



TeletRABAJO Y BIENESTAR

CLAVES Y TENDENCIAS DE LA NUEVA
NORMALIDAD LABORAL.



Entrevista a Carla Cantisani

La experta en recursos humanos brinda pautas para que las redes sociales no jueguen en contra del perfil profesional.

págs. 6 y 7

El lado B de la salud en pandemia

A pesar del impacto negativo de la coyuntura en todas las edades, la cuarentena tuvo algunos beneficios para bebés y niños.

págs. 8 y 9

La aceptación de los hijos LGBT+

Diálogo, empatía e información, esenciales para que los padres comprendan y apoyen a su descendencia tal cual es.

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.sesalud.gov.ar
R.N.O.S. N° 106609

UNA GOLONDRINA NO HACE VERANO

Llegó la primavera y seguimos en cuarentena. Mucho ha cambiado en pocos meses, pero *Embarcados* sigue acompañando el rumbo de cada uno de sus lectores.

En esta edición traemos nuevas perspectivas, información, análisis y sugerencias de especialistas.

En **Entrevista**, una experta en reclutamiento brinda pautas para gestionar –con responsabilidad y conciencia– las redes sociales, de manera de poder compartir los contenidos personales sin que esto afecte el perfil profesional.

En **Nota de Tapa** hablamos de teletrabajo, una modalidad que tiende a instalarse con más fuerza en la “nueva normalidad”, porque resulta más productiva, reduce costos y genera bienestar en los trabajadores. En ese sentido, cada vez son más los empresarios que entienden que promover la salud mental de sus colaboradores, e incluso la física, no sólo beneficia a estos, sino también al negocio.

En **Salvavidas** les contamos cómo la cuarentena tuvo un impacto positivo en algunos aspectos de la salud. En especial, en bebés y niños. Además, aportamos consejos para quienes sufren asma.

En **La Brújula** hablamos sobre sexualidad. Dos terapeutas explican la importancia del diálogo entre padres e hijos, y de que los primeros comprendan, acepten y apoyen a los segundos más allá de cuál sea su orientación.

En **A Todo Vapor** les contamos los beneficios y cuidados de ejercitar en una bicicleta fija; en **GPS** aprendemos más sobre *mindfulness*, la técnica para meditar que promueve la atención plena en el presente y la armonía; y en **Bitácora de la Marina Mercante** conocemos a Ricardo Arango, un electricista naval ya jubilado con más de 40 años de trabajo.

Todo esto y mucho más en *Embarcados*, la revista que nos acompaña en los mejores momentos y en los otros, también.

Ricardo R. Iglesias
Presidente



SUMARIO

EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

06

ENTREVISTA

Carla Cantisani. La ejecutiva de la consultora de recursos humanos Adecco brinda consejos sobre la construcción de la reputación en las redes sociales.

SALVAVIDAS

En cuarentena. Los impensados y paradójicos beneficios para los bebés y niños que produce el aislamiento.

08

10

NOTA DE TAPA

Teletrabajo y bienestar. Tendencias para la “nueva normalidad” laboral.

A TODO VAPOR

A rodar. Ventajas y cuidados para hacer *spinning*.

13

14

Adolescentes LGBT+. Todo lo que los padres deben saber para hablar con sus hijos sobre sexualidad.

LA BRÚJULA

16

GPS

El abecé sobre el *mindfulness* para vivir el presente.

17

BITÁCORA DE LA MARINA MERCANTE

Recuerdos de un electricista naval.

18

RECREO DE PIRATAS

El espacio de los chicos curiosos.

19

MUNDO OSEN



3N C1FR4S

Los 5 cánceres más frecuentes

en el país son el de **mama, el colorrectal, el de próstata, el de pulmón y el de cuello de útero**. La mayoría es prevenible con una vida activa, alimentación variada rica en frutas y verduras frescas, bajo consumo de alcohol, ausencia de tabaquismo y chequeos clínicos, según las indicaciones médicas.



149 (opción 2)

es la **línea de atención directa**

creada recientemente para **víctimas de accidentes de tránsito y sus familias**. Brinda asesoramiento legal, psicológica e

integral. Es gratuita y de alcance nacional.

Entre los **10 y los 30 años** puede aparecer el

vitíligo,

una enfermedad de la piel que provoca, por falta de pigmentación, la aparición de manchas blancas en ella, las mucosas o el pelo.

El **estrés** puede ser **uno de los desencadenantes**.



1 de cada 12 niños tienen alergia a algún alimento.

La más frecuentes son a la leche de vaca y al huevo; pero también a la soja, al trigo, a los frutos secos, al pescado, a los mariscos y al maní. Suele evitarse al favorecer el parto natural y la lactancia materna, y al rehuir a la toma de antibióticos en los primeros meses de vida. También, cuando las madres mantienen una dieta nutritiva, sin restricción de alimentos alergénicos, durante el embarazo y mientras les den el pecho a sus bebés.



“Las redes sociales vidrieras para y talentos

 Por Jesica Mateu

LA REPUTACIÓN DIGITAL PUEDE AYUDAR O PERJUDICAR A LA HORA DE OBTENER UN PUESTO LABORAL. ES CONVENIENTE SER RESPONSABLE CON LOS CONTENIDOS QUE SE COMPARTEN Y CONFIGURAR LAS CUENTAS PARA QUE NO TODO LO QUE SE PUBLICA PUEDA SER VISTO POR DESCONOCIDOS. ESTOS Y MÁS CONSEJOS DE UNA EJECUTIVA DE LA CONSULTORA DE RECURSOS HUMANOS ADECCO.

No es fácil encontrar trabajo en un país en crisis, y menos en plena pandemia. Por eso, además de estar preparados a nivel técnico, contar con habilidades afines a los puestos laborales a los que uno se postula y tener una actitud acorde con los requerimientos, es importante poseer una buena reputación digital. Es decir, cuidar la imagen pública que, en gran parte, se expone en las redes sociales. En definitiva, estas no dejan de ser una ventana a la personalidad y vida de cada usuario.

Tanto reclutadores como postulantes las utilizan de manera activa para darse a conocer. Por ello, los que buscan un cargo no deberían perder de vista que, si tienen cuentas públicas, cualquier persona posee acceso a los contenidos que difunden. En ese sentido, Carla Cantisani, directora de Servicios para Adecco Argentina & Uruguay, explica que “lo que publicamos, la forma, las palabras empleadas, todo lo que exponemos en las redes crea nuestra reputación digital. Nos muestra ante el mundo de determinada manera”.

