



LA NUEVA *revolución* DEL TRABAJO

Entrevista a Pablo Resnik

El psiquiatra asegura que bajar el ritmo de vida y generar cambios siempre es posible.

págs. 6 y 7

Cáncer de próstata

Claves para una enfermedad que afecta a los hombres y tiene cura si se identifica a tiempo.

págs. 8 y 9

Construir la autonomía adolescente

Pautas para establecer límites y permisos para los hijos, más allá de lo que definan otros padres.

págs. 14 y 15



Obra Social Electricistas Navales

La Obra Social Electricistas Navales, brinda la mejor atención médica en todo el país, respaldados por una cartilla médica de excelencia que incluye a más de mil prestadores a nivel nacional.

OSEN experimentó un crecimiento exponencial, ampliando la cobertura nacional, posibilitando sumar a nuevos beneficiarios al padrón.



Cuidando siempre su salud y la de su familia.

OSEN - Obra Social Electricistas Navales
Uruguay 469 4° "A"
Ciudad Autónoma de Bs. A. (C1015ABJ) - Argentina
(011) 4371 4896
www.osensalud.com.ar / info@osensalud.com.ar



SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD
0800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar
R.N.O.S. N° 106609

Aires de cambio

En una nueva edición de *Embarcados* celebramos la temporada invernal con la intención de que el frío nos permita pasar más tiempo puertas adentro y reflexionar con el estímulo de nuestra revista.

Por eso, los invitamos a leer en **Entrevista** los conceptos vertidos por el psiquiatra Pablo Resnik, autor del libro *Vivir a mil*, para pensar juntos si ya es tiempo de animarnos a generar cambios que nos permitan tener un estilo de vida más acorde con nuestros deseos y menos obedientes a las expectativas del entorno y la sociedad.

A nuestros lectores hombres, también les recomendamos tomar conciencia sobre su salud en **Salvavidas**, sección que les dará la posibilidad de despegar todas las dudas acerca de la prevención del cáncer de próstata.

Y así como vale la pena ponerles límites al ritmo vertiginoso de la actualidad y a los miedos que nos paralizan a la hora de someternos a los análisis médicos, también lo merecen nuestros hijos cuando se trata de ayudarlos a crecer y a ser cada día un poco más autónomos. Ante tan desafiante tarea, las voces de especialistas, como la psicóloga y psicopedagoga Alejandra Libenson, nos acercan en **La Brújula** las pautas para gestionar los permisos que les damos a los preadolescentes sin sobreprotegerlos ni empujarlos a una adultez precoz.

En **Nota de Tapa** también abrimos los ojos frente a una transformación que ya comenzó y que afecta el presente y el futuro del trabajo. De la mano de investigadores y expertos, procuramos entender lo que se viene y cómo debemos prepararnos para estar a las alturas de una revolución laboral ineludible.

Por otra parte, en **En Cifras** seguimos tomando conciencia de la importancia de la prevención y de las posibilidades que nos facilita la ciencia para cuidarnos. En **GPS** hablamos sobre la depilación definitiva, sus beneficios, sus limitaciones y sus diferentes sistemas. Mientras que en **Bitácora de la Marina Mercante** conocemos a uno de los electricistas navales históricos de OSEN y sus aventuras en altamar. Finalmente, en **Recreo de Piratas** les proponemos a los chicos actividades y espectáculos para disfrutar del ocio vacacional.

Nos reencontramos en septiembre. Mientras, ¡disfruten de este número de *Embarcados*!

Ricardo R. Iglesias
Presidente

SUMARIO

EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

06

ENTREVISTA

Pablo Resnik. El psiquiatra y autor de *Vivir a mil* invita a pensar si vale la pena continuar exigidos o animarse a generar cambios.

SALVAVIDAS

Cáncer de próstata. Pautas para detectar una enfermedad masculina que puede curarse.

08

10

NOTA DE TAPA

La nueva revolución del trabajo. Claves para entender y adaptarse a la transformación laboral.

A TODO VAPOR

Alto vuelo. La danza y el yoga aéreos son dos disciplinas que combaten el estrés.

13

14

LA BRÚJULA

Límites y permisos. Reflexiones para lograr una crianza que facilite la autonomía sin descuidar la infancia y la adolescencia.

16

GPS

En nuestro consultorio, te asesoramos sobre depilación definitiva.

17

BITÁCORA DE LA MARINA MERCANTE

Recuerdos de un electricista histórico.

18

RECREO DE PIRATAS

El espacio de los chicos curiosos.

19

MUNDO OSEN

3N C1FR4S

Se estima que sólo el **50 %** de la población en riesgo (mayores de 65 años, niños de entre 6 y 24 meses, embarazadas y personal de salud) se aplica cada año la **vacuna contra la gripe**, infección que provoca más de **772.000 hospitalizaciones** y entre **41.000 y 72.000 muertes anuales** en las Américas, según la Organización Panamericana de Salud (OPS).



El **6 %** de los argentinos –unas **900.000 personas–** tienen asma. Es una enfermedad que puede controlarse con un buen diagnóstico y un tratamiento acorde a cada paciente.

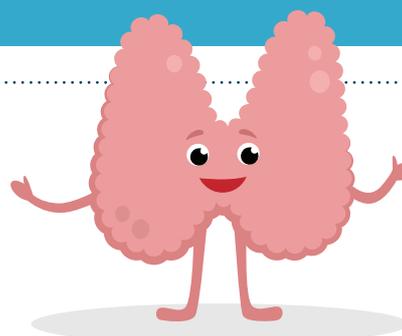
Los **enfermeros** representan más del **50 % del total del personal de la salud**, según la OPS. Sin embargo, hay un **déficit importante en la región** que compromete la meta mundial de lograr el bienestar global en 2030.



El **70 %** de las personas con epilepsia responden exitosamente a los **tratamientos farmacológicos**, lo que implica que pueden hacer una vida normal. Y si bien el **30 % de los pacientes son resistentes** a la medicación, un porcentaje de ellos puede recurrir a una cirugía.



El **97 %** de quienes padecen **cáncer de tiroides** pueden curarse. De allí que sea clave el diagnóstico temprano y seguir las indicaciones de los especialistas.





“Siempre se Darse cuenta de

 Por Jesica Mateu

SIN PARAR. ASÍ ES COMO LA SOCIEDAD ACTÚA. PERO ¿FUNCIONA? EL DESGASTE COTIDIANO, LA DIFICULTAD PARA DISTINGUIR LO IMPORTANTE DE LO ACCESORIO, LAS DECISIONES POCO REFLEXIVAS, EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD, EL MAL DESCANSO, LA FISURA DE LOS VÍNCULOS, LA IMPACIENCIA. TODO Y MÁS PARECE EXPONER QUE NO. EL PSIQUIATRA PABLO RESNIK NOS AYUDA A REFLEXIONAR.

