



Gestión del tiempo

MÉTODOS Y CONSEJOS PARA APROVECHARLO MEJOR



Entrevista a Florence Cahn

La infectóloga publicó un libro sobre su experiencia como médica y paciente. Destaca la empatía en el consultorio y la prevención.

págs. 6 y 7

Contra el dengue

Pautas para, ya desde el invierno, actuar y evitar otro brote del virus que transmite el mosquito *Aedes aegyptis*.

págs. 8 y 9

Desmotivación laboral

Consejos y reflexiones de expertos para revertir la falta de entusiasmo en el trabajo. Nuevas perspectivas y toma de decisiones.

págs. 14 y 15



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

DEJAR HUELLA

Llegó el invierno y una nueva edición de *Embarcados*. Es tiempo de reflexión, recuerdos y homenajes; de compartir aprendizajes, pautas y, también, sinsabores.

En este número, en **Nota de Tapa** acercamos libros repletos de métodos y sugerencias para aprovechar el tiempo de la mejor manera. Hacerlo no sólo implica ser productivos, sino entender que dedicarlo a descansar, al ocio y a los seres queridos, asimismo, resulta fundamental.

Si hablamos de tiempo y de servicio, también nos referimos al quehacer médico y a la importancia de la empatía, que no se aprende en la universidad, tal como reflexiona, en **Entrevista** y en su propio libro una reconocida infectóloga -y paciente- experta en vacunas.

Por otra parte, en **La Brújula**, expertos en *coaching* y psicoterapia aportan pautas para quienes se sienten desmotivados en su trabajo. En **Salvavidas**, aprovechamos el invierno para prevenir de manera temprana el dengue. Mientras que, en **A Todo Vapor**, nos concentramos jugando al golf para después, en **Menú a Bordo**, preparar un plato que incluya, o protagonice, el brócoli.

En estas líneas no sólo anticipamos el contenido que las próximas páginas atesoran, sino que también compartimos una triste noticia y honramos la memoria de alguien que dejó una huella imborrable: el ahora expresidente de OSEN y exsecretario general del Sindicato de Electricista y Electronicistas Navales (SEEN), Ricardo Iglesias, falleció a comienzos de este año.

Ricardo se distinguió por su incansable contribución al bienestar de los afiliados durante más de dos décadas. Los colocó en un lugar privilegiado, incluso a aquellos que ya habían dejado atrás su vida laboral activa. Su legado se extiende más allá de su tiempo entre nosotros, evidente en las importantes obras edilicias que emprendió, como la reforma de la sede sindical y la iniciativa para la reparación del predio recreativo de Hudson “La Castellana”.

“Mi idea es, en el verano, tenerlo parcialmente habilitado y terminarlo en 2025”, señala Leandro Montero, quien compartió una estrecha colaboración con Iglesias y ahora asume los roles que él dejó vacantes. Hace 12 años, Iglesias convocó a Montero para trabajar a su lado y, juntos, forjaron un vínculo de admiración y cariño que trascendió la mera relación laboral. Para Montero, Iglesias fue más que un jefe: “Me enseñó todo lo relativo a cómo moverse en este ámbito político y sindical. Aparte, compartíamos reflexiones que me ayudaron en mi vida personal”.

Además de su mentoría y liderazgo, Montero elogia el carácter familiar de Iglesias y la profunda conexión que tenía con sus seres queridos. Padre de cuatro hijos y abuelo de muchos nietos, era conocido por su franqueza y su vasto conocimiento del sector marítimo. Fue nacionalista peronista, católico de convicciones profundas y solidario ante las necesidades de los compañeros.

En cada palabra y gesto, Ricardo Iglesias dejó un legado de integridad, dedicación y amor por su comunidad. Su ausencia deja un vacío difícil de llenar, pero su impacto perdurará en la memoria y los corazones de quienes tuvieron el privilegio de conocerlo.



Ricardo Iglesias expresidente de OSEN y exsecretario general del Sindicato de Electricistas y Electronicistas Navales (SEEN); y Leandro Montero, quien asumió los roles que el recordado Iglesias dejó vacantes.

SUMARIO

EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

06

ENTREVISTA

Florencia Cahn. La infectóloga y experta en vacunas reflexiona sobre la empatía médica y la prevención.

SALVAVIDAS

Dengue. Pautas para prevenir de manera temprana un futuro brote.

08

10

NOTA DE TAPA

Gestión del tiempo. Métodos y consejos para aprovecharlo mejor.

A TODO VAPOR

Golf en acción. Concentración y swing, en un deporte de precisión.

13

14

Desmotivación laboral. Claves para reconectarse con la tarea diaria.

LA BRÚJULA

16

GPS

Viandas para el cole.

17

MENÚ A BORDO

Hoy: brócoli.

18

RECREO DE PIRATAS

El espacio de los chicos curiosos.

19

MUNDO OSEN



El 22 de julio es el Día Mundial del Cerebro.

Hay algunos factores prevenibles que son los mismos que para mantener sano el resto del cuerpo. No fumar, evitar el consumo de alcohol, practicar actividad física, tener una alimentación nutritiva y variada, mantenerse intelectualmente activo y socializar.

Entre **el 30% y el 40 %** de la población mundial sufre algún tipo de **alergia**.

El **asma y la rinitis** son las más frecuentes. Pero la incidencia de las alergias alimentarias (en especial, en niños) y a los medicamentos (sobre todo, en adultos) está en aumento.



El **50%** del **oxígeno del planeta** lo proveen los **océanos**.

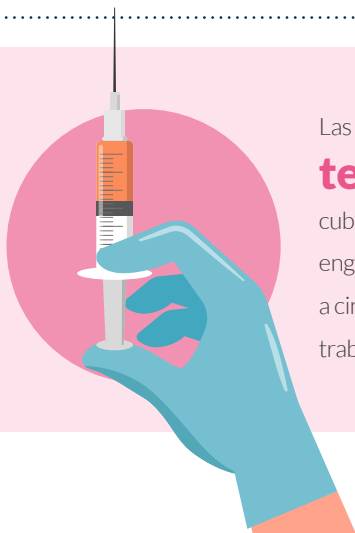
Estos contienen la biodiversidad de la Tierra y son la principal fuente de proteínas para más de 1.000 millones de personas. El

8 de junio, Día Mundial de los Océanos, es una fecha para reforzar la concientización sobre la importancia de su cuidado.