Entonces, por un lado, los postulantes pueden y deben aprovechar las redes para enterarse de ofertas laborales de su interés y para conocer mejor a las empresas y a las personas que podrían contratarlos. Por otro lado, resulta esencial que sean conscientes de que sus propias cuentas en LinkedIn, Facebook, Twitter o Instagram son fuentes de información sobre ellos mismos para sus potenciales empleadores.

“Está comprobado que los reclutadores utilizan las redes sociales para conocer mejor a sus postulantes; para descubrir aquellos rasgos que no se ven en un currículum y, mucho menos, en una entrevista”, asegura Cantisani. Por eso también vale la pena “incluir información sobre la vida profesional o académica, para demostrar pasión y respeto por ellas. Las redes son una buena vidriera para exponer las fortalezas y los talentos personales”, afirma.

En la entrevista con *Embarcados*, la ejecutiva aporta más pautas e incluso consejos para tener en cuenta cuando se participa de entrevistas virtuales; es decir, a través de plataformas digitales.

¿Cuáles son las redes sociales que más influyen en la reputación digital?

LinkedIn, Instagram y Facebook. La primera de ellas es lo más parecido a lo expuesto en la entrevista, con información ampliada y datos relevantes exclusivamente profesionales y académicos. Pero es en Instagram y Facebook donde se crea la reputación digital personal. Se expone un estilo de vida y una forma de presentarse ante los otros que deja entrever una personalidad y una forma de ser e interpretar el mundo.

¿Son determinantes los contenidos publicados a la hora de potenciar o disminuir las chances de un postulante?

La experiencia laboral y académica puede ser ejemplar; pero si las plataformas virtuales muestran una personalidad o un estilo de vida que no es congruente con la cultura de la organización, las habilidades no serán suficientes para conseguir el puesto.

¿Qué tipo de contenidos no son bien vistos, más allá de lo que indica el sentido común?

Las configuraciones de las redes sociales nos permiten elegir qué mostrar sólo a un círculo íntimo y a qué le damos visibilidad pública. Por lo general, los errores más comunes están en fotografías de eventos privados –propias o ajenas–, con vínculos sociales controversiales, evidencia de malas acciones o comentarios contra la empresa o el sitio

CARLA
CANTISANI

son buenas exponer fortalezas personales”

7 | Entrevista

de trabajo, así como enlaces o evidencia de labores paralelas que no se correspondan con un contrato comercial actual.

¿En qué cuestiones hacen foco los reclutadores?

Buscan que la información provista por el candidato en el currículum vitae coincida con lo que se encuentra en sus redes sociales. Todos nuestros perfiles virtuales son vidrieras donde mostramos cómo somos, qué nos gusta y qué no. Por eso, uno de los principales consejos es unificar lo que uno expone y crear un perfil lo más parecido posible a la realidad.

“Los reclutadores utilizan las redes sociales para conocer mejor a sus postulantes; para descubrir aquellos rasgos que no se ven en un currículum y, mucho menos, en una entrevista”.

¿Qué les aconsejaría, en este sentido, a los jóvenes que buscan sus primeros empleos?

Tanto para principiantes como para adultos experimentados, Adecco recomienda no abandonar las redes, sino tener algunas reservas en el ambiente público y, en grupos privados, la libertad de compartir gustos o información sobre la vida íntima. Es importante advertir que, a menos que se especifique el nivel de privacidad en los contenidos, estos quedarán visibles para el resto de las personas, especialmente a los ojos de actuales y futuros jefes.

¿Qué cuestiones hay que considerar para dar una buena impresión en una entrevista virtual?

Este tipo de entrevistas pueden ser en vivo o mediante plataformas que permiten que el empleador envíe preguntas por escrito y el postulante responda mediante video. Ambas posibilidades merecen preparación. Hay que chequear la conectividad y acomodarse en un lugar sin ruido, lo más neutro y ordenado posible, donde la señal no se corte. Es de suma importancia probar las plataformas para verificar que funcionan en el dispositivo que se utilizará. También conviene prestarle atención a la vestimenta y cuidar el contacto visual, tratando de mirar directamente a la cámara (y no a la pantalla). Siempre hay que mostrarse natural y ser uno mismo.

CUATRO CONSEJOS PARA CONSTRUIR LA IMAGEN PÚBLICA

- 1) Elegir fotos de portada** y de perfil naturales y adecuadas a la imagen personal que se quiera proyectar.
- 2) Completar la información** que solicita el perfil al 100% y que sea igual en todas las redes que se utilicen.
- 3) Aprovechar las redes sociales para crecer de manera profesional.** Participar en páginas y grupos; y realizar comentarios acertados para acercarse a reclutadores y gente con la que se pueda hacer negocios o generar vínculos laborales.
- 4) Usar siempre vocabulario positivo.** Los comentarios agresivos o pesimistas pueden perjudicar la imagen.



Los otros beneficios de la cuarentena para la salud



EL COVID-19 AFECTA, ENTRE OTROS SISTEMAS, AL RESPIRATORIO. PARADÓJICAMENTE, ESTE AÑO HUBO MENOS CASOS DE LO HABITUAL DE ENFERMEDADES VINCULADAS A ESTA FUNCIÓN INDISPENSABLE. LOS MENORES DE DOS AÑOS, LOS MÁS BENEFICIADOS. CONTRACARA POSITIVA DE UNA REALIDAD QUE DUELE.

Se sabe, la pandemia trajo múltiples inconvenientes para la salud física y mental; para la economía y la socialización de las personas de, prácticamente, todo el planeta.

Tanto para adultos como para niños, la vida cotidiana se modificó sustancial y abruptamente. A partir de mediados de marzo, en la Argentina, los más chicos no pudieron seguir disfrutando de las aulas y patios del jardín de infantes, ni de la primaria ni de la secundaria. Tampoco continuó de manera presencial la educación terciaria ni universitaria. Los amigos y las familias dejaron de reunirse y se perdieron cientos de miles de empleos. Además, por miedo al contagio de COVID-19, gran cantidad de pacientes con enfermedades preexistentes abandonaron sus controles y tratamientos, así como otros no acudieron a la consulta médica a pesar de presentar alguna dolencia potencialmente comprometida. Esto generó el agravamiento de patologías; como las ligadas a las coronarias. Sin embargo, no todo es negativo ni

empeoró con la pandemia. Entre los pocos beneficios de la coyuntura vale destacar la reducción sustancial de los casos de enfermedades respiratorias.

