias emociones y las del otro; es decir, de cualquier persona que nos encontremos en nuestra cotidianidad y que se pueda convertir en un factor de crisis para nosotros.

¿Pero cómo aprender a ser inteligentes emocionalmente? Según Robin Stern, director asociado del Centro de Yale de la Inteligencia Emocional en Estados Unidos, aunque lo ideal es que desde niños las personas sean educadas en cómo reconocer las emociones y entender su significado, con el fin de etiquetarlas con exactitud y poder gestionarlas adecuadamente, la realidad es que la mayoría de adultos no han recibido una educación emocional sólida, por lo que para mejorarla deberán trabajar en ello.

Por eso, durante sus conferencias Stern recomienda crear un plan de acción con objetivos específicos, en los que se seleccione una o dos áreas en las que se quiera crecer, y recibir algunos consejos sobre cómo comenzar a incorporar el factor de inteligencia emocional que se está tratando de desarrollar.

“Si quieres mejorar tu control de la ira, puedes encontrar una salida saludable para ella, ya sea yoga, meditación o boxeo”, ejemplifica.

También, se recomienda empezar a buscar puntos de vista de personas que usualmente no están de acuerdo con nosotros. “Si constantemente te rodeas de personas que creen lo mismo que tú, entonces estás escuchando las mismas conversaciones y no

LAS CRISIS AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO Y PUEDEN DESESTABILIZARNOS DE MANERA SIGNIFICATIVA.

estás creciendo. No estás aprendiendo a estar abierto a las perspectivas”, enfatiza Stern.

Para Vásquez, hay que tener presente que siempre habrá momentos en que tengamos el ánimo bajo; la clave es no permitir que esto se convierta en una constante. Y excepto cuando exista alguna patología de por medio que deba ser tratada profesionalmente (trastorno de ansiedad o depresivo), la inteligencia emocional debería ser una gran aliada para mantener el buen ánimo, aun a pesar de las adversidades.

¿QUÉ PASA CUANDO SE BAJA EL ÁNIMO?

Cuando una persona se encuentra estresada, asustada o triste, el cerebro empieza a enviar una cantidad de señales al cuerpo, que lo ponen en una postura de escape o defensiva. De esta manera se activa la hormona del cortisol, que es altamente inflamatoria y tiene un radio de acción de 6 a 8 horas.

“Si por la mañana tuve un detonante de desestabilización en mi casa, garantizo que por lo menos tendré 6 horas de desestabilización en mi día de trabajo. Eso es complicado y tenemos que aprender a blindarnos contra este tipo de situaciones que son tan comunes para cada uno de nosotros”, explica Vásquez.

Cuando el cortisol permanece mucho tiempo en el torrente sanguíneo produce otra hormona llamada DHEA que contrarresta sus efectos nocivos. Si la DHEA no puede con tanto cortisol, al final este puede acabar aumentando el riesgo de inflamación e inmunodepresión del cuerpo. Eso se traduce en un aumento del riesgo de sufrir enfermedades.

El amor de las mascotas

CUIDAR DE UN ANIMAL DE COMPAÑÍA CONTRIBUYE A MEJORAR LA AUTOESTIMA Y A REDUCIR LA TRISTEZA Y LA ANSIEDAD EN LA QUE VIVEN MUCHOS ADULTOS MAYORES.

La senectud es una etapa en la que los seres humanos llegan a las últimas décadas de su vida. Se considera a alguien de la tercera edad cuando ha pasado el umbral de los 65 años y este avance en el tiempo implica cambios que algunas veces son difíciles de asimilar.