¿Cuántas veces por semana se dice o se escucha “estoy a mil”? Vivir así parece ser lo habitual y lo que deberían hacer todos en función de las exigencias de la sociedad. Sin embargo, es necesario replantearse si es lo deseable. Así lo entiende el psiquiatra Pablo Resnik, autor de varios libros dedicados a los trastornos de ansiedad y quien presentó, recientemente, su última novedad editorial: *Vivir a mil*.

Allí explica que “conformamos la era de la ansiedad, la tecnología y el consumo, un tiempo tan tipificable como la Edad de Bronce o de Piedra que nos ofrece mucho, nos pide todo y nos aprieta donde más nos duele: la calidad de vida, la salud y la tarjeta de crédito. Ahora bien, ¿queremos vivir así? ¿Esta vida que llevamos nos parece buena? ¿Existen alternativas? ¿Podríamos tomarnos las cosas de otra manera, proyectarnos de un modo más afín a nuestros deseos? ¿Conocemos nuestros deseos? ¿Seremos capaces de vivir más tranquilos? Y, quizás, el interrogante de mayor importancia: ¿nos hicimos estas preguntas o sólo vamos hacia adelante, sin pararnos a reflexionar al menos un poco, por caminos ya delineados que tomamos como propios?”.

Porque, en definitiva, por mantener un ritmo acelerado: ¿se gana o se pierde? En una charla con *Embarcados* en su consultorio, Resnik explica que, desde el punto de vista de la salud, la pérdida es contundente. “El estrés predispone al infarto, a las enfermedades cardiovasculares, al sobrepeso, a los ataques de ansiedad; descompensa la presión arterial y la memoria”. El psiquiatra también destaca que, en lo cotidiano, deteriora la calidad de vida y resquebraja los vínculos. “Porque también perdés la posibilidad de llegar a tu casa temprano, estar con tus hijos y tu pareja.

Perdés momentos de descanso y relajación en la semana. ¿Por qué tienen que darse únicamente los domingos?”.

PRIMEROS PASOS

Hay quienes pueden pensar que no hay alternativa, que no es posible vivir de otro modo. Sin embargo, se puede. “En Suecia, por ejemplo, legalizaron el trabajo de seis horas diarias. En la Argentina, yo atiendo gerentes de alto nivel que, si en un año superaron las ventas, se proponen hacerlo por dos puntos más el siguiente. No tiene que ser así porque, para eso, se alejan cada vez más de sus necesidades personales”.

“En Occidente, trabajar muchas horas es una religión. Hay que ver qué es el éxito. Yo creo que es estar contentos”.

¿Por qué se naturaliza el estar acelerados?

El problema es no darse cuenta de que lo naturalizamos. Y lo hacemos porque así vivimos: acelerados, preocupados, sin tiempo, impacientes, irritables. Nacemos dentro de una sociedad de altísimo consumo en la que, para poder sostenerlo, tenemos que producir; y está bien visto que así sea. Si trabajás cuatro horas y con eso te alcanza, aunque no ganes mucho, capaz está mal visto. “¿No querés progresar?”, te preguntan. En Occidente, trabajar muchas horas es una religión. Hay que ver qué es el éxito. Yo creo que es estar contentos, más o menos satisfechos; si no se puede tener una ocupación en lo que a uno le gusta, que al menos lo que uno hace deje espacio para hacer algo que sí se disfrute. También, en esa naturalización, hay aspectos personales ligados a cómo nos educaron, al deber ser, a la internalización de lo que se espera de nosotros.

¿Cuáles son las claves para lidiar con el estrés?

Tolerar la incertidumbre, dejar de querer controlar todo, aprender a decir no y a delegar. También, hay que reconocer si preocuparse es un hábito. No necesito estar todo el

puede cambiar. es un punto partida”



día amargado. La preocupación sólo sirve para resolver problemas. Sus etapas son: detectarlo, analizarlo, llegar a una conclusión y tomar una decisión. Cuando ya me ocupé, puedo estar tranquilo. Pero tenemos la costumbre de creer que si lo hacemos quedamos desprotegidos. Como si preocuparnos nos ayudara y nos preparara para hacerle frente a algo. No es así.

¿Por qué hay que aceptar la incertidumbre, tratar de hacerse amigos?

Porque está presente en todo. Por querer controlar, por las dudas, uno trabaja más, se exige más y pretende que esté todo perfecto. La pregunta es: ¿por qué nos afecta tanto la incertidumbre? Nos quita la ilusión de control. La vida no es lineal, y cuanto más querés controlar, más consciente sos de que no podés. La incertidumbre se alimenta mucho de la inseguridad. Por eso, afecta más a quienes –inconscientemente o no– no confían en sus capacidades para hacerles frente a sucesos negativos que pudieran ocurrir. Las personas con más confianza la toleran mejor porque piensan que si pasa tal o cual cosa, de alguna manera, se van a poder arreglar.

¿Cómo frenar cuando uno entiende que no es sano el ritmo que lleva?

No hay que caer en la trampa de pensar que estar cansado y descontento es lo que toca. Porque, entonces, uno no toma decisiones. Siempre se puede cambiar, aunque no sea de

trabajo. Darse cuenta de eso es un punto de partida. A partir de allí, uno tiene que analizar las opciones. Tal vez, se deba renunciar a algunas cuestiones. Hay que animarse y perder el miedo a equivocarse. No paralizarse, aun cuando nadie nos garantiza que nos vaya a ir bien.

¿Cuáles son los síntomas que nos indican que hay que concretar cambios?

Cuando existe dificultad para disfrutar. Cuando uno hace tiempo que está de mal humor, con poca paciencia, se ríe menos y no duerme bien, hay que ver qué está pasando y empezar a encontrar una salida.

¿Qué estrategias pueden ponerse en marcha?

Hay que ver dónde uno está parado. Y si es autoexigente o perfeccionista (que trasunta inseguridad), si tiene dificultad para delegar y se carga de responsabilidades ampliadas (ocuparse de las propias y las de los demás) o una patológica (no puede dormir pensando en que tiene que hacer esto o aquello). Hay que entender que no todo puede salir perfecto y que, si algo sale mal, no es catastrófico. Una estrategia importante es comprender la diferencia entre probabilidad y posibilidad. ¿Qué chances hay de que, caminando por la calle, se te caiga en la cabeza una plancha de bifés desde la ventana de una cocina o que se estrelle el avión en el que viajás? Es posible, pero muy poco probable. Entonces, no vale la pena inquietarse.



SOCIEDAD ENFERMA

Hay quienes aseguran que les agrada vivir a un ritmo vertiginoso. Pero también quienes lo creen aunque, en realidad, lo padecen. Cómo saber si resulta genuino el placer o si es que no saben vivir de otro modo. “Es difícil. Pero, al que le gusta, a pesar del cansancio, disfruta. Mientras que, en el otro caso, hay algo que le hace ruido. El estrés sostenido provoca amargura y tristeza”, orienta Resnik.