Según el más reciente Boletín Integrado de Vigilancia Epidemiológica, de la Dirección Nacional de Epidemiología e Información Estratégica, hasta la semana 26 de 2020 (del 14 al 20 de junio) se registraron 164.865 casos de la influenza; un 60,7 % inferior a lo notificado en el mismo período de 2019 en todo el país. En cuanto a la neumonía, en este primer semestre del año se identificaron 23.483 casos; es decir, un 67,5 % menos comparado con lo que ocurrió en la misma época de 2019. Es aún más significativo el descenso de bronquiolitis en menores de dos años: la cifra de 2020, siempre según el boletín oficial señalado, es de 22.412 niños en el territorio nacional; lo que implica un 82 % menos respecto del mismo período del año pasado e, incluso, de los últimos siete años.

Las razones, dicen los expertos, es que el aislamiento y los hábitos de higiene personal que se intensificaron resultaron ventajosos para prevenir el contagio de las enfermedades infectocontagiosas, en especial las que se transmiten por vía respiratoria.

De todos modos, desde la Sociedad Argentina de Infectología (SADI) advirtieron que la vacunación resulta fundamental. Porque si no se cumple con el calendario, cuando llegue el momento de retomar la escolaridad, se corre el riesgo de que aparezcan brotes de otras enfermedades, como la tos convulsa o el sarampión. En este sentido, en abril, la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) también alertó sobre la necesidad de cumplir con el esquema de vacunación. Lo hizo a través de un comunicado en el que advirtió que no hacerlo “es realmente peligroso”.

Hasta mediados de junio, la cantidad de niños menores de dos años con bronquiolitis fue un 82 % menor que en el mismo período de 2019. También resultó considerablemente más bajo que en los últimos siete años.

NUNCA ES UNA BUENA IDEA FUMAR

A la hora de prevenir dificultades respiratorias –así como distintos tipos de cáncer–, evitar el tabaco es fundamental. El humo que desprende compromete los mecanismos de defensa y produce inflamación, lo que “favorece la aparición de infecciones pulmonares tanto bacterianas como virales, incluido el COVID-19”, advierte Elisa Behrmann, médica del Hospital Alemán. Ella también señala que los cigarrillos electrónicos y vapeadores, así como la exposición pasiva al tabaco, “generan alteraciones de los mecanismos de defensa”. En contrapartida, “dejar de fumar tiene un impacto positivo casi de inmediato en la función pulmonar y cardiovascular”.

Por su parte, desde la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria, los doctores Marcos Hernández y Walter Mattarucco, coordinadores de la sección Inmunología y Enfermedades Obstructivas, aseguran que “no está comprobado que los pacientes con asma corran más peligro de infección de COVID-19 que el resto de la población”. Pero también advierten que es esencial continuar con el tratamiento habitual para evitar que aumente el riesgo de sufrir una exacerbación del asma. Porque, a pesar de que no tengan más posibilidades de infectarse de coronavirus,

en caso de contagiarse puede que –como cualquier otro con enfermedad preexistente– cuenten con más chances de sufrir complicaciones.

Por otra parte, los especialistas recomiendan a esta población no utilizar nebulizadores “por el alto riesgo de dispersión de partículas contaminantes”. Los tapabocas –que, además, deben cubrir la nariz– no tienen que colocarse en niños menores de dos años ni en personas que tengan alguna dificultad para respirar al momento de usarlo. Tampoco aquellos que no puedan quitárselos a sí mismos.

Los dispositivos inhalatorios, además, deben cuidarse y limpiarse a diario con alcohol al 70 %. Las aerocámaras también tienen que lavarse cada jornada y hay que evitar compartirlas.

BUENA LECHE

Muchas familias también gozaron de un lado benevolente de la cuarentena: aquellas con bebés recién nacidos. Padres que, por tener que hacer *home office*, pudieron estar, aunque trabajando, a tiempo completo en casa; lo que favoreció la asistencia y el vínculo con sus hijos sin que la tarea de cuidarlos recayera sólo en las madres. Además, en la Semana Mundial de la Lactancia, en agosto, la directora del Banco de Leche Humana del Hospital San Martín de La Plata, Ana Tabuenca, aseguró a la agencia de noticias Télam que, desde que comenzó el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio decretado por el Gobierno para contener la pandemia, aumentó la donación de leche humana y la cantidad de donantes, lo cual “benefició a muchos bebés prematuros”. Entre otras razones, la neonatóloga explicó que se debe a que “las madres están en sus casas y tienen más tiempo para amamantar y extraerse leche”. Algunas de ellas donaron la que tenían reservada para cuando volvieran de su trabajo y, como ahora no la necesitan porque están las 24 horas con sus hijos, la ceden a otros niños. “Este año ya se donaron 341 litros”, concluyó.



TELETRABAJO Y BIENESTAR

CLAVES DE LA NUEVA NORMALIDAD

LA CUARENTENA ACELERÓ LA ADQUISICIÓN DE ALGUNAS HERRAMIENTAS Y COSTUMBRES QUE ANTES ERAN INCIPIENTES O EXCEPCIONALES. EN LA POSTPANDEMIA, LAS EMPRESAS DEBERÍAN INVERTIR EN LA SALUD DE SUS EMPLEADOS Y DISPONER MODALIDADES COMO EL *HOME OFFICE* PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA Y PRODUCTIVIDAD.

No es fácil lidiar con la incertidumbre, aunque esta sea parte de la vida cotidiana. Al mismo tiempo, los hábitos brindan seguridad y previsibilidad. Pero, en tiempos de pandemia, la incertidumbre repentina aumenta la sensación de estrés y ansiedad. Es que la rutina se modificó de manera considerable y abrupta. Ante eso, las personas debieron adoptar otras costumbres, reorganizarse y adaptarse a nuevas modalidades de trabajo, de convivencia y de vinculación social.



Muchos trabajadores, habituados a ir a las oficinas, debieron continuar con sus tareas bajo el modo *home office*. Es decir, desde sus hogares. Si bien ya era una realidad para algunos profesionales, solía ser de un día por semana, en los mejores casos, y siempre entendido como un beneficio. Con la cuarentena se hizo más masivo y en formato diario. Hay que tener en cuenta que esta situación se da en una circunstancia atípica, ya que el espacio profesional y hogareño convive de lleno con *home schooling*, en el caso de familias con niños y jóvenes que también tienen sus clases de manera virtual. Así, trabajar, estudiar, descansar y realizar tareas domésticas se volvió un combo repleto de desafíos.

NUEVA NORMALIDAD

Cuando se instale la llamada nueva normalidad, aquella que permita retomar algunos hábitos previos al coronavirus, pero también consolidar y adecuar tantos otros que se adoptaron con su llegada, la perspectiva será diferente.