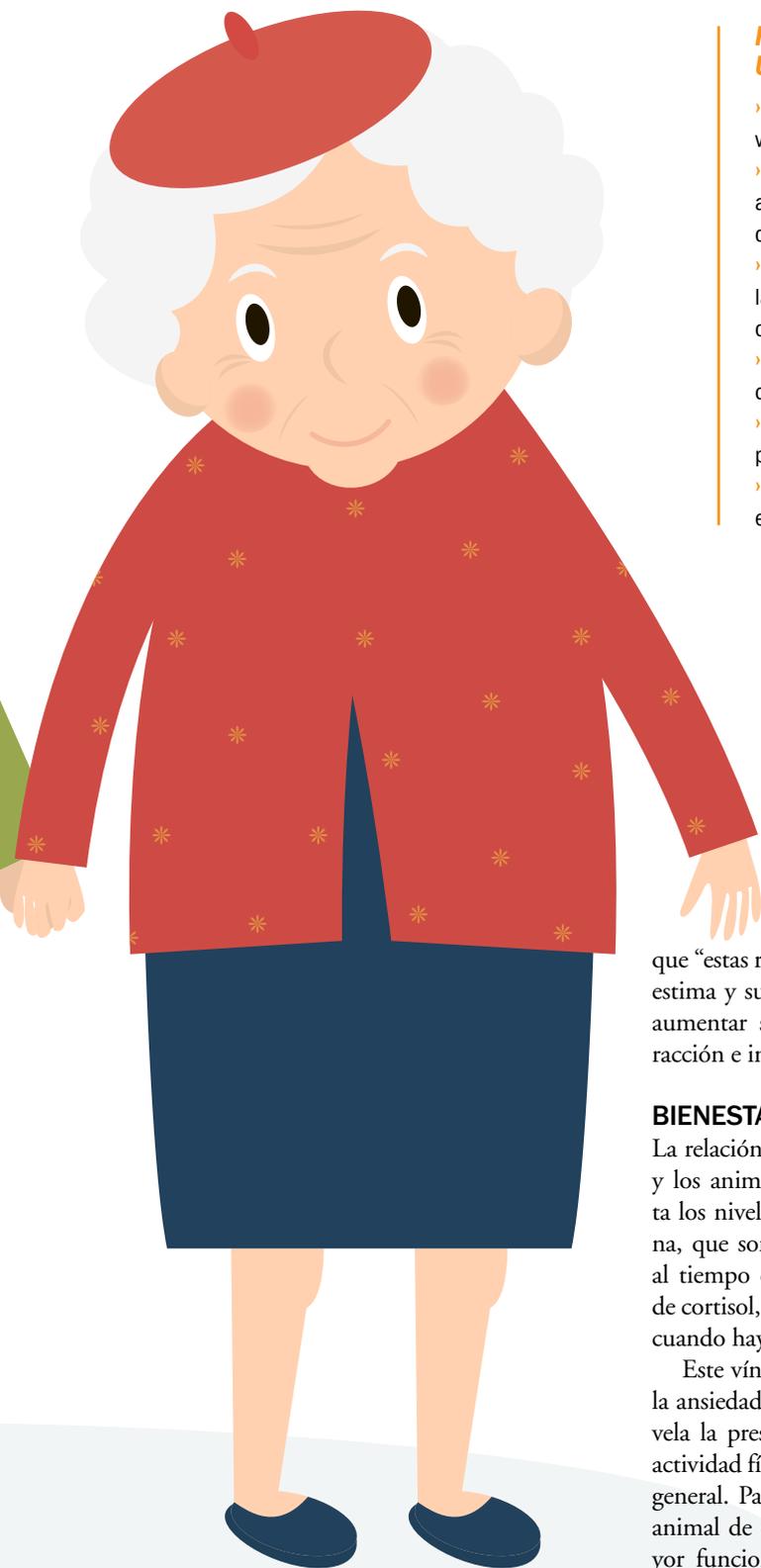
Uno de esos cambios es el de la soledad que muchas veces afrontan, dado que los hijos se han ido o están ocupados, y los adultos mayores sienten que han sido desplazados en los afectos del núcleo familiar.

Carolina Alaguna es médica veterinaria etóloga y especialista en terapias asistidas con animales y explica que, aunque los animales de compañía proveen beneficios maravillosos para los seres humanos en general, en el caso de los adultos mayores es aún más especial todo lo que pueden aportar.

“Los animales resultan siendo terapeutas ya que generan vínculos reales de afecto y de comodidad con sus dueños, y en el caso de los adultos mayores, contribuyen a su bienestar físico, social, emocional y cognitivo”, indica Alaguna, quien además apunta

LA RELACIÓN ENTRE LOS ADULTOS MAYORES Y LOS ANIMALES DE COMPAÑÍA AUMENTA LOS NIVELES DE OXITOCINA Y DOPAMINA, QUE SON HORMONAS DEL BIENESTAR.