Las **4** cepas del virus de la gripe son las que previenen las **vacunas tetravalentes**.

También las hay trivalentes, que asimismo son muy efectivas, pero cubren tres cepas. En ambos casos, **disminuyen la posibilidad de enfermarse** y, aunque la persona se engripe, evitan que el cuadro se agrave. Son gratuitas para mujeres embarazadas, niños de seis meses a cinco años, adultos de 65 o más, personas con afecciones médicas crónicas (como el asma) y los trabajadores de salud, grupos para los que está especialmente recomendada su aplicación.





“Tenemos que un sistema de humanizado

LA INFECTÓLOGA FLORENCIA CAHN ESCRIBIÓ UN LIBRO EN EL QUE RELATA SU EXPERIENCIA COMO MÉDICA Y PACIENTE Y ANALIZA EL SISTEMA SANITARIO. EN DIÁLOGO CON *EMBARCADOS*, REFLEXIONA SOBRE LA NECESIDAD DE HUMANIZAR LA ATENCIÓN DE SALUD. TAMBIÉN, ACERCA DEL IMPACTO DE LA PANDEMIA Y LA IMPORTANCIA DE CUMPLIR CON EL ESQUEMA DE VACUNACIÓN OFICIAL.

 Por Gabriela Ensinck

Mujer, madre y médica, Florencia Cahn, la presidenta de la Sociedad Argentina de Vacunología y Epidemiología (SAVE), directora de la Fundación Huésped e integrante de la Sociedad Argentina de Infectología (SADI), conversa con *Embarcados* para compartir algunas reflexiones valiosas.

Elegió su carrera por vocación y por herencia familiar, ya que es hija del reconocido infectólogo Pedro Cahn. El año pasado, publicó su primer libro, “*Yo Médica, Yo Paciente*”, en el que relata algunas de sus vivencias más íntimas a propósito de haber sido diagnosticada con una mutación genética que incrementaba los riesgos de padecer cáncer de mama y ovarios. Se trata de un texto con un tinte muy personal en el que comparte las reflexiones que despertaron en ella ese doble rol de médica y paciente, su maternidad de la mano de una hija con discapacidad y sus dilemas entre la sobreprotección y la culpa.

La experiencia profesional y de vida le permitieron a Cahn reafirmar la relevancia de la empatía en el sistema de salud. Sobre todo, en situaciones difíciles como son las que conllevan la comunicación de una mala noticia o en las que hay que interpretar y contener los miedos de un enfermo, incluso de sus familiares. En este sentido, la infectóloga señala que en la carrera de Medicina no se incluye formación acerca de cómo gestionar estas cuestiones. También explica que no siempre resulta sencillo para los profesionales, por las presiones y la precarización del sistema, abordar a los

pacientes desde una mirada integral del ser humano. Pero es importante dedicarles tiempo y, sobre todo, escuchar a quienes acuden en busca de ayuda.

Asimismo, en “*Yo Médica, Yo Paciente*”, la especialista comparte sus recuerdos acerca de las imágenes más duras de la pandemia y la vorágine de aquellos días en que la sociedad y todo el sistema sanitario estaban en tensión. Generosa, con su libro ayuda a entender algunas cuestiones relacionadas con las enfermedades y el funcionamiento de los sistemas sanitarios.

Quien supo llevar claridad y esperanza, a través de los medios y las redes sociales, en los momentos más álgidos de la pandemia, reflexiona en esta entrevista sobre lo que aquella etapa dejó en la sociedad y la importancia de seguir promoviendo la vacunación.

“La pandemia nos dejó secuelas que van más allá de las heridas físicas y psicológicas”.

En tu libro señalás la importancia de humanizar la atención médica y relatás tu vivencia como médica y paciente...

Creo que los profesionales y trabajadores de la salud somos, ante todo, personas que, a su vez, trabajamos con y para otras personas. En mi libro trato de reflejar lo importante que es la empatía porque, entre otras cosas, hoy podemos estar de un lado del escritorio y mañana, del otro. Debemos tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran. Lamentablemente, las precarias condiciones laborales, la automatización de tareas y el pluriempleo están llevando a una deshumanización de la atención de salud. Por eso, hoy más que nunca, tenemos que pensar en ella desde un lugar más humano y sentido para lograr que todos estemos un poquito mejor.

pensar salud más y empático”

FLORENCIA CAHN



Luego de cuatro años del inicio de la pandemia ¿cuál es tu reflexión acerca de las enseñanzas y cuentas pendientes que nos dejó como sociedad?

Fue un antes y un después, con una carga enorme de dolor por la pérdida de seres queridos. Para los equipos de salud en particular, dejó muchas heridas abiertas. Pasamos de recibir aplausos todas las noches a sufrir escraches en los ascensores de los edificios por parte de quienes, debido a la ignorancia o el miedo, querían evitar convivir con trabajadores que podían ser portadores del virus. Al principio, pensábamos que la pandemia nos iba a hacer mejores y lo que mostró y exacerbó fueron muchas miserias de la sociedad. La pandemia nos dejó secuelas que van más allá de las heridas físicas y psicológicas.

¿Qué cambios creés que hubo en la percepción del rol de las vacunas?

Es muy paradójico. Si analizamos el fenómeno con datos, vemos que gracias a ellas disminuyeron drásticamente las hospitalizaciones y las muertes por Covid-19. Una vez más, se demostró que la vacunación salva vidas. Sin embargo, se da este fenómeno de que las vacunas son víctimas de su propio éxito. Ahora tenemos el desafío de continuar con las aplicaciones y los refuerzos. Es importante generar conciencia, sobre todo en los grupos de riesgo, como las personas mayores, las que tienen enfermedades de base y las embarazadas.

¿Cómo se debería trabajar desde el Estado, la comunidad médica, educativa y los medios para difundir y posibilitar el acceso a las vacunas?