La tendencia al teletrabajo está en marcha desde hace tiempo. Pero la pandemia la aceleró –así como la digitalización de organizaciones y consumidores–; con lo cual, se cree que teletrabajar ya no será una excepción, sino parte de la rutina laboral. Tres días en la oficina, o incluso sólo dos, será la norma. Se privilegiará salir de casa para reuniones presenciales que sean entendidas como prioritarias, ya que muchas otras continuarán mediante plataformas de videoconferencia. Lo afirmó, entre otras voces, Rubén Figueiredo, profesor del IAE Business School –la escuela de negocios de la Universidad Austral–, quien coordinó un encuentro virtual sobre *El futuro del teletrabajo en Argentina*, del que participaron destacados referentes del mundo académico y corporativo. Aclaró que “el trabajo remoto confinado obligatorio o forzado actual no es igual que el trabajo conectado remoto, que se llevará a cabo cuando se pueda regresar a una situación sin cuarentena. El teletrabajo seguirá, pero no es reemplazo del presencial”. En esa reunión a distancia, el empresario Adrián Werthein, del Grupo de nombre homónimo, opinó que “el contacto personal es muy relevante. La capacidad de generar confianza en todos los trabajadores y de producir un vínculo de pertenencia se logra de manera presencial. La fusión entre todos los integrantes de una organización es lo que genera la personalidad y la permanencia en las compañías, y es algo que nunca hay que dejar de abonar”.

Por su parte, María Celeste Garros, directora regional de Ventas para la región sur de Latinoamérica de la empresa Citrix, señaló en una columna de opinión que “la tecnología es una aliada imprescindible que habilitará la existencia de una oficina híbrida. Sin embargo, el primer paso está en la cultura organizacional. Los líderes tienen que capacitarse



Imágenes de páginas 11 y 12: gentileza de Wellcorp.

Contar con una silla ergonómica, soporte de computadoras y cámara web son los principales elementos y condiciones que, según una encuesta de Bumeran, resultan más significativos para los empleados a la hora de teletrabajar.

para entender cuáles serán las nuevas necesidades de los empleados”. También, la experta destacó la importancia de que los altos mandos analicen cómo empoderar a sus colaboradores y generar un espacio de trabajo seguro desde donde ellos “sientan mayor comodidad y productividad”.

BIENESTAR Y PRODUCTIVIDAD

De allí que cada vez más empresas tengan en cuenta el bienestar holístico. Es decir, que no sólo estén atentas a que se cumplan los horarios y los objetivos del negocio, sino también al cuidado de la salud mental, física y financiera de sus empleados. Está probado que un colaborador satisfecho y en armonía se siente más estimulado para desempeñarse con compromiso y logra mejores y más rápidos resultados. Las personas son un todo; verlas sólo como profesionales o como ejecutoras de una tarea es ignorar aspectos esenciales y determinantes.

“Tenemos que conocer nuestras emociones, nuestra dimensión social, nuestro bienestar financiero y físico. Estoy convencida de que tenemos que invertir en eso, ya que es lo que permite un buen logro profesional y personal”, opinó Cecilia Giordano, CEO de Mercer Argentina, en el encuentro remoto *Wellness Summit: ¿Cómo reinventar el bienestar de tu compañía?*, en el que la firma Wellcorp presentó Vitality, una aplicación para equipos móviles que propone a los usuarios diversos retos físicos semanales a cambio de premios.

“Antes del COVID-19, tener bienestar se consideraba encontrarse bien físicamente, mientras que ahora entendemos que es estar bien incluso emocionalmente”, agregó. Además, Giordano indicó que “las personas capaces de equilibrar su vida personal y profesional trabajan en compañías con altos niveles de *engagement*”. Lo cierto es que, tal como señala la ejecutiva, “dos de cada tres empleados de organizaciones presentan *burnout*”. En definitiva: necesitan hacer cambios y ser visibilizados.



Por su parte, Federico Katsicas, director de Negocios Corporativos de Wellcorp, señaló que la tecnología y los datos son aliados “para poder tomar decisiones basadas en evidencia empírica y contar con indicadores que permitan comprobar si esas decisiones tienen impacto positivo o negativo en los trabajadores”. De allí que la *app* Vitality se base en los cambios de hábito de los empleados a través de juegos y análisis de datos. Por el momento, esta herramienta posee 22 millones de miembros, muchos de los cuales forman parte de empresas que suscriben a sus colaboradores para promover su bienestar. Es un instrumento que forma parte, generalmente, de una política de recursos humanos que tiene claro que la de los trabajadores está directamente vinculada con la salud de las organizaciones a las que pertenecen. Vitality “le permite a la compañía conocer el estado de sus empleados”. Acceder a datos segmentados por edad y género, entre otros, permite diseñar estrategias para incentivar la satisfacción y la salubridad. Toda esa información, vale aclararlo, es confidencial.

“Contribuir con la salud lleva también a la reducción de costos ocultos –está probado que quienes tienen un sistema inmunológico fuerte poseen menor ausentismo– y mayores niveles de productividad –los que hacen más ejercicios y están más comprometidos con el programa, son más activos–”, concluye Katsicas. También el teletrabajo disminuye costos operativos y hasta de alquiler de inmuebles que, con menos personas en la oficina, podrían ser más pequeños.

En el marco de *Wellness Summit*, el médico Lucas Canga, experto en *neuromanagement* aplicado a las organizaciones, aseguró que “el estrés hace que el cerebro pierda flexibilidad y creatividad”. Cuando, por ejemplo, las personas no se sienten cuidadas, valoradas y visibilizadas por las empresas, sufren dolor en el cuerpo. “El cerebro es un órgano social. El dolor físico y el social comparten el mismo circuito. Por eso se expresan del mismo modo”, explicó. Además, Canga aseguró que “el bienestar es una responsabilidad compartida entre la persona y la organización. El jefe puede estimular a la gente a que use determinadas herramientas para que aprenda a cuidarse y hacerse cargo de su salud. La comunicación y la equidad son otras claves. Hacer un test de COVID-19 no resulta suficiente para que la gente se sienta cuidada”, resaltó.

PANORAMA DE OPINIONES

- Al **80 %** de los argentinos les gustaría **continuar trabajando desde sus hogares** cuando termine la cuarentena.
- Un **22 %** trabajaría **fuera de la oficina a diario**.
- Un **28 %** **alternaría el teletrabajo** con ir tres veces por semana a su organización.
- Un **14 %** preferiría ir todos los días a la **oficina**.
- Un **71 %** de los postulantes a un cargo buscan un **horario laboral flexible**.
- Un **67,1 %** declaró que, previo a la pandemia, no contaba con el beneficio del teletrabajo. La misma cantidad considera que es **más productivo** si cumple sus tareas laborales desde su casa.
- Un **54,8 %** destaca que, por teletrabajar, **ahorra horas de vida** que antes perdía en traslados.
- Un **28,5 %** opina que la **desventaja** de no trabajar en la oficina es que termina haciéndolo fuera del horario habitual y por **más horas que antes**.
- Un **40 %** señala que previo a la pandemia no consideraba el teletrabajo como un **beneficio importante**, mientras que hoy sí lo cree relevante.