RECOMENDACIONES PARA ELEGIR UN ANIMAL DE COMPAÑÍA:

- › Se debe tener claro que es una responsabilidad de por vida; los perros viven en promedio 15 años y los gatos hasta 20 años.
- › Hay que contar con un presupuesto para el mantenimiento del animal, además de su esquema sanitario normal (vacunas, desparasitación y controles veterinarios).
- › Es importante tener claro que pueden presentarse urgencias o la necesidad de pagar un alojamiento en guardería en diferentes oportunidades, por ejemplo durante las vacaciones.
- › Previamente hay que revisar que no se tengan alergias a los animales y que en el sitio donde vivan permitan su tenencia.
- › Los animales necesitan un tiempo de adaptación. Se requiere paciencia para enseñarles mientras se acostumbran al estilo de vida del adoptante.
- › Es indispensable que todas las personas con las que viva el adulto mayor estén de acuerdo con la llegada del animal.

SE RECOMIENDAN PERROS O GATOS ADULTOS Y TRANQUILOS, DE TEMPERAMENTO NOBLE Y CARIÑOSO.

que “estas relaciones mejoran su autoestima y su salud mental, además de aumentar sus posibilidades de interacción e integración social”.

BIENESTAR Y TRANQUILIDAD

La relación entre los adultos mayores y los animales de compañía aumenta los niveles de oxitocina y dopamina, que son hormonas del bienestar, al tiempo que disminuye los niveles de cortisol, esa sustancia que aumenta cuando hay estrés.

Este vínculo además ayuda a bajar la ansiedad la frecuencia cardíaca, nivela la presión arterial y aumenta la actividad física mejorando su salud en general. Para que la relación entre el animal de compañía y el adulto mayor funcione, es necesario planearla bien. La mejor manera de hacerlo es

encontrar un animal que se ajuste al estilo de vida de quien se va a hacer cargo de él.

“Recomiendo perros o gatos adultos y tranquilos, de temperamento noble y cariñoso, que disfruten el ser acariciados y la compañía; esto más allá que una gran actividad física. Es mejor adoptar un perro o un gato con estas características, ya que un animal muy joven puede representar mucha actividad, así como necesidad permanente de atención y paciencia, algo que pueden no encontrar en una persona mayor”, asegura Alaguna.

De otro lado, también es importante que haya otra persona pendiente de las necesidades de las mascotas para que, si se da el caso de que la persona de la tercera edad fallezca, se pueda encargar de ellas. Por esta última razón es importante contemplar el promedio de vida del animal con respecto a la del adulto mayor.

Hogares amigables con el planeta

NUESTRO ESTILO DE VIDA ACTUAL NECESITA LOS RECURSOS NATURALES DE 1,7 PLANETAS PARA MANTENERSE. CAMBIAR DE HÁBITOS EN EL HOGAR CONTRIBUYE A REDUCIR EL IMPACTO AMBIENTAL QUE CAUSAMOS.

¿Está interesado en ahorrar dinero en su factura de energía?, ¿conoce el impacto de su celular en el medio ambiente?, ¿seca su ropa al sol? El estilo de vida que llevamos afecta directamente al planeta y a sus habitantes. Por eso es necesario tomar conciencia sobre la forma en que nuestras acciones pueden contribuir a preservar y mejorar la vida en la Tierra.

Un primer paso es identificar qué actividades de nuestra cotidianidad podemos modificar para así ser más amigables con nuestro entorno y tomar la decisión de incorporarlas en nuestro diario vivir. Para hacerlo es importante saber qué son las huellas de carbono y ecológica y qué medidas podemos tomar para reducir las.

La huella de carbono mide el impacto en emisiones de dióxido de carbono (CO₂) que dejamos a través de nuestras actividades diarias, mientras que la huella ecológica es un indicador que evalúa el efecto provocado

por nuestras acciones en relación con la capacidad del planeta para renovar sus recursos y regenerarse. Según datos de Global Footprint Network, la organización que mide la gestión de recursos a nivel mundial, el pasado 1 de agosto agotamos el presupuesto natural para todo el año. Es decir, consumimos más de lo que el planeta es capaz de recuperar. Si continuamos a este ritmo, en el 2035 necesitaremos el equivalente a dos planetas para mantener nuestro estilo de vida.

QUÉ HACER Y CÓMO HACERLO

Entre las acciones que puede implementar para reducir su huella de carbono se encuentran:

- **Seque la ropa al sol**
Si es de los afortunados que cuenta con un patio, deje secar la ropa al sol o utilice tendedores. Las secadoras de ropa producen una gran cantidad de CO₂ e incrementan su consumo de electricidad.
- **Desconecte el cargador del celular**
Los cargadores son conocidos co-

mo “vampiros de energía” y por eso es clave no dejarlos conectados una vez se hayan utilizado, pues seguirán consumiendo energía. Esto aplica también para otros aparatos como la pantalla del televisor, el computador y el dvd. Se aconseja comprar barras multitema, con las que podrá desconectar todas sus máquinas con oprimir un solo botón.