Las coberturas de vacunación ya venían bajando previo a la pandemia. Y entre 2020 y 2023 disminuyeron 10 puntos más. Con lo cual, en muchos casos las coberturas son menores al 80%. Esto conlleva el riesgo de que enfermedades que estaban controladas o eliminadas puedan volver

“Los profesionales y trabajadores de la salud somos, ante todo, personas que trabajamos para y con otras”.

en forma de brotes. En este sentido, es muy importante la comunicación hacia la población por parte de los medios y los equipos de salud y ver estrategias para recuperar los esquemas que quedaron atrasados. Es clave el rol del Ministerio de Salud para que las vacunas estén a disposición de la población y se cumpla la exigencia de tener el calendario al día para realizar trámites. También, que en las escuelas se solicite el carnet donde figuran que fueron aplicadas. Debe generarse una cultura de vacunación como estrategia preventiva en todas las etapas de la vida. Argentina tiene uno de los esquemas más completos, con vacunas gratuitas y obligatorias.

¿Se sumaron nuevas vacunas, últimamente?

La última incorporación al calendario fue la vacuna contra el virus sincicial respiratorio que se aplica a las embarazadas, entre las semanas 32 y 36 de gestación inclusive, para que generen anticuerpos que pasan a través de la placenta al bebé y le dan inmunidad a los recién nacidos. Ellos son quienes están en mayor riesgo de contraer bronquiolitis. Hay otras vacunas novedosas, como la de neumococo conjugada –que protege contra 20 variedades–, que esperamos que pronto se incorpore al calendario, así como la que es contra el dengue –que sería importante incluir sobre todo para el rango etario de más riesgo y en las zonas del país de mayor incidencia–. Otra bastante nueva que tampoco está en el calendario es la de Herpes Zoster o culebrilla, muy recomendada para pacientes inmunocomprometidos y personas mayores de 50 años.



 Por Valeria Vincent

El dengue no se va y la prevención es clave para evitar otro brote

EXPERTOS COINCIDEN EN QUE ES NECESARIO TOMAR CONCIENCIA Y NO DEJAR RECIPIENTES CON AGUA, AUNQUE SEA POCA, PORQUE RESULTAN SER RESERVORIOS DE LARVAS O HUEVOS. SOBREVIVEN A LAS BAJAS TEMPERATURAS Y DE ALLÍ NACEN MOSQUITOS CON CARGA VIRÓSICA.

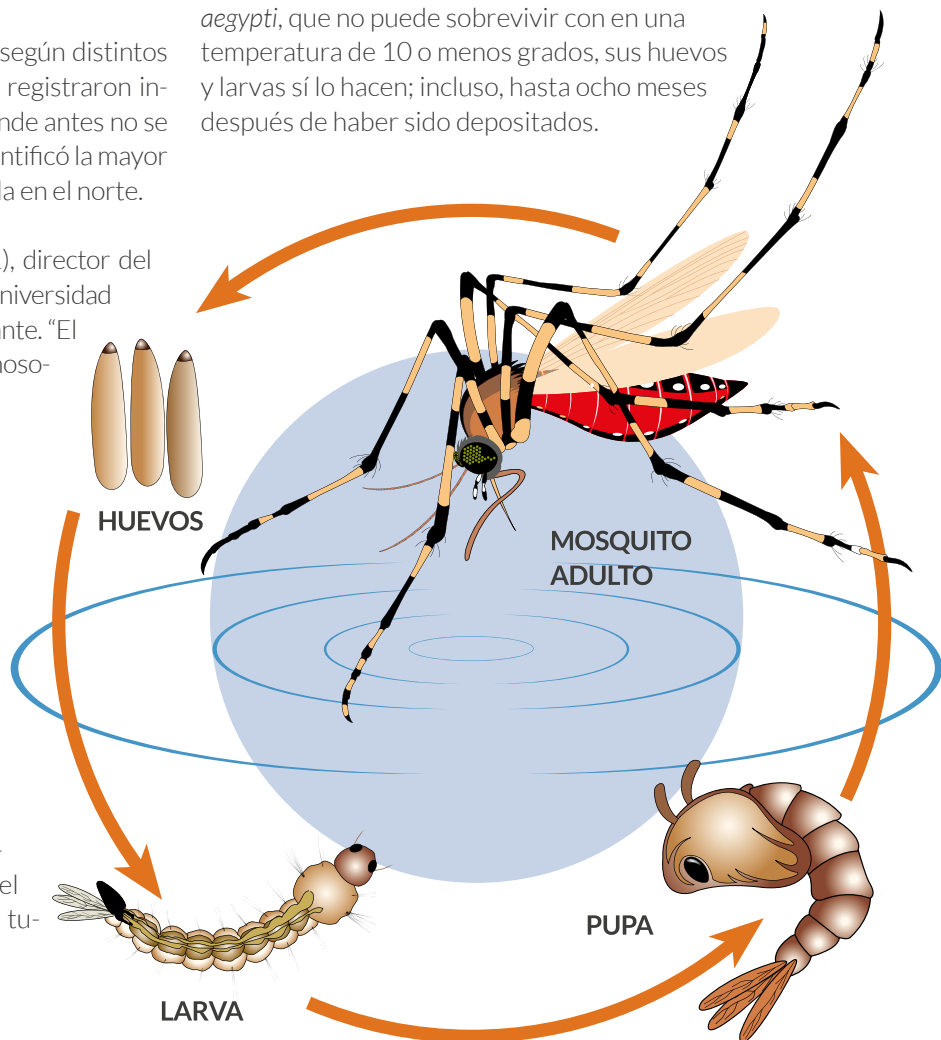
Pese a que el dengue ingresó al país en 1997, desde entonces nunca paró crecer. Este año, en particular, se dio un verdadero brote epidemiológico. No se transmite de persona a persona, sino que es el mosquito *Aedes aegypti* quien transmite el virus a la gente, y viceversa (los primeros días de contraerlo). Por ello, es importante la aplicación de repelentes, entre otras medidas preventivas.

El cambio climático es también responsable, según distintos expertos. El mosquito se fue adaptando y se registraron infecciones autóctonas en países y regiones donde antes no se encontraban. En el centro de Argentina se identificó la mayor cantidad de casos, pero la tasa más alta se halla en el norte.