Y en su libro, además, advierte que “si en verdad queremos mantener el actual ritmo de vida deberíamos ser conscientes, al menos, de que formamos parte de un sistema que apunta a acrecentar las necesidades, jamás a disminuirlas”.

Por otra parte, el psiquiatra reconoce que en los últimos 10 años se reciben “muchas más consultas por estrés, las cuales podemos adjudicar bastante a la inestabilidad económica y social. También hay gran cantidad por maltrato laboral; tanto por exceso de horas como por exigencia de rendimiento y abusos de autoridad”, detalla.

 Por Jesica Mateu

Los prejuicios no valen la vida

EL CÁNCER DE PRÓSTATA PUEDE CURARSE A PARTIR DEL DIAGNÓSTICO TEMPRANO. PARA ELLO, LOS HOMBRES DE MÁS DE 40 AÑOS DEBEN CONSIDERAR HACERSE DISTINTOS ANÁLISIS, A VECES INCÓMODOS O QUE GENERAN PUDOR, UNA VEZ AL AÑO. UNA CHARLA ORGANIZADA POR OSEN Y UNA ENTREVISTA CON *EMBARCADOS* APORTAN LAS CLAVES PARA PREVENIR.

El cáncer ya no es sinónimo de muerte. Pero no hay que olvidar que, para que esto así sea, es clave el diagnóstico precoz y un tratamiento adaptado a las necesidades del paciente.

En particular, el de próstata es una enfermedad que, según explica la Sociedad Americana del Cáncer, se origina cuando las células de aquella glándula – que produce parte del líquido que conforma el semen– “comienzan a crecer sin control”.

Para entender de qué se trata esta afección y, sobre todo, para saber cómo prevenirla, el urólogo Ariel Salcedo –también cirujano general y farmacéutico– brindó una charla el 13 de marzo en una sala colmada de interesados, en el Hotel Pestana, en la ciudad de Buenos Aires. Allí despejó dudas

y enfatizó sobre la importancia de aprovechar la ciencia y sus recursos médicos para confirmar, a través de controles anuales, la ausencia o presencia de la enfermedad que puede afectar, únicamente, a los hombres.

INCIDENCIA Y SÍNTOMAS

En la charla organizada por OSEN, el especialista indicó que el de próstata es el quinto tipo de cáncer con mayor incidencia (140 cada 100.000 habitantes), aunque, entre los hombres, es el primero en nuestro país, donde se dan 11.000 casos anuales, según la Asociación Argentina de Cirugía. Otro dato para tener en cuenta es que resulta ser “la segunda causa de muerte, detrás del de pulmón”.



No hay que asustarse, ya que la mayoría de los pacientes pueden curarse. Sin embargo, sí hay que ocuparse. En este sentido, resulta fundamental comprender que es una enfermedad asintomática; excepto que ya esté avanzada. Por eso, no hay que esperar a padecer los síntomas para hacer la consulta médica.



Asimismo, si bien no se sabe con seguridad si existen factores medioambientales que puedan colaborar en la prevención, comprender que la herencia juega un papel importante es clave para entender que quienes tienen antecedentes familiares deben iniciar los estudios para detectar un posible cáncer de próstata, entre los 40 y 45 años, según el caso. Mientras que, si no los tienen, los análisis pueden comenzar recién a los 50 años.

CONTROLAR ES PREVENIR

En primer lugar, Salcedo explica que, una vez al año –así como las mujeres tienen que hacerse el Papanicolaou y la ecografía mamaria–, los hombres en edad de riesgo deben realizar una ecografía abdominal, un tacto rectal y un análisis de sangre denominado PSA. Para este último, se recomienda no andar en bicicleta en los 10 días previos, ya que puede influir en los valores del resultado. Tampoco conviene tener relaciones sexuales durante las 48 horas anteriores.

Por otra parte, como en toda consulta médica, el interrogatorio del especialista es clave, puesto que “nos orienta si puede haber problemas de próstata, lo cual no implica tener cáncer”. Por ejemplo, si el paciente comenta que en la primera orina le cuesta arrancar, que el chorro no es tan potente o que suele mojar la ropa interior, son signos para atender y solucionar.

HAY COSAS PEORES

Muchos hombres dilatan la visita al urólogo por no querer afrontar análisis como el tacto rectal o la ecografía transrectal. Sin embargo, es fundamental que comprendan que, aunque incómodo, puede salvarles la vida.

Salcedo indica que, si el PSA expone resultados considerados elevados para el paciente, si la ecografía halla nódulos y si durante el tacto rectal se percibe una dureza, es probable que se padezca cáncer de próstata. Para rechazar o confirmar el diagnóstico, se recomienda realizar una biopsia a partir de una ecografía transrectal con anestesia local.



Antes, hay que hacerse análisis de laboratorio para chequear la coagulación y un urocultivo. Además, en las 24 horas previas a la biopsia se debe tomar un antibiótico. Y, la noche anterior al estudio, es necesario un enema que se repetirá a la mañana siguiente.

LA ESPERANZA SOSTENIDA POR LA CIENCIA

“Si se diagnostica a tiempo, el cáncer se puede curar”, repite Salcedo. También explica que el tratamiento que se elegirá dependerá de la edad del paciente y del estado de la enfermedad. Además, se realizan estudios secundarios, como tomografía de abdomen y pelvis, así como centellograma óseo para observar si existe metástasis.

Las opciones para proceder a la cura son numerosas: terapia hormonal, cirugía, rayos y/o quimioterapia. “No obstante, no todos los casos requieren de un tratamiento activo y muchos pacientes con diagnóstico de cáncer de próstata serán solamente observados”, aclara el doctor Carlos Ameri, jefe del Servicio de Urología del Hospital Alemán. Él también afirma que la ciencia trabaja para desarrollar “tratamientos focales para evitar terapias quirúrgicas cuando hay enfermedad inicial y de bajo grado”.



LA NUEVA revolución DEL TRABAJO

 Por Jesica Mateu

UNAVEZ MÁS, LOS DESARROLLOS TECNOLÓGICOS IMPONEN UNA RECONVERSIÓN EN EL MERCADO LABORAL. LA TRANSFORMACIÓN YA EMPEZÓ Y PROMETE PRECIPITARSE. LOS ENTENDIDOS REVELAN CÓMO ADAPTARSE Y PREPARARSE PARA ENFRENTAR UN FUTURO QUE ESTÁ MUY CERCA.

El mundo del trabajo vive una transformación que, como el ritmo de vida, parece estar más acelerado que nunca. Son numerosas las investigaciones y declaraciones de expertos que demuestran que, con la tecnología y el desarrollo de la inteligencia artificial, se produce una nueva revolución laboral.