- **Mantenga limpia su nevera y cámbiela cada diez años**

El exceso de bolsas de plástico y empaques, y mantener el congelador con hielo, hacen que su aparato necesite más potencia para enfriar y gaste más electricidad. Por otra parte, aproveche la reducción del 14% en el IVA que tienen las neveras, medida que busca estimular el cambio de su viejo refrigerador (10 o más años de uso) por uno nuevo y eficiente que le permita reducir entre un 15 y un 35% el consumo de energía.

- **Monte más en bicicleta**

Si no se justifica el uso del carro para movilizarse aproveche las ciclorutas y de paso mejore su salud.

- **Utilice bolsas de tela cuando haga mercado**

Lleve siempre una bolsa de tela cuando haga las compras, pues de sobra sabe que uno de los mayores enemigos del medio ambiente es el uso excesivo del plástico.

- **Cargue termo**

En lugar de consumir botellas plásticas con líquido compre un termo y lleve en él sus bebidas.





VIDA ECO-AMIGABLE

Ahora existen tiendas en línea en las que puede encontrar esmaltes libres de ingredientes cancerígenos, jabones naturales a base de plantas y desodorantes que no afecten su salud. Los utensilios de cocina y cepillos que promocionan son hechos de bambú y no de plástico, por lo que se reduce la cantidad de desechos de un material que se demora miles de años en descomponerse.

- **No coma tanta carne**

Trate de reducir el consumo de carne de cerdo, res o aves, pues el proceso para llevarlos a la mesa toma una gran cantidad de energía.

- **Mantenga su carro en buen estado**

Si el uso del carro es imprescindible, manténgalo en buen estado para que genere menos emisiones de gases de efecto invernadero.

- **Tenga jardines verticales**

Lo ideal sería plantar un árbol, pero también puede tener en su hogar un jardín vertical.

- **Y no olvide las 3 R: Reducir, Reutilizar y Reciclar**

LO NUEVO

También existen modernas prácticas y productos que puede implementar en el hogar. Es el caso de Skilvirk, un sistema automatizado creado por Juan Fernando Cubillos, administrador de empresas de la EAN, que permite reutilizar el agua lluvia de la

lavadora y de la ducha en otras tareas de la casa que no exigen agua potable. Cubillos explica que su invento “es capaz de filtrar el agua y distribuirla a los sanitarios para ahorrar un 40% de agua potable”. Según sus cálculos, un ciclo completo de la lavadora -que gasta entre 170 y 200 litros de agua- alcanza para 17 descargas del inodoro, frente a cuatro litros de agua limpia que se van por la cañería cada vez que se hace de forma tradicional.

PROMOVER UNA CULTURA DEL RECICLAJE EN LOS HOGARES RESULTA FUNDAMENTAL PARA EVITAR EL COLAPSO DE LOS PRINCIPALES RELLENOS SANITARIOS.

A la hora de lavar puede optar por detergentes eco-sustentables que no requieren enjuague y están libres de químicos que irritan la piel o dañan las prendas de vestir. Al quitar el proceso de enjuague el tiempo de lavado se reduce a la mitad y el ahorro de energía y agua es mayor.

Otra iniciativa que puede poner en práctica consiste en incentivar un programa de compostaje domiciliario en Bogotá para aprovechar los residuos orgánicos. Jessica Rivas y Gabriel Torres de la Fundación *Sugamuxi tu y yo* capacitan a los bogotanos sobre cómo producir abono natural desde sus casas. Los interesados reciben una compostera de barro y arcilla diseñada por alfareros de Ráquira, Boyacá, donde almacenan de 10 a 20 litros de material orgánico hasta culminar el proceso de creación de abono.

Si usted no desea hacer el proceso en casa, pero quiere responsabilizarse de sus residuos, puede acceder al servicio de recolección de residuos por suscripción. “Una vez por semana recogemos el material orgánico y cada tres meses se lo regresamos a nuestros clientes convertido en abono de la más alta calidad”, dice Jessica. Setenta familias hacen hoy parte de la iniciativa.

Palabras **pod**e



EXPERTOS COINCIDEN EN EL PODER DE LO QUE DECIMOS, AL TIEMPO QUE RECOMIENDAN QUE SEAMOS CUIDADOSOS CON NUESTRAS PALABRAS.