Para el infectólogo Hugo Pizzi (M. N. 54.101), director del Centro de Enfermedades Tropicales de la Universidad Nacional de Córdoba, la situación es preocupante. “El dengue seguirá en aumento. Va a convivir con nosotros”, advierte, categórico.

Un punto clave para combatir este virus es contemplar el ciclo biológico del mosquito. “Creemos que el pico epidemiológico ya pasó, pero lo cierto es que los huevos que pusieron todas las hembras infectadas van a eclosionar en agosto o septiembre, quizás antes, si hay un golpe de calor”, explica. En este sentido, indica que es clave la educación sanitaria y la fumigación constante para romper el ciclo biológico del mosquito. Asimismo, los ciudadanos deben evitar tener yuyos o vegetales altos (porque el macho se alimenta de sus jugos), que el agua no se acumule en recipientes y utilizar tules en hogares e instituciones.

Por su parte, la jefa de la División Infectología del Hospital de Clínicas, Mónica Foccoli, señala que la eliminación de los denominados cacharros “debe fomentarse en época invernal para que el mosquito hembra no encuentre elementos con agua estancada donde depositar los huevos”. La importancia de desestimar potenciales criaderos tiene una justificación biológica: a diferencia del mosquito adulto *Aedes aegypti*, que no puede sobrevivir con en una temperatura de 10 o menos grados, sus huevos y larvas sí lo hacen; incluso, hasta ocho meses después de haber sido depositados.





“El mosquito transmite el virus en los huevos. Pupa y larva son estadios acuáticos previos a la emergencia del mosquito adulto”, apunta la infectóloga Silvia González Ayala, miembro de la Sociedad Argentina de Infectología (SADI).

VACUNACIÓN

La vacuna contra el dengue, de dos dosis, fue aprobada por la ANMAT en abril de 2023, indicada especialmente para personas de entre 19 y 35 años. Al cierre de esta nota se encontraba disponible sólo en el sector privado y, según Focoli, siempre debe estar asociada a las medidas de control y prevención ya mencionadas. Ella señala, también, que “por las características de la vacuna, que contiene virus atenuado, no todas las personas pueden recibirla y requieren de una consulta médica previa”.

Acudir a los expertos es clave porque hay distintas opiniones. Algunos indican que es aconsejable previo a la llegada del

clima más cálido con el objetivo de evitar frenar, el siguiente año, un eventual brote. Pizzi considera que las personas que ya padecieron dengue son quienes prioritariamente deberían vacunarse, ya que son más frágiles. “Más de 600.000 argentinos ya padecieron la enfermedad y tienen mayor riesgo de que les pique el mosquito con otro serotipo. La vacuna los protegería, eventualmente, de dengue hemorrágico”, explica. La inmunidad que da la vacuna se extendería por cuatro o cinco meses.

La mayoría de las infecciones por dengue son asintomáticas o generan manifestaciones leves, pero, en algunos casos, puede agravarse y hasta ser letal. Los síntomas más frecuentes son fiebre, cansancio, dolores de cabeza y detrás de los ojos, dolor muscular y articular, sarpullido en la piel con importante picazón, diarrea y, aunque menos frecuente, el sangrado por nariz o encías. Ante tales manifestaciones, es importante realizar una consulta médica.

LAS MEDIDAS A REFORZAR

-  Eliminar todos los recipientes en desuso o tapar los objetos que puedan acumular agua dentro y fuera de la vivienda o el lugar de trabajo.
-  Cambiar regularmente el agua de bebederos de animales, floreros y plantas.
-  Cada dos o tres días, cepillar o frotar las paredes internas de recipientes que suelen contener agua, para desprender los huevos de mosquitos que puedan estar adheridos.
-  Evitar que se forme un charco en la parte superior en las macetas y rellenar los portamacetas con arena para absorber el excedente del riego.
-  Mantener los patios y jardines desmalezados.
-  Destapar canaletas y desagües de lluvia.
-  Verter agua caliente (100 °C) en las paredes de rejillas de desagüe y colocarles mallas metálicas o tela mosquitera.
-  Utilizar repelentes en aerosol o crema y espirales, especialmente al amanecer y al anochecer, si se es adulto. Para los niños de entre dos meses y dos años, citronella. En bebés, sólo un tul en la cuna o en el cochecito de paseo.
-  Usar camisas y pantalones de manga larga y colores claros.

LOS MEJORES LIBROS
PARA APRENDER A

Gestionar el tiempo

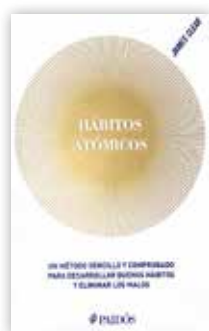


LAS EXIGENCIAS DE LA VIDA MODERNA GENERAN LA PERCEPCIÓN DE QUE LAS HORAS NO SON SUFICIENTES PARA PODER OCUPARSE DE TODO. LOS DÍAS, SEMANAS, MESES Y AÑOS PARECEN VOLAR SIN DAR CHANCES DE VERDADERO OCIO. RECURRIR A LIBROS QUE GUÍAN A GESTIONAR MEJOR EL TIEMPO PUEDE SER UN PRIMER PASO PARA CAMBIAR LA PERSPECTIVA Y LOGRAR MAYOR BIENESTAR.

 Por Gabriela Ensínck

La falta de tiempo es una sensación que frustra en una sociedad que vive apurada sin saber bien por qué y, sobre todo, para qué. El mundo parece haberse vuelto más complejo y, si bien la tecnología ayuda, también nos obliga a estar siempre activos, alertas y conectados con un *multitasking* que, ya se sabe, no es precisamente sinónimo de eficiencia ni disfrute. Por momentos, cuesta encontrar el espacio para uno mismo, lo que termina siendo un obstáculo al bienestar y al crecimiento personal.

¿Cómo evitar que las horas, en definitiva la propia vida, se escurran entre los dedos? ¿Cómo organizarse para lograr una verdadera soberanía del tiempo o poder decidir cuánto de este valioso bien dedica al trabajo, a la vida familiar, a las tareas sociales y a cultivar el propio bienestar? Muchos autores han escrito sobre esto para brindar algunas pautas, estrategias y reflexiones. Aquí, una breve reseña de libros indispensables para replantearse el modo en que uno gestiona sus horas.