Fuentes: Adecco, PageGroup y Bumeran.



Spinning, una modalidad para los que **buscan beneficios rápidos**

REPLICA EL EJERCICIO EN BICICLETA AL AIRE LIBRE, PERO BAJO TECHO. ES CLAVE HACERLO CON UN INSTRUCTOR CERTIFICADO PARA NO LESIONARSE. IDEAL PARA BAJAR DE PESO Y MANTENERSE SALUDABLE.

✍ Por Jesica Mateu



Así como no todos los que andan en bicicleta son ciclistas, tampoco todos los que practican *indoor cycle* hacen *spinning*. Para que quede claro: esta última es una marca creada por un estadounidense en los 70: utiliza *spinners*, bicicletas fijas cuyo diseño reproduce una de montaña o de calle. El programa de esta disciplina “está orientado a cuidar la salud y a reproducir el ciclismo tal cual es”, explica

Christian Santos Beneduce, instructor internacional del club Tortuguitas Point, centro oficial de Spinning Argentina. Además, es profesor de yoga y triatleta vegano de la Federación Atlética Metropolitana y de la Asociación Internacional de Trail Running.

El experto asegura que la música es fundamental para la práctica: genera introspección, visualización del recorrido y crea emociones que sintonizan con el ejercicio. Por ejemplo, transmitir fortaleza en un tramo de montaña. Es intenso, pero si se realiza de manera adecuada y con la supervisión de un instructor preparado, no genera impacto ni daña el cuerpo. Por el contrario, cuenta con múltiples beneficios, ya que trabaja todos los grupos musculares; especialmente la parte abdominal. Se trata de “un ejercicio muy completo y una de las actividades *indoor* más aeróbicas. Por clase, se consumen entre 200 y 600 kilocalorías”, explica Santos Beneduce. Y agrega que los movimientos que se realizan en *spinning* son los mismos que al entrenar en una bicicleta de ruta o montaña, por lo que se considera una técnica de entrenamiento cruzado. “Un atleta puede prepararse allí tanto para *running* como para natación”, destaca. Pero eso no implica que sea sólo para deportistas de alto rendimiento. Hay clases para adultos mayores y para principiantes. Siempre dura una hora y debe seguir un propósito –tonificar músculos, quemar grasa o trabajar en montaña, entre otras opciones–, estar planificada –mensual o bimestralmente, para ir avanzando en el entrenamiento– según la población –no es lo mismo si está dirigida a expertos que a *amateurs*–.

También resulta importante que la bici se encuentre en la posición correcta –debe regularla el profesor en función del usuario– y que los alumnos lleven una alimentación adecuada. Previo al entrenamiento, conviene que consuman hidratos de carbono y, al terminar, aminoácidos esenciales para regenerar los músculos. “Hasta 30 minutos antes de la clase pueden comer una banana bien pasada, ya que se digiere rápidamente. Si tienen más tiempo para una merienda o colación, una tostada de pan blanco con mermelada”. Asimismo, se puede almorzar pastas unas horas antes. Luego de la clase, “si están muy cansados, se recomienda ingerir más hidratos para recuperar energía; y para los músculos, alimentos como legumbres”, propone Santos Beneduce. Además, señala que hay que hidratarse con agua, antes, durante y después, y que las bebidas isotónicas no resultan necesarias.

Los beneficios son inmediatos y visibles; es ideal para personas con exceso de peso, pero también para quienes solamente pretenden divertirse y mantenerse saludables y activos. “Se somete al cuerpo a un estrés, pero se obtiene recompensa por la liberación de la endorfina y la dopamina”, concluye el instructor de Tortuguitas Point.

APUNTES

Para practicar *indoor cycle* en casa es recomendable utilizar una bicicleta fija cuyo disco de inercia o rueda sea pesado, para evitar lesiones y tracción con correa. Hoy existen clases virtuales con instructores. Es ideal que estos también puedan ver a sus alumnos para corregirlos y darles pautas. “Una vez que están habituados, pueden hacer clases grabadas”, aclara Santos Beneduce. También aconseja utilizar zapatillas de suela rígida y medir el ritmo cardíaco. Hay que saber colocar bien el pie en el pedal, las manos en el manubrio y, en lo posible, usar una calza ajustada con badana (acolchado).



 Por Jesica Mateu

Los padres y la aceptación de la diversidad y sexualidad adolescente

EL DIÁLOGO Y LA CONTENCIÓN SON ALGUNOS DE LOS ELEMENTOS FUNDAMENTALES EN LA CRIANZA. A LOS HIJOS SE LES ENSEÑA, PERO TAMBIÉN DE ELLOS SE APRENDE. A LA HORA DE HABLAR DE IDENTIDAD, HOMOSEXUALIDAD, LESBIANISMO, BISEXUALIDAD Y MÁS ORIENTACIONES, TAMBIÉN HAY QUE TENER ESTO PRESENTE. PAUTAS PARA REFLEXIONAR EN FAMILIA.

La sociedad y la cultura, en los últimos años, parecen estar abriéndose a la posibilidad de asimilar, entender y respetar, por fin, la diversidad sexual de los individuos. Tema complejo y sensible, del que aún hay mucho por aprender y dialogar. Esto es y será posible mientras prime el respeto, la empatía y la voluntad.

A la hora de reflexionar, vale la pena partir de la base de que las personas somos seres sociales. Amamos y nos vinculamos cada una a su manera. Tenemos gustos, preferencias, personalidades y experiencias distintos que van configurando nuestra vida y diferenciándose de otras. En este sentido, cuando se habla de diversidad sexual, hay que referirse, como mínimo, a lesbianas, gays, bisexuales y transgénero. De allí la sigla LGTB+. En la actualidad, también el término pansexualidad, que no es nuevo, arribó a la escena. Surgió para diferenciarse de la bisexualidad, aunque ambas denominaciones tienen características en común. En principio, bisexual es aquella persona que se siente atraída tanto por mujeres como por hombres. Mientras que pansexual es quien se interesa por individuos más allá de su género. Esto, vale la aclaración, para nada implica que sean inestables en sus vínculos.

Lo cierto es que todos somos seres humanos. ¿Es válido, entonces, establecer denominaciones referidas a la sexualidad?