El lenguaje es una de las principales características de la evolución humana. Esa capacidad de intercambiar información de manera consciente, no solo es fundamental en la expresión individual, sino que nos permite vivir en comunidad y llegar a consensos dentro de ella.

Lo que decimos se convierte en un instrumento social que hace posible, además, moldear o transformar la realidad. Es con base en esta premisa que la Programación Neurolingüística (PNL) ha tomado tanta fuerza en los últimos años. Sin embargo, el poder de las palabras en nuestra vida abarca más de un enfoque terapéutico.

LAS PALABRAS POSITIVAS INCIDEN DIRECTAMENTE EN NUESTRA SALUD CREANDO SISTEMAS DE PROTECCIÓN EN NUESTRO CEREBRO.

NOSOTROS Y EL LENGUAJE

Expertos de distintas corrientes coinciden en que la palabra es el origen y la creación de una mente sana. El lenguaje crea realidades y define nuestra relación con nosotros mismos y con el mundo.

Para Jorge Alberto Rodríguez, psicólogo y terapeuta de la Universidad Nacional, es necesario saber primero qué es lo que quiero reflejar y construir, para luego expresarlo. “Las palabras son nuestro espejo en todo momento y allí hay un fenómeno de retroalimentación constante. Me construyo cada día a par-

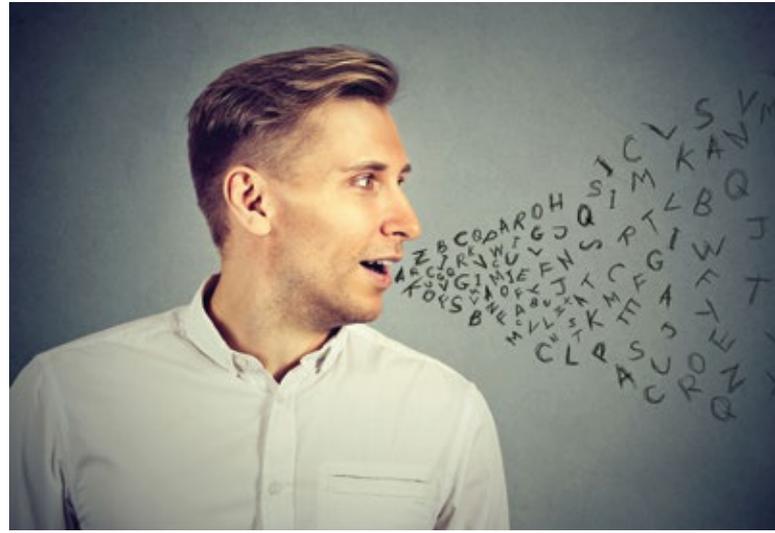
tir de lo que veo en el espejo que yo mismo proyecto. Podemos entonces crear imágenes sanadoras con nuestras palabras y nuestro quehacer en la vida cotidiana”, indica Rodríguez.

Con él coincide Carlos Alberto Maldonado, entrenador certificado en PNL, quien asegura que lo que decimos es la principal fuente de programación del cerebro y a través de esto generamos programas ‘buenos’ o ‘piratas’, lo que determinará nuestros comportamientos y por ende los resultados de los mismos.

“Si las palabras programan, entonces debemos ser cuidadosos en cómo nos comunicamos con nosotros mismos y con otras personas. Sentirse bien es una decisión que no depende de las circunstancias, por lo tanto, mi comunicación diaria debe estar por encima de los resultados que logro. No son los resultados los que condicionan mi estado mental,

rosas

EL LENGUAJE CREA REALIDADES Y DEFINE NUESTRA RELACIÓN CON NOSOTROS MISMOS Y CON EL MUNDO.



¿QUÉ ES LA PNL?

Este enfoque de la comunicación que se centra en el desarrollo y la psicoterapia surgió en 1970 en California, Estados Unidos, bajo la batuta de los doctores Richard Bandler y John Grinder, quienes aseguraron que existe una conexión entre los patrones de comportamiento aprendidos a través de la experiencia, el lenguaje y los procesos neurológicos. El planteamiento de los especialistas apunta a que los patrones de comportamiento pueden modificarse a través de estos procesos, con miras a lograr objetivos específicos en la vida, además de tratar problemas como la depresión y algunas fobias, entre otros.

es justamente al contrario”, sugiere Maldonado.