Con una mirada más o menos positiva acerca de lo que podría suceder, todos comparten la idea de que el cambio es inexorable y que habrá una enorme cantidad de empleos que desaparecerán y, muchos otros, que surgirán. Por eso, los adultos deben estar preparados para reinventarse mientras que los más jóvenes corren con la ventaja de ya

estar subidos a la ola de la transformación; aunque, al mismo tiempo, tienen el riesgo de no contar con los recursos y la experiencia para ser competitivos en los tiempos exigentes y nunca tan dinámicos como los que se avecinan.

SIEMPRE LISTOS

“La mayoría de las empresas están preocupadas por encontrar la tecnología que las ayude a hacerle frente a la transformación. Pero primero hay que rever las maneras de hacer las cosas. La sociedad en red en la que vivimos nos exige poner al cliente en el centro, llegar a él por distintos

canales, pero con la misma experiencia, y ofrecerle algo mucho más personalizado, con más rapidez y flexibilidad”, opina, en esta charla con *Embarcados*, Lina Zubiría, facilitadora de transformaciones organizacionales e individuales. Explica así que a los cambios tecnológicos hay que acompañarlos con los culturales. En la práctica, implica adquirir nuevas herramientas y desarrollar competencias ligadas al aprendizaje continuo, la gestión de la información, el trabajo y el liderazgo en red, la comunicación y los contenidos digitales, y la visión integral, según enumera la experta.

Coincide el emprendedor y tecnólogo Santiago Bilinkis –cofundador de compañías como Officenet, Restorando y Quasar–, quien, en el cierre del 7.º Congreso Argentino de Leasing, en diciembre pasado, señaló que “es clave comenzar a desarrollar nuevas destrezas, aptitudes y facultades, dado que ya no es suficiente ser dedicado y contar con conocimiento técnico. Mañana tampoco bastará con tener habilidades blandas que hoy todavía se valoran como flexibilidad, resiliencia, liderazgo y comunicación efectiva, entre otras”, declaró entonces. Además, indicó que los responsables de importantes compañías admiten que en la próxima década se buscarán perfiles que se destaquen por ser innovadores, creativos y con ímpetu por aprender. Se van a precisar “rompedores de moldes”, aseguró.

PERFILES VALIOSOS

En este contexto, la facilidad para tomar decisiones (56 %) y solucionar problemas (52 %) son las dos habilidades que las empresas latinoamericanas más aprecian a la hora de sumar empleados a sus organizaciones, según el estudio *Perspectivas Económicas y Profesionales en Latinoamérica 2019* que publicó recientemente la consultora de recursos humanos PageGroup.

Esta investigación contó con la participación de más de 29.000 profesionales de 20 países de la región y evaluó, entre otros aspectos, las competencias fundamentales para enfrentar la transformación del mercado. Además de los conocimientos técnicos, la experiencia y las habilidades blandas, se precisa capacidad estratégica, analítica y táctica para marcar la diferencia.

Pero ser una persona a la que no le cuesta tomar decisiones es una de las claves principales. Se la identifica cuando un candidato a un empleo narra “experiencias pasadas donde su opinión o idea fue implementada con seguridad y aceptada por sus colegas más de una vez”, indica el informe de PageGroup. Allí también se asegura que lo que se aprecia de este tipo de personalidades “es su poder de influencia en el ambiente corporativo” y que, en muchas ocasiones, “es apto para asumir posiciones de liderazgo” con gestión de personas o sin ellas.

En cuanto al perfil del solucionador de problemas, se caracteriza por centrarse “en los resultados obtenidos y no en los problemas en sí”. Además, “ve la adversidad como un simple obstáculo para ser superado”, “tiene una amplia perspectiva, siendo referencia para su equipo y clientes” cuando estos se enfrentan a algún inconveniente; y mantiene una mirada positiva que le permite identificar soluciones y oportunidades que otros no detectan.



“Se debe vencer la resistencia al cambio. Con los nuevos paradigmas vamos a tener que aprender a desaprender”.

Cristina Bomchil, directora ejecutiva de Valuar.

IDEAS DISRUPTIVAS

Una de las palabras y conceptos de esta nueva era es “disrupción”. Supera a la creatividad porque no implica tanto llevar a cabo las cosas de una modo original o distinto, sino, directamente, hacer otra cosa. Pero para ser disruptivo es fundamental emprender primero esa transformación cultural que explicaba Zubiría y que consiste en encontrar una nueva forma de atender a los clientes, de interactuar entre los miembros de una organización y de desarrollar los propios procesos, entre otras cuestiones. A su vez, para llevar adelante esos cambios “hay que trabajar en aspectos como la tolerancia al error, el no atarse a los resultados, sino pensar a los negocios como una experiencia, ser cocreadores y reinventar el perfil”. Es a partir de toda esa

convergencia cuando se dan las condiciones que posibilitan “tener espacios para pensar y hacer disrupciones que habiliten a las compañías a crecer”, apunta la especialista.

Por su parte, el reconocido periodista argentino radicado en Estados Unidos Andrés Oppenheimer expone en su libro *Sálvese quien pueda* ejemplos exitosos de organizaciones disruptivas que lograron revolucionar el mercado. Es el caso de Instagram, que, en 2012, cuando sólo contaba con 13 empleados, empujó a la icónica Kodak (con 140.000) a la bancarrota. También menciona la quiebra de la internacional tienda de alquiler de películas Blockbuster (con hasta 60.000 trabajadores) por no poder competir con Netflix cuando esta era una pequeña empresa de 30 colaboradores y se dedicaba (no aún al *mainstream*) al envío de largometrajes a domicilio.

Oppenheimer aclara, por otra parte, que no sólo están amenazados los puestos de quienes realizan tareas manuales o repetitivas, sino también los de periodistas, agentes de viajes, vendedores de bienes raíces, banqueros, agentes de seguro, contadores, abogados y hasta médicos. Todas las profesiones, en mayor o menor medida, “están siendo impactadas por la automatización del trabajo”, asegura en su libro. Y cita un título publicado por el diario *USA Today* que auguraba que, para el 2030, podrían desaparecer 73 millones de empleos estadounidenses. El resto del mundo, claro, no estará exento.

De todos modos, los expertos también consideran que muchos otros oficios y puestos de trabajo se generarán, ya que –tal como indicó Bilinkis en su charla– la clave está en trabajar junto con la tecnología y la inteligencia artificial para potenciar posibilidades, virtudes y oportunidades. No se trata de tener miedo, sino de adaptarse.



La facilidad para tomar decisiones y solucionar problemas son las habilidades que las empresas latinoamericanas más aprecian de los empleados.