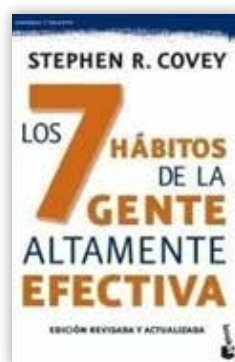
HÁBITOS ATÓMICOS

Este libro del especialista en formación de hábitos de larga duración, James Clear, se presenta como “un método sencillo y comprobado para desarrollar buenos hábitos y eliminar los malos”. Aporta ideas prácticas, muchas basadas en investigaciones científicas, para tener una mejor calidad de vida. Lo hace partiendo de la premisa de que los

hábitos que realmente pueden sostenerse son aquellos que adoptamos a partir de la identidad que uno quiere construir, de quién uno quiere ser.

LOS 7 HÁBITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA. LA REVOLUCIÓN ÉTICA EN LA VIDA COTIDIANA Y LA EMPRESA

Este clásico de Stephen Covey pone en discusión el paradigma tradicional del éxito (basado en la obtención de bienes materiales y asociado a estar permanentemente ocupados) y plantea la necesidad de lograr un desarrollo y bienestar personal a partir de siete hábitos clave que son, sobre todo, modos de afrontar la existencia. El primero es ser proactivo: planificar y actuar de manera preventiva para evitar que las



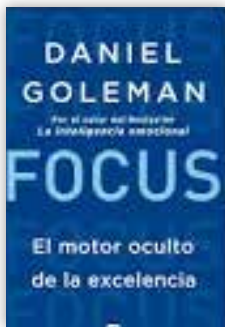
urgencias nos desborden y tengamos que actuar reactivamente. El segundo es plantearse objetivos a corto, mediano y largo plazo y en distintos ámbitos y roles de nuestra vida. El tercero es aprender a priorizar; el cuarto, es pensar una estrategia ganar-ganar en nuestras relaciones; el quinto, es “buscar primero entender y luego ser entendido”; el sexto consiste en saber generar sinergias y valorar las opiniones y enfoques diversos como enriquecedores. Finalmente, el séptimo hábito es lo que Covey llama “afiliar la sierra” y consiste en la capacidad de crecer y renovarnos física, mental y espiritualmente, dedicando tiempo a cada una de estas áreas. En este libro describe emociones y situaciones e incluso comparte plantillas para organizarse, siempre destacando la importancia de identificar lo que realmente es significativo para nuestra vida. E invita a la reflexión para descubrirlo.



LA SEMANA LABORAL DE 4 HORAS

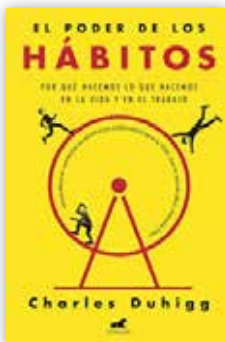
Disruptivo desde el título, este *best-seller* del reconocido emprendedor, inversor, conferencista y gurú del *lifestyle* Tim Ferriss plantea un nuevo esquema de trabajo para la era digital. Ferriss cuestiona el paradigma de la era industrial que promueve el empleo presencial y en relación de

dependencia, con jornadas de ocho o más horas diarias, un par de semanas de vacaciones al año y el retiro luego de los 65 años. Propone que es posible trabajar “desde cualquier lugar y reducir la cantidad de tiempo sin achicar los ingresos”. ¿De qué manera? Brinda varias pautas, como abrazar la vida nómada digital (o “trabajar viajando”); delegar tareas que sean repetitivas o no aporten valor y maximizar la regla del 80/20 (solemos obtener el 80% de los beneficios a partir del 20% de lo que hacemos), entre otras. Una advertencia: este esquema, si bien puede aplicarse a empleos de la economía digital, es difícil de llevar adelante en las actividades productivas convencionales, como la industria y el comercio *offline*. Es, sobre todo, indicado para emprendedores.



FOCUS. DESARROLLAR LA ATENCIÓN PARA ALCANZAR LA EXCELENCIA

Estamos inmersos en una realidad dominada por las distracciones e interrupciones, provenientes, en su mayoría, de estímulos digitales. Las redes sociales y las notificaciones que saltan en la pantalla de nuestra computadora o teléfono móvil han deteriorado nuestra capacidad de atención y concentración, convirtiéndose en ladronas de nuestro tiempo. Esta es la hipótesis de Daniel Goleman, reconocido psicólogo y divulgador, autor del *best-seller* *Inteligencia emocional*. En su nuevo libro, *Focus*, explora y explica los circuitos neuronales que nos llevan a la pérdida de atención y también brinda pautas para llegar al “estado de flujo” que nos hace más productivos. Esto ocurre, en general, cuando se hace una actividad que nos apasiona o se comparte tiempo con alguien que nos interesa. Y es entonces cuando nos sumergimos en una realidad en donde lo demás no importa y el tiempo, ese bien tan escaso, transcurre a un ritmo diferente, lo que otorga mayor satisfacción y felicidad.



EL PODER DE LOS HáBITOS

Los hábitos comienzan como pequeñas elecciones que terminan convirtiéndose en rutinas y ejerciendo un gran impacto en nuestra vida. Si bien, en muchos casos, nos ayudan a ahorrar tiempo, en otras ocasiones impiden que seamos productivos. Uno de los más extendidos en la actualidad es la compulsión a mirar el teléfono celular y los posteos, lo cual nos quita minutos y hasta horas preciadas que podríamos aprovechar de mejor manera. En este libro, Charles Duhigg explica qué dice la ciencia acerca del funcionamiento de los hábitos y cómo podemos adoptar nuevas costumbres positivas para la vida personal o para las organizaciones y empresas.

En este libro, Charles Duhigg explica qué dice la ciencia acerca del funcionamiento de los hábitos y cómo podemos adoptar nuevas costumbres positivas para la vida personal o para las organizaciones y empresas.