Edicson Quitián, terapeuta gestáltico, afirma que cada palabra tiene una energía propia y lo que decimos ayuda en gran parte a crear nuestra realidad. “La palabra tiene un poder fundamental sobre nuestra vida y configura lo que se vuelve nuestra experiencia. Entre más positiva y potente sea nuestra palabra, más respuestas de ese tipo vamos a obtener”, dice.

Esto es avalado por el filósofo e investigador en el campo de la neurociencia Luis Castellanos, quien en su libro *La ciencia del lenguaje positivo* afirma que el lenguaje no sólo construye la vida, sino que es capaz de alargarla. “Las palabras positivas – como alegre, meta, ímpetu– inciden directamente en nuestra salud, creando sistemas de protección en nuestro cerebro, que es muy plástico. Si las empleamos bien, podemos vivir más años”, puntualiza.

LENGUAJE POSITIVO

El conocido “informe monja”, publicado en 2001 por el epidemiólogo y profesor de neurología David A. Snowdon, arrojó importantes resultados sobre el valor del uso del lenguaje positivo como uno de los factores que influyen en la salud cerebral.

Se trata de una serie de investigaciones sobre la vejez realizada con 678 monjas de la Escuela de las Hermanas de Notre Dame (Estados Unidos), con edades entre 75 y 103 años de edad.

Las religiosas– que tenían una alimentación y hábitos de ejercicio similares, y compartían factores de riesgo parecidos– fueron valoradas a lo largo de 15 años de manera exhaustiva. Los expertos analizaron sus escritos, sus contenidos verbales, la densidad de sus ideas, el número de expresiones emocionales utilizadas y su intensidad, y hallaron que el número de palabras positivas manifestadas se asociaban a sus datos de longevidad. Es decir, encontraron que las monjas más longevas utilizaban cuatro veces más expresiones positivas en sus escritos que el promedio.



Detox laboral en vacaciones

DESPUÉS DE VARIOS MESES DE TRABAJO CONSTANTE, RUTINAS Y ESTRÉS, ES INDISPENSABLE EL PERIODO VACACIONAL PARA DESCONECTARSE Y DESCANSAR.

En Colombia, el promedio de horas laborales mensuales de un trabajador está entre 160 y 192. Sin embargo, esta cifra sólo comprende la cantidad de tiempo de una persona cumpliendo una jornada laboral de 8 horas, y no la cantidad de tiempo que gasta en sus

horas libres revisando y respondiendo correos y *chats* de la oficina, o resolviendo algún asunto laboral. Según un estudio de Randstad, una de las empresas de recursos humanos más grandes a nivel mundial, el no desconectarse fuera de la jornada de trabajo puede aumentar el nivel de estrés,

provocar dificultades para dormir, impedir disfrutar del ocio y del tiempo libre e incluso generar depresión y ansiedad.

¿POR QUÉ DESCONECTARNOS?

Con la llegada de las vacaciones, es fundamental hacer una desconexión absoluta con el trabajo, lo cual significa no revisar el correo, dejar el celular empresarial en casa y, en lo posible, no hablar sobre asuntos laborales. En caso de que sea imposible dejar del todo las responsabilidades



de la oficina, hay que fijar horarios diarios para atender las tareas urgentes. “Esto no sólo permitirá disfrutar más de las vacaciones y de la compañía, sino recuperar energías y ser más productivos”, asegura Elena Huerga, *coach* de desarrollo profesional. Por eso para poder integrarse totalmente en el ocio vacacional y romper con la rutina mental del trabajo es importante tomar en cuentas algunos consejos:

ANTES DE LAS VACACIONES

Organizarse y planificar anticipadamente las vacaciones, el tiempo de descanso, los lugares a visitar, etc. Esto es fundamental para tener un mayor orden y así poder aprovechar los días.

No dejar pendientes. Antes de viajar

es importante tener una lista de pendientes a resolver en el trabajo, pues el no hacerlo generará preocupaciones en las vacaciones.

Coordinar tareas. Es fundamental delegar actividades pendientes a los compañeros de la oficina o, si es posible, buscar a un reemplazo que se encargue de las tareas. De ser necesario, esa persona se podrá contactar sólo en ocasiones importantes para así no estar revisando el celular constantemente.

Establecer horarios. Aunque el objetivo sea realizar una desconexión, hay asuntos que no lo permiten del todo; por eso es importante dejar claro el tiempo en el que se puede estar disponible para responder sobre algún tema laboral.