APRENDIZAJE CONTINUO

La escuela y la universidad también deben cambiar para poder estar a las alturas del nuevo mundo. Ya no se trata de dictar materias estancas, sino de integrar los saberes. Oppenheimer explica en las páginas de su libro que “la formación académica tendrá que ir mucho más allá de las actuales carreras unidimensionales, como la Abogacía, la Medicina o la Administración de Empresas. Las nuevas carreras universitarias serán cada vez más interdisciplinarias e incluirán capacidades tecnológicas y habilidades de razonamiento crítico, resolución de problemas y trato interpersonal. Además, serán intermitentes, en el sentido de que incluirán actualizaciones de por vida”.

En este contexto, la Cámara Argentina de Comercio (CAC) realizó, a fin de mayo, un seminario sobre el futuro del trabajo en el que presentó, además, la iniciativa ImpulsAR, que pretende integrar las empresas a la actual transformación productiva. Allí, una de las disertantes, Cristina Bomchil, de la compañía Valuar, opinó que “se debe vencer la resistencia al cambio. Con los nuevos paradigmas vamos a tener que aprender a desaprender”.

Por su parte, Esteban Mancuso, miembro de la Unidad de Estudios y Proyectos Especiales de la CAC, señaló, al cerrar la jornada, que “no podemos construir un futuro del trabajo decente e integrador si no comprendemos que la aceleración de la tecnología nos deja expuestos y, por ende, debemos estar preparados para el aprendizaje ágil y permanente”.

Así, todo indica que hay que prepararse para que el mañana no tome a nadie por sorpresa y para que el espíritu de equipo esté presente en la sociedad y en trabajo. Porque, tal como aseguró la presidenta del Grupo Joven de la CAC (organizador del evento), Milagros Etcheberry, “el futuro del trabajo es y deberá ser una construcción colectiva”.

Recreación, gimnasia, estiramiento y relax en altura

EN EL MENÚ DE ACTIVIDADES FÍSICAS HAY DOS QUE CUENTAN CON ALTO VUELO, AUNQUE NO SON TAN POPULARES TODAVÍA. LA DANZA Y EL YOGA AÉREO TIENEN EN COMÚN QUE SE REALIZAN SOBRE EL SUELO Y MEJORAN LA CALIDAD DE VIDA.

DANZA AÉREA CON ARNÉS

Consiste en bailar con técnica de escalada, volar y sentir el aire en el rostro. Hay distintos estilos, como la contemporánea o la urbana, y cualquiera sea, se realiza con diferentes elementos, como arnés, elásticos y cuerdas.

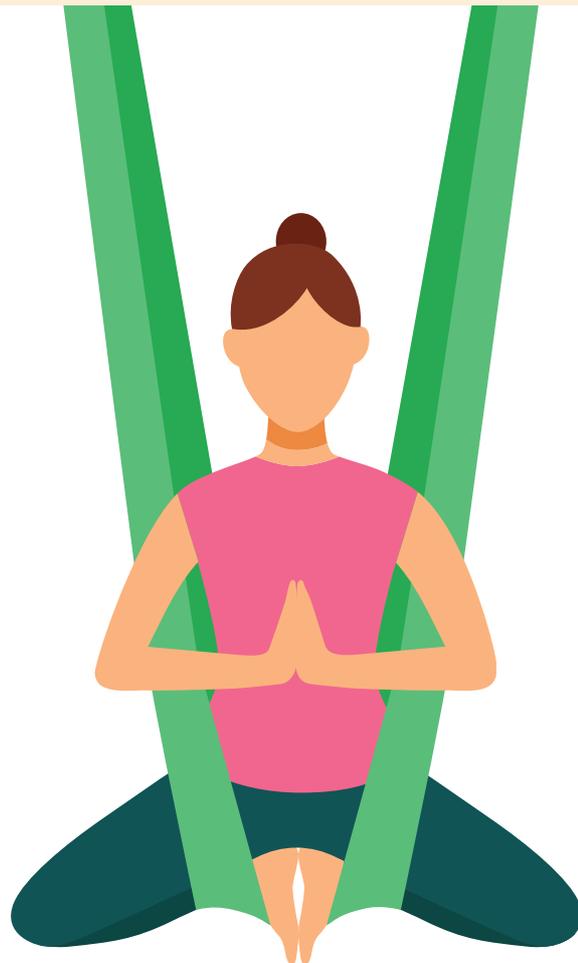
“Al estar paralelos al piso y corriendo por las paredes, el cuerpo se encuentra en contra de la gravedad todo el tiempo”, explica Paula Illani, profesora de esta disciplina desde hace 10 años, además de bailarina, actriz y docente de yoga. Asimismo, asegura que cualquier persona puede practicar danza aérea, incluso gente mayor.

Entre los beneficios, destaca que se “gana en aire y en fuerza. Es una actividad bastante aeróbica, pero lo más gratificante tiene que ver con la creatividad, con conectarse con el cuerpo desde otro lugar: desde la danza”. Illani aclara que es una práctica sin contraindicaciones, excepto para quienes tienen hernia abdominal o alguna lesión. Y puede considerarse de riesgo por la altura en que se realiza y por las características de la disciplina. Pero, si las medidas de seguridad están chequeadas y controladas, no debería haber problema. De todas maneras, también es clave estar atentos y coordinados, sobre todo cuando se baila con otra persona, para evitar choques y golpes.

Al estar colgado de un arnés es este el que sostiene el cuerpo y el que realiza la fuerza, por lo que permite ensayar multiplicidad de acrobacias –como mortales y morteros– con cierta facilidad. De todos modos, como en otras disciplinas aeróbicas, las piernas, los brazos y el abdomen están exigidos.

AEROYOGA

Colgados en columpios o hamacas especiales, quienes lo practican realizan estiramientos y asanas. Es una disciplina



que combina el yoga con acrobacias, ejercicios de Pilates y danza. Su creador, Rafael Martínez, explica en su página web que, a través de aeroyoga, se “busca trabajar la mente, el sistema emocional, incluso el espíritu y el aspecto creativo del ser”.

Además de resultar adecuado para evitar o disminuir el estrés, y para mejorar el estado de ánimo, esta práctica aporta el beneficio de tonificar el cuerpo, permitirle ganar flexibilidad, corregir la postura y mejorar la concentración. Por eso, suele realizarse con fines de rehabilitación, recreativos y acrobáticos o de relajación. Está contraindicado, sin embargo, para embarazadas, pacientes con glaucomas, presión arterial o epilepsia.

Y, al igual que el caso anterior, favorece la oxigenación física y mental.

Habilitar la autonomía adolescente sin prisa

 Por Jesica Mateu



LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA TIENEN FECHA DE VENCIMIENTO. DISFRUTARLAS ES CLAVE PARA FORJAR UN FUTURO COMO ADULTOS SIN CUENTAS PENDIENTES. LOS PADRES, ENTONCES, DEBEN PROTEGER LA INFANCIA E IDENTIFICAR CUÁNDO VALE LA PENA DECIR SÍ Y CUÁNDO, NO.