ORGANÍZATE CON EFICACIA. MÁXIMA PRODUCTIVIDAD PERSONAL SIN ESTRÉS

En su primera edición, este libro de David Allen se llamó GTD (*Getting Things Done*; “lograr que las cosas se hagan”) y dio origen a un método de organización que hoy está muy extendido. Allen asegura que nuestra productividad es directamente proporcional a nuestra habilidad para estar relajados. Partiendo de principios simples, este método establece un flujo de tra-

abajo de cinco etapas: recopilar, procesar, organizar, revisar y hacer tareas. Esto implica tener que priorizar, asignándole a las actividades un momento del día para resolverlas (por ejemplo, revisar las casillas de e-mails y mensajes de WhatsApp para contestarlos una o dos veces al día, en lugar de estar revisando y respondiendo todo el tiempo). Otra regla de oro es que si la acción o tarea lleva menos de dos minutos es preferible hacerla en el momento, y liberarse de ella y del estrés mental que conlleva tenerla pendiente, en lugar que postergarla. La premisa es despejar la cabeza de cuestiones cotidianas que no son esenciales, para concentrarse en una tarea por vez y así lograr cumplir con objetivos diarios.

bajo de cinco etapas: recopilar, procesar, organizar, revisar y hacer tareas. Esto implica tener que priorizar, asignándole a las actividades un momento del día para resolverlas (por ejemplo, revisar las casillas de e-mails y mensajes de WhatsApp para contestarlos una o dos veces al día, en lugar de estar revisando y respondiendo todo el tiempo). Otra regla de oro es que si la acción o tarea lleva menos de dos minutos es preferible hacerla en el momento, y liberarse de ella y del estrés mental que conlleva tenerla pendiente, en lugar que postergarla. La premisa es despejar la cabeza de cuestiones cotidianas que no son esenciales, para concentrarse en una tarea por vez y así lograr cumplir con objetivos diarios.



CUATRO MIL SEMANAS. GESTIÓN DEL TIEMPO PARA MORTALES

Lejos de ser una guía para la organización personal, este libro de Oliver Burkeman plantea una reflexión profunda sobre nuestra obsesión por el tiempo y la productividad. Cuatro mil semanas es lo que vivimos los seres humanos, en promedio. Y por más tareas y logros que intentemos acumular y cumplir, eso no hará nuestra vida más intensa o feliz, advierte el autor. En esta obra, Burkeman cita investigaciones de filósofos, economistas, psicólogos y consultores, y propone que aceptar nuestra finitud es una forma de liberación, que a la vez nos ayudará a priorizar qué cuestiones son importantes en nuestra vida y cuál es el propósito de nuestra existencia. Sin duda, el tiempo es hoy un valor en disputa. Los griegos tenían dos palabras para definirlo: Kronos, para el tiempo lineal y medible con un reloj; y Kairos, para el tiempo de calidad y de las experiencias. El tiempo y la atención plena que dedicamos a leer un libro nos ayudan a vincularnos con nuestro Kairos.

humanos, en promedio. Y por más tareas y logros que intentemos acumular y cumplir, eso no hará nuestra vida más intensa o feliz, advierte el autor. En esta obra, Burkeman cita investigaciones de filósofos, economistas, psicólogos y consultores, y propone que aceptar nuestra finitud es una forma de liberación, que a la vez nos ayudará a priorizar qué cuestiones son importantes en nuestra vida y cuál es el propósito de nuestra existencia. Sin duda, el tiempo es hoy un valor en disputa. Los griegos tenían dos palabras para definirlo: Kronos, para el tiempo lineal y medible con un reloj; y Kairos, para el tiempo de calidad y de las experiencias. El tiempo y la atención plena que dedicamos a leer un libro nos ayudan a vincularnos con nuestro Kairos.



LA FÁBRICA DE TIEMPO. TÉCNICAS PARA OPTIMIZAR EL TESORO MÁS PRECIADO DE LA VIDA MODERNA

Martina Rua y Pablo Martín Fernández, ambos periodistas especializados en tecnología e innovación, se adentran en las últimas tendencias y recursos tecnológicos para el *life*

hacking (algo así como buscarle la vuelta a nuestras acciones y rutinas cotidianas, para ser más productivos y evitar el estrés). Basado en entrevistas a expertos y en experiencias personales de los autores, el texto aporta herramientas y técnicas prácticas para evitar la procrastinación (compulsión a postergar tareas y proyectos) y cumplir objetivos genuinos.

Golf, estrategia y disfrute, al aire libre

SON MÚLTIPLES LOS BENEFICIOS DE PRACTICAR ESTE DEPORTE. DESARROLLAR LA PERSEVERANCIA, EL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN RESULTAN SER SÓLO ALGUNOS.

Pasar tiempo al aire libre siempre es una buena idea. Si, además, en el paisaje predomina el verde y la actitud no es sedentaria, sino activa, el plan mejora.

El golf es un deporte que permite disfrutar del entorno, a la vez que mantenerse en forma tanto mental como física. Quienes lo practican deben caminar una decena de kilómetros en cada partido, en un terreno sinuoso, por momentos elevados y, en ocasiones, rodear lagos y lagunas.

Consiste en lograr que, en la menor cantidad de golpes posible, la pelota ingrese en 18 hoyos en un orden determinado. No es complejo, pero requiere de práctica y perseverancia; también, de ejercitar la precisión y la motricidad. El golf, además, promueve la concentración y la capacidad de establecer estrategias y tácticas adecuadas a medida que se avanza en el partido.

Los beneficios que conlleva la intensa caminata por las amplias canchas –por momentos, en silencio; en otros, conversando– se complementa con los que genera el dinamismo de los movimientos que el golfista debe realizar en cada golpe, en cada *swing*.

Piernas, muslos, cintura, espalda, abdomen, brazos y hombros entran en acción y ponen a trabajar a sus músculos. De esta manera, la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación son aspectos que se necesitan, y a la vez se desarrollan, al practicar este deporte.

PARA TODOS

Niños, jóvenes y adultos suelen entusiasmarse con el golf. Para evitar lesiones, es recomendable que antes de incursionar en este, se realice una visita al médico de cabecera para que haga una evaluación clínica y determine si se está en condiciones de practicar la actividad. De todos modos, el juego tiene un bajo índice de lesiones, sobre todo si se siguen las recomendaciones.