Y AHORA, A DISFRUTAR...

En este periodo de vacaciones hay que alejar la mente de las preocupaciones laborales y dedicarse a disfrutar con estas recomendaciones:

Viajar: una buena idea para los días de descanso es buscar nuevos lugares a visitar. Viajar, conocer nuevas culturas y entablar amistades reduce las ansiedades generadas por el trabajo.

¡No más trabajo! no hablar ni pensar en lo que se debe hacer al llegar de vuelta a la oficina. Hay que dedicarse a disfrutar del tiempo presente.

Cambiar la rutina diaria: modificar algunos hábitos como la hora de despertarse, de comer o realizar alguna actividad sin estar pendiente del reloj generará más tranquilidad.

El celular de lejos: hay que evitar contestar llamadas y mensajes y para esto es recomendable dejar el celular a un lado. Según un estudio de la Universidad de Maryland, apartarse momentáneamente de la tecnología genera mayor concentración y una mejor calidad de vida.

APARTARSE DE LA TECNOLOGÍA EN VACACIONES GENERA MAYOR CONCENTRACIÓN Y UNA MEJOR CALIDAD DEL DESCANSO.



ANTES DE VIAJAR ES IMPORTANTE TENER UNA LISTA DE PENDIENTES A RESOLVER EN EL TRABAJO PARA EVITAR PREOCUPACIONES.

Realizar actividades: planificar visitas a museos, ir a cine, teatro y conciertos, permite mantener la mente ocupada.

Tiempo para sí mismo: por cuestiones laborales muchas veces no es posible realizar las actividades que más nos gustan; por eso es esencial darle prioridad a los *hobbies* retomando gustos, pasiones y pasatiempos.

Momentos para compartir: la mayor parte del tiempo se conversa y comparte con los compañeros de oficina; por eso es importante tomarse este periodo para dialogar y disfrutar los momentos de descanso con las personas cercanas.

El kit de paseo

JUEGOS DE MESA, LIBROS PARA PINTAR O UNA SOGA PUEDEN HACER PARTE DEL KIT DE VIAJE QUE ARMEMOS CON NUESTROS HIJOS PARA DISFRUTAR LAS VACACIONES Y DEJAR DE LADO EL USO DESMEDIDO DE LA TECNOLOGÍA.

Las vacaciones y los viajes en familia son momentos ideales para desconectarse de las 'pantallas' y tener la oportunidad de compartir juegos y actividades con los más pequeños. Además, gracias a estos espacios, padres e hijos pueden estrechar sus vínculos y coleccionar recuerdos que perduren a través del tiempo.

Para ello, no se necesita que los padres planeen actividades extraordinarias para cada momento del viaje, sino que propicien esos espacios en que todos se divierten con cosas tan sencillas como jugar parqués, jugar a las escondidas, construir edificaciones con un Lego o hacer una caminata para estar en contacto con la naturaleza.

De acuerdo con Sonia Astrid Marín, terapeuta ocupacional de la Universidad Nacional, permitir que los más pequeños guíen el juego o las actividades que se

van a realizar, les da la opción de poner a prueba su iniciativa y creatividad, su capacidad para organizar, solucionar problemas o buscar alternativas para los momentos en los que no hay nada estipulado para hacer.

“Algo muy especial en las actividades programadas en familia para los viajes, es que dan la oportunidad al niño de guiar cada exploración o juego, pueden tomar las riendas al lado de sus padres de la logística de cada día sin tener que seguir una estructura planeada por otros”, resalta Marín.

No existe una plantilla para las actividades en estos días de receso, pues cada familia tiene su estrategia para disfrutar en compañía, sin embargo, hay algunas opciones que aunque parecen sencillas y cotidianas siguen vigentes para los niños en todas las épocas, pues ellos las convierten en una experiencia ampliamente significativa al ser compartida en familia.

Así por ejemplo, compartir juegos de mesa, hacer origami, llevar la música

favorita de los niños para bailar o cantar en familia, o redescubrir un juguete olvidado son actividades que acompañadas de una alta dosis de imaginación les permitirán pasar ratos muy agradables.

DE ACUERDO CON LA EDAD

Por su parte, Tatiana Martínez, terapeuta ocupacional de la IPS Constanza González Sánchez, institución adscrita a AXA COLPATRIA Medicina Prepagada, recomienda tener en cuenta las edades de los niños para saber qué juegos o actividades serán más provechosas.