El cuestionamiento “pero si a los demás los dejan” parece ser la llave que abre la puerta de los permisos que los padres les dan a sus hijos, aun cuando dudan de que sea lo mejor para ellos. Es que, según explica la psicóloga y psicopedagoga Alejandra Libenson, “frente a la educación y la crianza, a veces, pesa más la mirada de los otros que la propia”. Y, cuando eso sucede, “la respuesta que les damos a los chicos es confusa. Entonces, terminan haciendo lo que quieren porque no tienen claro hasta dónde pueden ir”, indica. Así, les falta un mensaje preciso, una orientación, una guía que les permita explorar, conocer y descubrir desde un espacio que, al mismo tiempo, los contenga.

En una columna publicada meses atrás en el diario *La Nación* por la también psicóloga Maritchú Seitún, ella señalaba que “ya los cambios no ocurren cuando los chicos están preparados y tienen la edad, sino porque otros lo hacen, para que sean los primeros, para que no se pierdan nada, para que sean iguales a otros, para que no se enojen con sus padres. Parece que los padres perdimos el criterio para reconocer lo que nos parece mejor para nuestros hijos”, explicaba.

Claro que tener una referencia de lo que otros eligen puede ser útil para, con humildad y con la apertura necesaria, replantearse las certezas y tomar decisiones más atinadas o, por lo menos, más reflexivas. Aunque también es esencial darles entidad a los valores y convicciones propias, coherentes con un modelo que “se gesta desde que nacen los hijos. Uno no comienza a poner límites en la preadolescencia. No podés ponerte en padre controlador si toda tu vida dejaste que tu hijo haga lo que quiera”, reflexiona Libenson. Por eso es clave establecer pautas y, sobre todo, un diálogo fluido, un vínculo abierto desde la primera infancia. Esto permitirá que “a los 11, 12 y 13 años, cuando los niños quieren apropiarse del



mundo”, encuentren un cauce. Porque no se trata de que los chicos tomen todas las decisiones, “pero tampoco que deban sentarse y obedecer. El termómetro es el diálogo. Hay que escuchar a los hijos”, recomienda la especialista.

Además, es bueno saber que los extremos son malos. Tanto poner límites rígidos como laxos genera, a pesar de tener las mejores intenciones, un perjuicio en los niños. Porque incluso cuando son demasiado obedientes “en algún momento pueden ir a los excesos. Es una respuesta a ese maltrato invisible que los chicos sufren por parte de sus padres”, advierte Libenson. Es que, recalca, “sin darnos cuenta, todos ejercemos con nuestros hijos cierta violencia cuando les imponemos algo. De lo que se trata es de construir. Además, son instancias distintas el hablar de tu hijo, hablarle a él y con él. A veces, uno piensa que está dialogando y, en realidad, lo que hace es bajarle línea”, advierte la especialista.

Por su parte, Seitún también advierte en su columna que el hecho de que los chicos pidan hacer o comprar tal o cual cosa “no significa que lo necesitan ni que les hace bien. Para tomar esas decisiones estamos los adultos, tenemos más experiencia, sabemos más”.

ABRIR LA PUERTA PARA IR A JUGAR

Entonces, ¿cuándo habilitarles una línea de teléfono celular?, ¿cuándo dejarlos ir a almorzar afuera con amigos?, ¿cuándo permitirles ir y volver solos del colegio? No hay una respuesta correcta. Pero, probablemente, la clave sea decidirlo en función de lo que los padres creen que sus hijos necesitan, considerando su madurez, entre otros aspectos.

Por caso, a la hora de permitirles ir solos a la escuela o a alguna salida con amigos es importante entender que no debería ser de un día para el otro. Además, hay que evaluar la personalidad de cada hijo. A uno puede que le guste que lo acompañen y a otro, no. En un inicio, propone Libenson, padre e hijo podrían ir juntos hasta la esquina del colegio. Y previo a dejar que el chico haga el trayecto solo, se le puede pedir que sea quien guíe a su acompañante, así como está la alternativa de avisarle que el adulto irá detrás de él, a cierta distancia, para confirmar, sin presiones, si conoce bien el camino y si es responsable a la hora de cruzar la calle (e ir indicándole cuestiones para tener en cuenta). También se le puede pedir que, al arribar a destino, envíe un mensaje de texto. Pero “no debemos perseguirlo con el teléfono. Con que avise al llegar o al salir es suficiente”, advierte la especialista.

INCORPORAR LA TECNOLOGÍA

El celular, asimismo, puede ser una herramienta útil cuando los hijos comienzan a movilizarse solos. Ya sea para ir al colegio como para salir al cine con amigos o viajar en colectivo sin el acompañamiento del adulto, el teléfono garantiza que puedan comunicarse con sus padres cuando lo necesiten. “Pero tiene que ser una adquisición responsable. El equipo debería ser lo más sencillo posible y habría que poner reglas claras: no encerrarse con él en su cuarto, por ejemplo”, opina Libenson. Incluso, la psicóloga reconoce que no es necesario habilitarles las redes sociales si el objetivo es estar comunicados. De todos modos, si las tienen, es deseable analizar el vínculo de los padres con sus propios celulares. “Pretendemos que los chicos no estén conectados. Sin embargo, nos ven hiperconectados. Entonces lo entienden como un valor: ‘Para que mi mamá esté todo el tiempo con el teléfono y me deje de mirar debe de tener algo bueno’, piensan”.



PASO A PASO

La especialista repite que la autonomía debe estimularse gradualmente. Por caso, permitirles a los chicos abrir un perfil en redes sociales no implica que no haya un monitoreo parental. Pueden establecerse algunas condiciones, como que sólo acepten amigos, que accedan mediante la clave de sus padres (o una que conozcan), que ellos también estén entre sus contactos, que no se suban determinadas fotos ni se comparta cierta información.

Bien puede explicárseles a los hijos qué es lo que uno espera de ellos en el uso responsable de las redes y cuál es la consecuencia si se quiebran esas y otras pautas. “Un buen mensaje es decirles que uno acepta y apoya que las usen, pero que hacerlo no debe impedirles vincularse cara a cara con sus amigos”.

Más allá de lo que cada padre defina, es esencial “no demonizar la tecnología y validar su uso en función de la edad. Acompañar, monitorear, estar al tanto sobre cuáles son los contenidos a los que los chicos acceden y compartir algunos de los propios, también. Habilitar el juego”, sugiere Libenson.

NO APURARSE

Se trata, entonces, de pensar, estar atentos y escuchar qué es lo que cada hijo necesita; mantener un discurso parental coherente, recordar que cada etapa evolutiva tiene sus características y que es clave respetarlas y cuidarlas.