En este sentido, también es importante que los jugadores –en especial, los novatos– entrenen con un profesor, quien ofrece pautas técnicas para ejecutar los movimientos de manera correcta. Además, también enseña a tomar mejores decisiones estratégicas vinculadas a la elección de los palos, la potencia del golpe y otras cuestiones clave para intentar ganar el juego. En especial, para entretenerse y evolucionar en la práctica.

Así, el golf parece ser ideal en tiempos en que está claro que es sano privilegiar actividades en las que sea posible socializar, ejercitar la atención plena y mantenerse activos. Además, este deporte permite cultivar la paciencia y reduce el estrés.



Motivación laboral:

consejos para combatir la falta de entusiasmo

LA DESMOTIVACIÓN AFECTA NO SÓLO EL RENDIMIENTO LABORAL, SINO TAMBIÉN A LA VIDA PERSONAL. MÁS ALLÁ DE LOS FACTORES EXTERNOS, QUE A VECES NO SE PUEDEN MODIFICAR, EXISTEN TÁCTICAS PARA REVERTIR EL DESGANO.



 Por Valeria Vincent

Cuando se empieza un trabajo, el entusiasmo es el sentimiento predominante: todo es nuevo y hay expectativas altas cada día. Pero, a medida que pasa el tiempo y la rutina comienza a pisar fuerte, la sensación de estancamiento y pérdida de interés puede instalarse; y esto impacta en la motivación. Lo que en un principio era ilusión y ganas, se termina por convertir en un mero cumplimiento de obligaciones.

Mantener la energía y la pasión por lo que se hace se torna cada vez más difícil a medida que se permanece en un mismo entorno laboral. La idea de “trabajar de lo que amás” se visualiza como algo imposible, o no es lo que les ocurre a otros.

La palabra motivación proviene del latín *motivus* (motivo, movimiento) e implica el origen de toda acción. El amor propio, la satisfacción, la independencia o la fuerza interior son factores intrínsecos que conducen en esa dirección.

La falta de motivación laboral puede afectar a cualquier persona, sin importar edad, profesión o cargo. Puede ser el

caso del CEO de una multinacional que se siente abrumado por las obligaciones; el de un joven de 25, *freelancer*, que salta de proyecto en proyecto sin encontrar satisfacción en ninguno; o el de una empleada con 20 años de trabajo en relación de dependencia aburrida de hacer siempre lo mismo o que no se adapta a los cambios con las nuevas tecnologías. Ansiedad, frustración y tristeza son algunos síntomas de desmotivación que imperan en todos los casos.

En líneas generales, la fuente de la desmotivación es extrínseca, es decir, ligada a factores externos, como la empresa o el contexto socioeconómico y político. La falta de reconocimiento en el trabajo, tareas monótonas, un clima laboral hostil, un salario insuficiente, no tener proyección de crecimiento o padecer un jefe desagradable son algunas de las causantes. Pero también la falta de entusiasmo puede ser intrínseca.

“Muchas veces, el motivo de este malestar está alineado con problemáticas no resueltas, en general personales o familiares, que se proyectan en el trabajo como vía de es-





cape del síntoma para sanarlas”, explica la psicóloga Ana-lía Tarasiewicz, directora de la consultora Trabaja Mejor. “En estos casos, la motivación es inherente al interior de la persona, a sus deseos, elecciones, vocación y relación con el trabajo; y debe abordarse desde la psicología clínica para destrabar la real desconexión que existe. Estas situaciones no se resuelven con un cambio de empresa, tareas o rol”, agrega.

Ahora bien, ¿qué hacer con la desmotivación? ¿Cómo salir de la inercia y el desgano? Inés Borghi, *coach* ontológico profesional, aconseja comenzar por un trabajo de autorreflexión genuino. “Cuando acompaño a las personas en este tipo de situaciones, la primera invitación que les hago es a pensar el motivo por el cual tomaron ese trabajo. Puede ser por el sueldo; otras, por el cargo y la oportunidad de aprender; o, en el caso de un *freelancer*, tal vez manejar los horarios. Tener claro este motivo sirve como tabla de flotación para rescatarse cuando uno está desmotivado”, sostiene.

Una vez puesto el foco en por qué se eligió un determinado trabajo, el segundo paso es volver a redefinir acuerdos con uno mismo, los clientes, el jefe o los proveedores, según corresponda, para volver a alinearse con ese propósito laboral inicial.

“Supongamos que elegí ser trabajador *freelance* porque quería manejar mis horarios, pero me tiene desmotivado que los ingresos no me alcancen para vivir, tendré que tomar decisiones sobre cómo aumentar lo que cobro por hora o trabajar más. Esto, necesariamente, implica restablecer nuevos acuerdos, abrir nuevas conversaciones con mis clientes”, afirma Borghi. Revisados y establecidos esos nuevos acuerdos, el tercer paso será definir un plan de acción. “Planifico qué haré en concreto para volver a motivarme. ¿Qué voy a hacer con lo que tengo? Si el acuerdo es cobrar más, tendré que realizar una investigación de mercado, determinar cuánto margen tengo, adquirir tal vez nuevas habilidades, hablar con colegas, determinar el porcentaje de incremento, comunicarlo... Así con cada ítem que necesite modificar. Es importante establecer metas realistas y concisas”, concluye la *coach*.

Generar conversaciones con compañeros, clientes, jefes y colegas es otro factor clave que puede ayudar a *hackear* la desmotivación, porque aporta nuevas visiones y reflexiones, “pero siempre sabiendo que la motivación es interna, parte de uno mismo”, dice Borghi.