En el caso de los más pequeños, Martínez aconseja llevar siempre elementos que les permitan desarrollar habilidades sensoriales, como es el caso de los libros o tapetes con texturas. Si el viaje es a la playa, el kit para la arena es uno de los imprescindibles.

Para los niños mayores de 5 años, esta terapeuta sugiere hacer actividades en las que además de divertirse, fortalezcan la motricidad gruesa, como saltar la cuerda; o mejoren habilidades sociales y de trabajo en equipo, como jugar mímica o armar rompecabezas.

Finalmente, Martínez recuerda que si bien cuando los niños se encuentran de viaje o de vacaciones el manejo del tiempo es más flexible, es importante que los juegos o actividades se realicen enmarcadas en una rutina, que aunque no es similar a la que tienen cuando van al jardín o al colegio, sí les permita seguir unas pautas (como por ejemplo tener un horario para levantarse y acostarse), para que cuando deban volver a la rutina escolar, el cambio no los afecte drásticamente.



A JUGAR

Los elementos y las actividades cambiarán de acuerdo con la edad. A continuación algunas ideas:

Para los más pequeños (0- 4 años):

- › Libros o tapetes con texturas
- › Un juguete favorito
- › Música favorita
- › Marionetas de mano, para contar historias.
- › Rompecabezas básicos.
- › Papel y crayones para colorear.
- › Bombas para inflar o llenar de agua
- › Si el viaje es la playa, Kit básico de juego (baldecito de playa con accesorios).

Para los más grandes (5 - 12 años):

- › Kit de viaje de Lego
- › Juegos de mesa como parqués, dominó, cartas o monopolio, entre otros.
- › Libros infantiles (para leer o para colorear).
- › Un balón.
- › Música favorita
- › Papel y colores (o pinturas).
- › Una soga, para saltar lazo en familia.
- › Una linterna, sirve para jugar a las sombras en la noche o para compartir historias de miedo en medio de la penumbra.

VOLVER A LO SIMPLE

Para la terapeuta Sonia Astrid Marín, el objetivo principal de unas vacaciones o de un viaje familiar debería ser el de convertir actividades simples en experiencias significativas. A continuación, algunas de ellas:

- › Disfrutar actividades al aire libre, como practicar un deporte o ir al parque.
- › Hacer caminatas en un entorno que les permita entrar en contacto con la naturaleza.
- › Jugar a las escondidas.
- › Hacer pompas de jabón.
- › Planear alguna salida en familia para ir a la piscina.
- › Ir a granjas o museos que sean de interés del niño.
- › Ir a una obra de teatro o a un concierto.
- › Visitar juntos una biblioteca.
- › Escuchar música juntos respetando turnos para elegir según el gusto de cada uno.
- › Involucrarse juntos en tareas de ocio como origami, construcciones, juegos de mesa y en general pasatiempos que estén sugeridos para cada edad.

AGENDA

NOVIEMBRE

Roger Waters Concierto Us + Them

NOVIEMBRE 21
ESTADIO NEMESIO CAMACHO EL CAMPÍN
BOGOTÁ



BiciGO

NOVIEMBRE 29 A DICIEMBRE 2
BOGOTÁ - CORFERIAS



DICIEMBRE

Expoartesánías 2018

DICIEMBRE 5 AL 18
BOGOTÁ - CORFERIAS

Festival de luces

DICIEMBRE 7 AL 8
VILLA DE LEYVA - BOYACÁ



Grandes artistas Lincoln Center - The Chamber Music Society

DICIEMBRE 20 Y 21
TEATRO MAYOR JULIO MARIO SANTO DOMINGO
BOGOTÁ

Cartagena XIII Festival Internacional de Música

ENERO 4 AL 13
CARTAGENA - BOLÍVAR



ENERO 2019

Colombiatex

ENERO 23 AL 25
MEDELLÍN - ANTIOQUIA

Hay Festival

25 AL 28 DE ENERO
CARTAGENA - BOLÍVAR



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 para el resto del país.

Centros de Especialistas Médicos Calle 90: Calle 90 N° 16 - 43
Santa Bárbara: Calle 116 N° 23 - 06, locales 101 y 102
centros.medicos@axacolpatria.co



Programación de citas médicas a un solo clic

 Solicítala a través de www.axacolpatria.co,
“Ingresa a tu cuenta” y luego “Mis Servicios/
Agendamiento de citas médicas”.