Seitún propone que, aunque los chicos “seguramente se enojen un poco” cuando sus padres les dicen que no frente a algún pedido, es fundamental no abandonar “la tarea de guardianes de su infancia, de su latencia o de su adolescencia. Tienen toda la vida para ser grandes, pero sólo esta época para pasarla bien sin presiones ni estímulos innecesarios”.



Directora médica
de DEFINIT
Depilación Láser.

Adiós a los pelos indeseados

LA DEPILACIÓN DEFINITIVA ES UNA SOLUCIÓN PARA LA MAYORÍA DE LOS HOMBRES Y LAS MUJERES QUE BUSCAN DESHACERSE DE SUS VELLLOS POR ESTÉTICA O POR CUESTIONES DE SALUD, EN POCAS SESIONES Y PARA SIEMPRE. CONSULTAMOS DUDAS, BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES A UNA ESPECIALISTA.



¿LA DEPILACIÓN LÁSER ES PARA CUALQUIERA? ¿RESULTA LITERALMENTE DEFINITIVA?

Es recomendada para cualquier persona, aunque hay limitantes en algunos tipos de piel y de color de pelo, como el canoso, el pelirrojo o el rubio, que, por tener menos pigmentación que un cabello oscuro, generan menor contraste. Esto hace que el láser no los identifique de manera eficiente y, entonces, resulta casi imposible obtener resultados. En los hombres –si bien tienen un pelo más arraigado y grueso– hay un factor hormonal mucho más fuerte; por lo que, en general, requieren más sesiones. Los tratamientos, en promedio, tienen una efectividad de más del 95 % en la eliminación del cabello. Estos resultados son estadísticas de Candela, la firma que trabaja con láser Alexandrita.



A MODO DE REFERENCIA, ¿CUÁNTAS SESIONES SE NECESITAN Y CADA CUÁNTO DEBEN REALIZARSE?

Con unas seis sesiones, más del 90 % de los casos logran una eliminación casi completa. El tiempo que pasa entre una y otra depende de las áreas del cuerpo, ya que el pelo tiene distinto ritmo de crecimiento. En áreas chicas, las sesiones se realizan cada 45 días; y en áreas grandes, recomendamos 60. Todo el cuerpo se puede depilar, excepto las áreas periorbitales y las cejas, por su cercanía con el ojo.



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS Y LOS RIESGOS DE LA DEPILACIÓN DEFINITIVA LIGADOS A LA SALUD?

Suaviza la piel y, en casos de hirsutismo, pelo encarnado o foliculitis, el láser mejora la calidad de vida. De hecho, está comprobado que la constante utilización de métodos tradicionales tiende a pigmentar áreas y a generar irritaciones. Por otro lado, riesgos de dañar la piel siempre hay; por eso es importante que los equipos de láser estén en manos de personal idóneo. Pero merece un rotundo

“no” la idea de que puede generar enfermedades como el cáncer. La tecnología de depilación láser fue estudiada y aprobada por todos los países, y ya lleva más de 25 años siendo efectiva y segura. Sí existen contraindicaciones para quienes son fotosensibles, padecen enfermedades autoinmunes, embarazadas y/o pacientes con tratamientos oncológicos o psoriasis.



¿CUÁLES SON LOS DISTINTOS TIPOS DE TECNOLOGÍA LÁSER Y EN QUÉ SE DIFERENCIAN? ¿POR QUÉ LA LUZ PULSADA ES UN MÉTODO EN DESUSO?

Están los láseres como el de Rubí, de NdYag, de Alexandrita y los Diodos (el famoso Soprano). Los más eficientes son el NdYag para pieles morenas y oscuras; y el láser de Alexandrita, para pieles claras, las preponderantes en la Argentina. Este último acorta los tiempos de tratamiento y utiliza un sistema de enfriamiento de piel que no requiere que se use el engorroso gel ultrasónico que necesitan otras tecnologías, como los láseres de diodo (obligan a las pacientes a higienizarse postratamiento). Por otra parte, estos son más versátiles para diferentes tipos de piel. En cuanto a la luz pulsada o IPL permite tratamientos de fotodepilación más superficiales y, en consecuencia, menos efectivos y más lentos.

CONFIESO QUE HE VIAJADO



UNO DE LOS AFILIADOS HISTÓRICOS DE OSEN COMPARTE SUS MEMORIAS EN UNA DISTENDIDA ENTREVISTA CON *EMBARCADOS*.

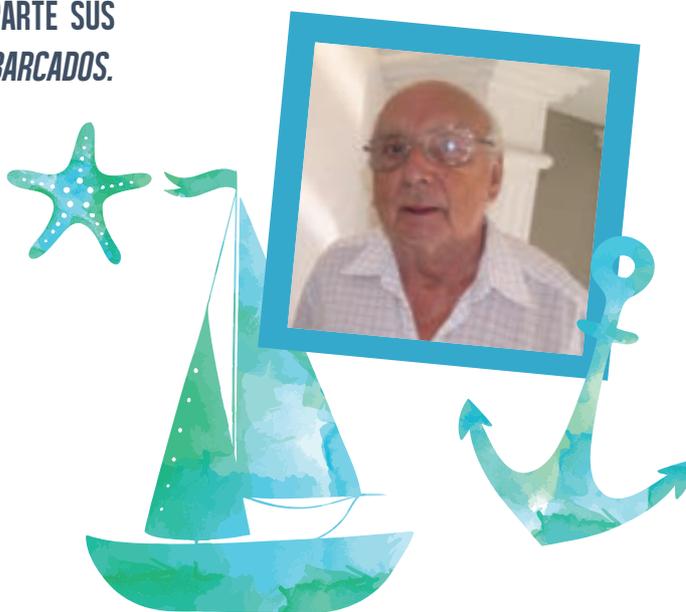
 Por Jesica Mateu

Francisco Barrera tiene 85 años e infinitos recuerdos de su trabajo como electricista naval. Nació en La Boca y su padre fue marino, por lo que su futuro en los barcos formaba parte de su ADN y su destino.

Se despidió de la profesión cuando sólo tenía 56 años y luego de haber trabajado más de 20 en Empresa Líneas Marítimas Argentinas. Le llegó la jubilación inesperadamente a partir de la venta de la compañía, durante la presidencia de Carlos Menem.

Antes de eso tuvo el orgullo de construir confianza. Tanta, que durante casi nueve años se desempeñó en un mismo barco con una tripulación que “era como mi familia: buena gente”, reconoce en la entrevista con *Embarcados*.