“Por un lado, estas son muy valiosas, ya que implican una categorización que supone una identidad y un grupo de pertenencia, en el cual uno puede participar activamente y luchar por sus derechos. Pero, por otro lado, se corre el riesgo de que ese nombre o etiqueta se transforme en una entidad rígida, con límites muy precisos; cuando en realidad la sexualidad humana es muy rica y tiene infinidad de matices, con límites difusos”, señala Blanca Manuel, psicóloga y excoordinadora del sector Grupo, Familia y Pareja del Hospital Italiano de Buenos Aires.

QUEREME ASÍ

La incomprensión y la discriminación existen tanto en la sociedad como en las familias. Por lo que educar y concientizar –y en eso cumple un rol clave la ESI: educación sexual integral– a niños y adultos es fundamental.

La sexualidad suele definirse en la infancia. Pero no es raro que un adulto “con una historia y una función de género aparentemente consolidada cambie de manera radical su orientación sexual manifiesta”, aclara Manuel. Ella indica, además, que la orientación “está influenciada por factores instintivos, por la interacción con los familiares, por otros vínculos significativos y por los factores sociales”.

El diálogo entre padres e hijos es fundamental desde que estos nacen. Pero en la adolescencia encuentra su principal escollo, porque los chicos tienden a ser más reservados con su intimidad. Lo que no implica que quieran ocultar algo en particular o grave. Sin embargo, es bueno saber que, cuando eligen contar acerca de su vida amorosa, van a sentirse más seguros si suelen ser escuchados, contenidos y valorados por sus padres. Cuando eso no ocurre, “el temor, la vergüenza y la culpa estarán presentes de manera más marcada”, advierte el psicoanalista Andrés Castaño Blanco.



Si su hijo o hija los busca para comunicarles algo tan trascendental como su orientación sexual, es clave que sean empáticos. En la práctica implica “solidarizarse con lo que siente, no asumir una actitud correctiva ni hacerse el amigo”.

Andrés Castaño Blanco, psicoanalista.

Asimismo, indica que los jóvenes que creen que pueden dañar a sus papás y mamás por tener determinada sexualidad, posiblemente sea porque los perciben con rasgos de rigidez o inseguridad. Cuando eso sucede, los chicos “se ven atrapados en un dilema. Si enfrentan ese temor y no ocultan sus deseos y tendencias, se van a sentir culpables por herir a sus padres; y si tratan de forzar o negar sus deseos se van a sentir frustrados, angustiados y deprimidos. A veces es útil recurrir a la ayuda de una relación afectiva cercana y otras, a la psicológica”, señala Manuel.

La buena intención no siempre es suficiente para ayudar a los hijos. En ocasiones, los papás y las mamás cometen errores que, en lugar de generar acercamiento, provocan alejamiento e incompreensión. De allí que sea fundamental estar atentos y saber, como lo explican los terapeutas consultados, que cuando se reiteran actitudes como desinterés, exigencia desmedida, descalificación, culpabilización, manipulación o intrusividad, resulta muy difícil consolidar un vínculo de confianza y protección.

Es habitual, también, que los chicos y las chicas recurran a otros adultos de referencia cuando no se atreven a contarles a sus padres que son homosexuales o bisexuales, por ejemplo. En ese caso, es importante que, quien cumpla ese rol de confianza, sea empático y contenedor, que no pretenda corregir o indicar cómo debería actuar el adolescente. En lugar de decir: “Lo que vos tendrías que hacer es...”, según la psicóloga, vale la pena preguntar: “¿Te parece que te podría ayudar en algo?”, “¿quieres que yo hable primero con tu mamá y tu papá?”. Luego, se trata “de aceptar la decisión y permanecer disponible para próximos encuentros”, subraya.

EL ROL DE LOS PADRES

En la adolescencia, los hijos “se vuelven más distantes y críticos. Esto es doloroso para los padres”. Aunque insoportable para quienes son ansiosos, intrusivos o posesivos; y sin importancia para quienes se caracterizan por ser indiferentes.

Es natural y sano que los jóvenes busquen diferenciarse y tomar distancia de quienes los crían para poder encontrarse con ellos mismos. Pero mientras lo hacen, resulta vital que sepan que, si se acercan, serán bienvenidos; que, aunque haya mayor espacio y menos palabras entre unos y otros, los adultos los miran, los quieren y se ocupan de su bienestar.

Por eso, aun cuando estos no lo esperen, se sorprendan, se llenen de preguntas y los invadan múltiples sentimientos, si su hijo o hija los busca para comunicarles algo tan trascendental como su orientación sexual, es clave que sean empáticos. En la práctica implica “solidarizarse con lo que siente, así sea alegría, miedo, angustia...; no asumir una actitud correctiva ni directiva, a menos que él o ella les pida consejo o ayuda. Tampoco serviría hacerse el amigo ni el compinche hablando, por ejemplo, de su propia sexualidad”, describe Castaño Blanco.

Cuando un adolescente se siente comprendido y aceptado por sus padres experimenta la libertad de poder enfrentar y experimentar sus sentimientos. Sin embargo, cuando ocurre lo opuesto, le resulta “más difícil solucionar sus propios conflictos, ya que el rechazo, la humillación, la vergüenza, la rabia y la culpa se van a incrementar”, advierte el psicoanalista.

Otro aspecto interesante que mencionan los expertos tiene que ver con lo que está en juego en los adultos cuando su hijo o hija les comunican sus inclinaciones sexuales. Si son conductas o pensamientos “que estigmatizados por la sociedad, los padres comienzan a angustiarse porque está en juego su autoestima. En el caso de la sexualidad, se le suma una profunda movilización por el autocuestionamiento de su propia femineidad o masculinidad. En nuestra sociedad es común ubicar a la autoestima en un sobresaliente desempeño sexual para, en general, compensar vacíos más profundos en ese aspecto”, explican Manuel y Castaño Blanco.

Finalmente, ¿los jóvenes también deberían tener en cuenta algunas cuestiones para intentar comprender a sus padres en estas circunstancias? Los terapeutas son claros: “En parte, sí. Pero no es la actitud predominante en la adolescencia. Si un hijo fuera muy comprensivo con sus padres, correría el riesgo de traicionarse para no hacerlos sufrir”.

Enfocarse en el presente y no juzgarse

MERCEDES MÉNDEZ



Psicóloga coordinadora de Mindfulness INECO.
Directora del Posgrado de Mindfulness en la Salud de la Universidad Favaloro.

LA TÉCNICA Y PRÁCTICA DE *MINDFULNESS*, TAMBIÉN CONOCIDA COMO ATENCIÓN PLENA, APORTA ARMONÍA Y BIENESTAR. UNA ESPECIALISTA EXPLICA EN QUÉ CONSISTE Y SUGIERE CÓMO APROVECHARLA MEJOR.



¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?

Es una disciplina para ejercer la conciencia plena del momento en el que estamos y de lo que nos pasa; para conectarnos con todo eso de una manera amistosa, íntima, cómplice. Es aprender a pausar, a ser curiosos con la experiencia personal y a entablar una relación de espacio y libertad con nosotros mismos. No requiere ninguna capacidad ni cualidad ni experiencia previa. Cualquiera puede hacerlo, pero hay programas específicos adaptados a poblaciones determinadas.



¿CÓMO IMPACTA ESTA PRÁCTICA EN LA COYUNTURA DEL CORONAVIRUS?

Es un momento de inestabilidad y de mucho esfuerzo para nuestro organismo, lo que genera mayor cansancio del habitual y cierta confusión. Más que nunca, la práctica de *mindfulness* se vuelve una enorme ayuda y acompañamiento; aparte de que genera estados de relajación, bienestar y autorregulación emocional, lo cual tiene un valor agregado para transitar la cuarentena.



¿CUÁNTAS VECES POR SEMANA SE RECOMIENDA PRACTICARLO Y CUÁLES SON LAS CLAVES PARA BENEFICIARSE AL MÁXIMO?

Lo mejor es todos los días. Pero si sólo podemos hacerlo una vez, también está bien. Si no, volvemos a luchar con nosotros mismos o a retarnos por lo que no realizamos. Ahí nos tensionamos. Se trata, justamente, de cuidarnos y no agregar más estrés del que ya tenemos. Para aprovecharlo, debemos hacer pausas y dar espacio a lo que sentimos, sin juzgarnos. También, registrarnos y ser comprensivos y pacientes, primero, con nosotros mismos. Es importante



permitirnos dejar de hacer cosas, descansar si lo necesitamos y vivir momentos de esparcimiento, que ahora son más necesarios que antes. Desde lo formal, sugiero aprovechar los espacios de práctica gratuita que ahora se brindan *online*. INECO, por ejemplo, lo ofrece los miércoles a las 18 horas, a través de Facebook.



LA OPORTUNIDAD DE PASAR MÁS TIEMPO CON NUESTROS HIJOS, ¿ES UNA BUENA OCASIÓN PARA TRANSMITIRLES ESTE HÁBITO? ¿QUÉ ASPECTOS VALEN LA PENA INCULCARLES?

El hecho de pasar más tiempo con ellos permite que nos vean hacer *mindfulness*, y esa es la mejor forma de transmitirlo. Además, como están experimentando un montón de emociones y sensaciones distintas, es importante poder hablarles y darles espacio para que comuniquen lo que sienten. Esa es una manera de practicar la atención plena y de sembrar en los niños la semilla que implica aprender a estar con lo que les sucede, sin sentir que colapsan o que algo está mal en ellos. Se trata de un modo de decirles que está bien sea lo que sea que sientan. Eso es validarlos y entrenarlos en la aceptación personal, que es una actitud básica de la práctica del *mindfulness*.

“UNA DE LAS MÁS GRANDES EMOCIONES FUE CUANDO TOQUÉ EL PIE DEL DAVID”

ENTREVISTAMOS A RICARDO ARANGO, ELECTRICISTA NAVAL CON 37 AÑOS DE EXPERIENCIA. EN PLENA PANDEMIA, RECUERDA LOS GRATOS MOMENTOS VIVIDOS EN ALTAMAR Y LA OPORTUNIDAD DE CONOCER LAS MARAVILLAS DEL MUNDO. ENTRE ELLAS, LA FAMOSA ESCULTURA DE MIGUEL ÁNGEL.



Ricardo trabajando en el motor ventilador de la camareta en el Río Cuarto, en 1975.

“La cuarentena se nos hace difícil. Los primeros meses la llevamos bien. Pero ahora nos resulta más pesada. Es complicado no poder abrazar a nuestro nieto, de siete años, ni a nuestro hijo, que viene a traernos algunas compras. Verlos y no abrazarlos... es como que te falta algo; como tener un helado y no poder saborearlo”, reconoce Ricardo Arango, que vive con su mujer y sus dos gatos en la Ciudad de Buenos Aires.

El electricista naval suele hablar con su nieto por videoconferencia para estar un poco más cerca. No poder abrazar a un ser querido es duro, incluso para alguien que pasó 37 años dedicándose a trabajar en buques que lo llevaron por todo el mundo en viajes que duraban unos cuatro meses y que, por lo tanto, lo mantenían alejado de su casa durante largos períodos. De todos modos, cinco de esas largas travesías pudo disfrutarlas con su esposa.

En una entrevista con *Embarcados*, repasamos con Ricardo aquellos tiempos: comenzó a navegar el 12 de febrero de 1972 y se jubiló en los últimos días de noviembre de 2009. Se había desempeñado en la ya desaparecida Empresas Líneas Marítimas Argentinas (ELMA) durante 13 años, un buque carguero que lo llevó por todos los continentes e innumerable cantidad de países. También trabajó poco más de 24 años en un barco petrolero de Shell.

Entre los puertos y destinos a los que llegó menciona a Francia, España, Italia, Alemania, Inglaterra, Gana, Marruecos, Sudáfrica, Japón, China, Corea del Sur, Estados Unidos, Canadá, El Salvador, Costa Rica, Ecuador, Perú y Chile. En cada uno de ellos permanecía entre uno y tres días. Por eso, cada vez que tenía la oportunidad de salir a recorrer, aprovechaba para conocer la cultura, la arquitectura, la historia y la forma de vida de la población. Destaca ciudades como Boston, Filadelfia, San Francisco, Guayaquil, Vancouver, Nápoles, Venecia, Florencia y, en general, las de Oriente.

“Una de las más grandes emociones fue cuando toqué el pie del David”, celebra y, al mismo tiempo, lamenta no haber llegado a visitar el Vaticano. “Me han sorprendido lugares con los que no estaba familiarizado. En Oriente hay una forma de vida y una cultura totalmente distintas de la nuestra. La educación y el respeto... Aunque, así como son educados, también son distantes. Todos los miembros de la familia se comprometen con el trabajo que realizan y aprovechan hasta el espacio más pequeño, incluso el de los balcones, para cultivar. La bahía de Hong Kong es, para mí, la más hermosa del mundo, junto con las de Guanabara y San Francisco”, destaca.