La profesión le permitió recorrer gran parte del mundo. Incluso, tuvo oportunidad de ir a Japón, pero prefirió no viajar. Aunque sí llegó a Rusia, Alemania, Holanda, Bélgica, España, Francia, Portugal, el Congo, Egipto, Italia, Canadá, Brasil, Suecia y Dinamarca, entre muchos otros países. Disfrutaba al conocer culturas distintas, ciudades históricas, museos, iglesias, tiendas y demás atractivos. También, admirar las virtudes de las sociedades, como la buena educación ciudadana, la puntualidad del transporte y la limpieza en las calles. Con cada viaje “uno aprende, se va cultivando”.



Cuando pasaba más de 12 meses embarcado tenía otros siete de franco. Entonces, aprovechaba a visitar su propio país junto con su mujer, con quien estuvo casado 54 años, hasta que la muerte los separó hace cinco años. “Salíamos en mi coche y nos íbamos a Mendoza, San Juan, Mar de Plata... Es linda la Argentina”, afirma. También tuvo la oportunidad de ir con ella a Europa en dos oportunidades, en la década del 80.

Su último viaje como electricista naval fue por la línea del Pacífico, hasta Vancouver (Canadá). ¿Qué pasó a partir de allí? “Después de tantos años de navegar, uno extraña el movimiento. La vida cambia mucho”, admite. Es que “era muy celoso de mi trabajo, me gustaba mucho”. Además, detalla que, en altamar, aprovechaba a leer sobre electricidad y cuestiones técnicas, tomaba mate y escuchaba música. También “les enseñaba a los chicos de máquinas y cuando estaban tristes porque empezaban a viajar y extrañaban, les recomendaba lugares para visitar”.

Por otra parte, Barrera revela que cada vez que sufría los avatares de las tormentas pensaba: “Cuando llegue a Buenos Aires, no navego más”. Pero eso nunca sucedía. Hoy, aunque lejos de aquellas travesías y experiencias, sigue conectado con ese tiempo y el último jueves de cada mes no se pierde el asado que realizan en OSEN. “Nos reunimos y charlamos un poco, recordamos lo bueno y lo malo del pasado. Tenemos muchas anécdotas”, celebra.



Tiempo de historias



Entre el 22 de julio y el 2 de agosto, el descanso, el juego libre, la tecnología y el ocio están de fiesta junto con los chicos. Las anécdotas y experiencias se multiplican y se desesperan por ser narradas a los amigos en el reencuentro que se producirá de regreso al cole. Una propuesta a modo de adelanto: escribí aquí una narración sobre tu momento preferido durante el receso escolar. Podrías contar un viaje que hiciste, si recibiste parientes o amigos, si tuviste una salida entretenida, si te destacaste en un partido de fútbol o si compartiste un gran momento junto a tus padres y/o hermanos.



Temporada de teatro

EN VACACIONES DE INVIERNO, LOS NIÑOS Y JÓVENES SON LOS PROTAGONISTAS DE LA CARTELERA DE TEATRO. ESPECTÁCULOS PARA TODAS LAS EDADES Y GUSTOS VISTEN LAS SALAS DEL PAÍS. LES PRESENTAMOS ALGUNAS DE LAS MÁS DESTACADAS DE LA CIUDAD DE BUENOS AIRES PARA SUS HABITANTES Y LOS QUE ELIGEN VISITARLA.



MAGO DE OZ

Más de 40 artistas en escena, con el protagonismo de la actriz Sofí Morandi (Dorothy) y Franco Masini (Hojalata), y música adaptada por Fito Páez. Se destacan, además, efectos especiales que permitirán al público estar en el centro del tornado

y sentir la nieve, entre otras emociones y situaciones tan sorprendentes como inolvidables.

Teatro Coliseo - Marcelo T. de Alvear 1125



MÍO (DE MÍ)

El grupo rosarino de títeres Vamos se presenta por primera vez en Buenos Aires con una versión libre de los cuentos *Pedazo de Nube* y *Cositos*. Son dos historias que se abrazan para resaltar el valor simbólico de los juegos y juguetes. Es una obra recomendada para niños de 3 a 10 años, con muñecos, teatro de sombras y música original.

NüN Teatro Bar - Juan Ramírez de Velasco 419.



ALADÍN

La famosa historia tomada del libro *Las mil y una noches* narra las dificultades de un joven huérfano que vive en las calles, se enamora de la hija del sultán y obtiene la lámpara maravillosa que transformará su vida. Las primeras funciones (hasta el 21

de julio inclusive) tendrán en el rol principal a Fernando Dente, mientras que las demás serán protagonizadas por Agustín Casanova.

Teatro Gran Rex - Av. Corrientes 857



LES IVANS Y LA MÁQUINA DE LA CREATIVIDAD

Es un espectáculo que combina ciencia y arte valiéndose de recursos provenientes del circo, el clown y la danza; con música y canciones originales de Omar Giammarco ejecutadas en vivo, efectos sonoros, lumínicos y

proyecciones interactivas. Está dirigido por Gerardo Hochman y destinado a chicos de 3 a 9 años.

Ciudad Cultural Konex - Sarmiento 3131



Mundo OSEN

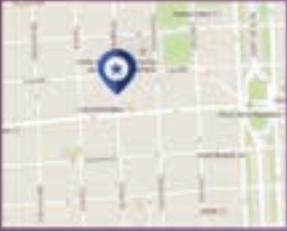
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS DATOS DE CONTACTO. OSEN ESTÁ CERCA.



BAHÍA BLANCA
Peatonal Drago 26
1° Of. 7
0291-4306080



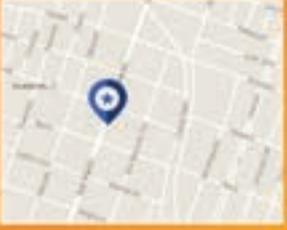
MAR DEL PLATA
Belgrano 2797 1°.
Of. E
0223-4958563



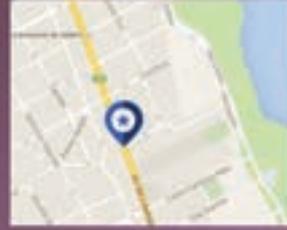
CENTRO
Uruguay 469 4° A
4371-4896



NEUQUÉN
Ministro González
291 - P.A. - Of. 3
0299-4487474



MENDOZA
Peatonal Sarmiento
45 1° - Of. 55
0261-4238143



VICENTE LÓPEZ
Av. San Martín
1091
4837-9472



TUCUMÁN
Maipú 419 1° A
0381-4219734

A black and white photograph of a woman and a child walking away from the camera on a gravel path. The woman is on the left, wearing a light-colored jacket and dark pants. The child is on the right, wearing a striped hat and a patterned sweater. The background is a blurred natural setting.

JUNTO A VOS,
EN CADA PASO DE TU VIDA

0810-999-2706
www.privamedsa.com

 **PRIVAMED**
COBERTURA EN SALUD
Medicina Privada al Alcance de Todos