Su labor como electricista naval consistía en mantener el buque en funcionamiento. Un trabajo constante y riesgoso, ya que eran barcos de unos 180 metros de largo y 20 de ancho, con un alto de unos 20 metros, lo que equivale a unos cinco pisos. Entre los momentos difíciles a bordo, evoca una tormenta que se inició a la salida del estrecho de Madagascar y que los hizo tardar seis días más de lo planeado en llegar al golfo Pérsico porque los vientos de 180 km/h los empujaba en otra dirección.

De todos modos, hoy, con los pies en la tierra, Ricardo reconoce: “Extraño mucho el compañerismo. En el último barco, de la Shell, había una muy buena camaradería. Se charlaba mucho; tanto, que a veces sabíamos más de la familia del otro que de la propia”, concluye.



Compartiendo unos mates en el camarote, en el río Teuco, en 1982.



Tarea de mantenimiento en el “Estrella Atlántica”, en 1996.

Viento de primavera



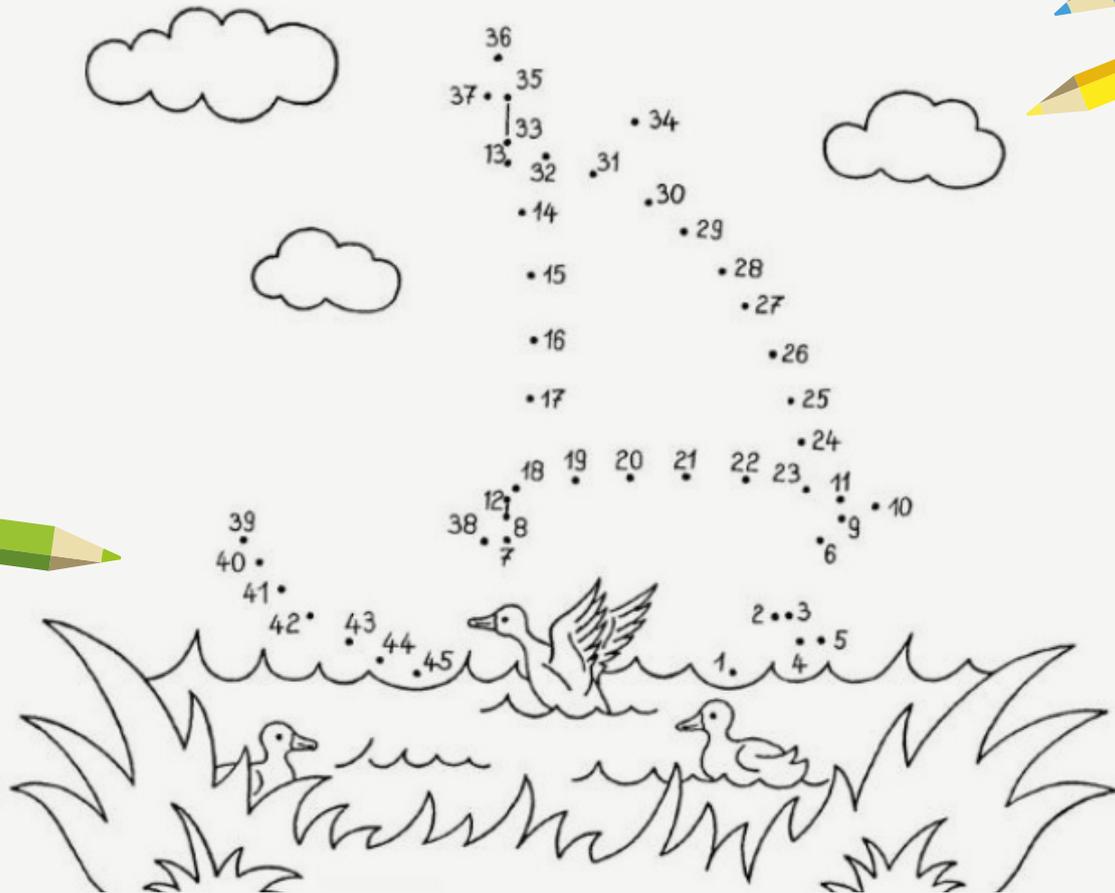
Felipe acaba de terminar de escribir cinco palabras con letras móviles en el patio de su casa. La maestra le había pedido que, cuando terminara el ejercicio, les sacara una foto y se la enviara. Pero justo cuando iba a hacerlo, una ráfaga de viento desordenó y mezcló todas las letras. Incluso con las que no había usado ¿Podés ayudarlo a rearmar los vocablos?

- CANTAR
- BURRO
- MIRADA
- SOÑAR
- PERA

H V O U V I E Z
 A R O P U R A Ñ I M A R
 O D A R A T R A B N E C J T Ñ
 F I E A O U N M L S

40 PASOS PARA DESCUBRIR UN...

Uní con lápiz los puntos según los números, de menor a mayor, para encontrar un tesoro en el dibujo. Después, pintalo como más te guste.



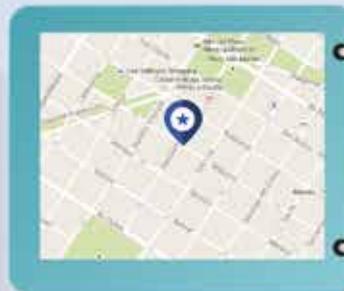


Mundo OSEN

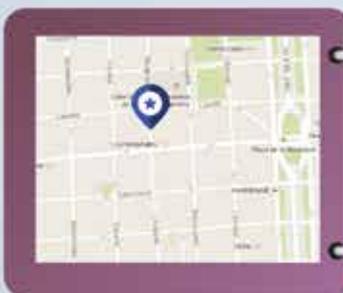
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS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



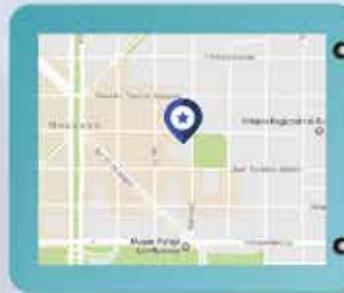
BAHÍA BLANCA
Peatonal Drago 26
1º, Of. 7
0291-4306080



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



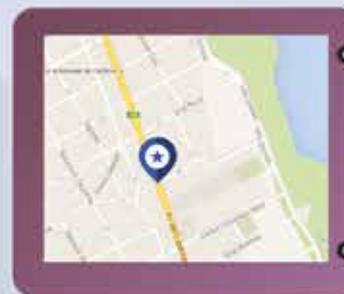
CENTRO
Uruguay 469 4º A
4371-4896



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



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



VICENTE LÓPEZ
Av. San Martín
1091
4837-9472



TUCUMÁN
Maipú 419 1º 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 dark jacket and boots. The child is on the right, wearing a light-colored sweater and a striped hat. 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