SALARIO EMOCIONAL, UN CONCEPTO QUE COBRA CADA VEZ MÁS FUERZA

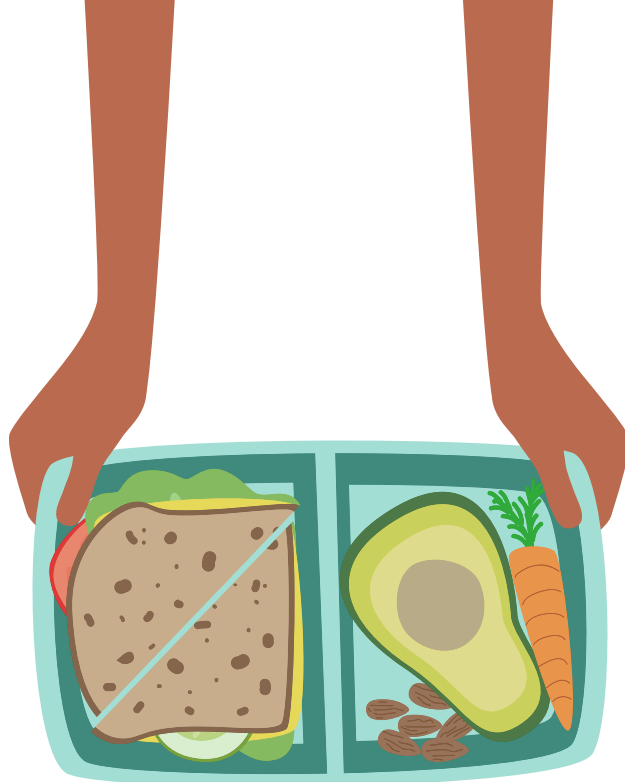
Uno de los mayores desafíos que enfrentan hoy las empresas es la llamada retención de talentos. A diferencia de sus padres o abuelos, las nuevas generaciones de jóvenes no se casan con un único empleo ni creen que valga la pena vivir para trabajar, incluso ganando un buen sueldo.

Los valores que determinan la satisfacción laboral han ido transformándose. Así como ahora resulta natural el trabajo híbrido o el *home office* (trabajar desde casa), también es común para un chico de 25 años hacerlo en un lugar y a los dos años cambiar a otro. Si antes la retribución económica explicaba una buena parte de la motivación laboral, esto ya no corre. Es importante, pero se trata de un factor más.

Es en ese contexto que nace el concepto de salario emocional, tenido cada vez más en cuenta por las organizaciones. Las nuevas generaciones aspiran a congeniar cómodamente su trabajo con su vida personal, valoran un buen ambiente laboral y que la empresa tenga un propósito alineado con los propios. Las prestaciones más apreciadas en un salario emocional son la autonomía, la flexibilidad horaria, la continua capacitación y la oportunidad de crecimiento.

El desafío de las viandas para el cole

NO ES FÁCIL TENER QUE COCINAR A DIARIO EN UNA ACTUALIDAD ACELERADA. MUCHO MENOS, DE MANERA SALUDABLE. LA NUTRICIONISTA DEL ÁREA DE PEDIATRÍA Y MATERNIDAD DEL HOSPITAL DE CLÍNICAS, LAURA SOLEDAD ROMANO, ACERCA PAUTAS PARA ARMAR VIANDAS NUTRITIVAS PARA LLEVAR A LA ESCUELA.



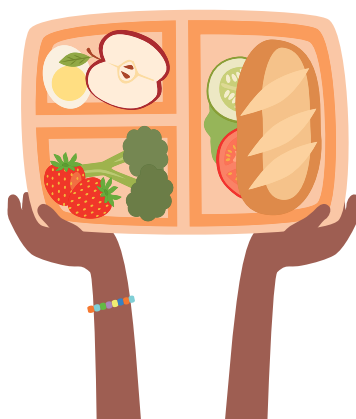
ENTRE SOBREABUNDANCIA DE COMIDA RÁPIDA Y MULTIPROCESADA, MÁS LA TENTACIÓN QUE REPRESENTAN PARA LOS CHICOS LOS KIOSCOS EN LOS PATIOS ESCOLARES, ¿CÓMO LOGRAR QUE COMAN BIEN EN EL COLE?

Es fundamental la educación alimentaria y el ejemplo desde casa. Si los niños tienen el hábito de consumir platos sanos en el hogar, es más frecuente que los quieran en el colegio. Además, es importante que ellos participen de manera activa en la elaboración de la comida porque así suelen estar más interesados al momento de comer y pueden incorporar alimentos nuevos. Participar no es sinónimo de elegir lo que van a llevar; es responsabilidad de los adultos sugerir diferentes alternativas para que, juntos, puedan planear adecuadamente lo que irá en la vianda. Está bien si una vez a la semana o cada tanto quieren comprar algo en el kiosco del colegio, pero debe quedar en claro que no se trata de un hábito frecuente.



¿QUÉ SE DEBE TENER EN CUENTA A LA HORA DE PENSAR UN PLATO PARA ELLOS?

Cuanto más colores tengan los alimentos de la vianda, más variedad de vitaminas y minerales esta contendrá. Hay que priorizar la comida casera y evitar los ultraprocesados, como caritas de papa o patitas de pollo, salvo que sean elaborados en casa, ya que aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, por ejemplo: obesidad, diabetes, hipertensión arterial, entre otras. También, se recomienda utilizar poca cantidad de aceite al cocinar y elegir el horno, la parrilla o la plancha. Asimismo, hacer las preparaciones al vapor, hervidas o salteadas son



¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS ADECUADOS PARA INCORPORAR EN LAS VIANDAS, MÁS ALLÁ DE CLÁSICOS COMO LA MILANESA AL HORNO, LAS PASTAS O LA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE?

Hay que considerar alimentos de diferentes grupos. Los platos deben tener vegetales y frutas, cereales y legumbres, carnes y huevo, y grasas saludables. Por ejemplo, opciones de verduras, además de las ya mencionadas, son pepino, zanahoria, repollo, remolacha, choclo, calabaza, papa, mandioca, acelga, zapallitos y brócoli. Entre los cereales y legumbres se encuentran el arroz, las arvejas, alguna preparación con avena... Distintos platos con pollo, cerdo o carne vacuna resultan ser alternativas a la milanesa. Los huevos también son saludables para incorporar a las viandas, así como los frutos secos y las semillas. Y, entre las frutas, elegir siempre las de estación, que son más sabrosas y frescas.



¿CÓMO CONSERVAR LA COMIDA PARA QUE LLEGUE AL COLEGIO EN LAS MISMAS CONDICIONES EN LAS QUE SALIÓ DE CASA?

Es indispensable la higiene de manos y de alimentos a la hora de hacer la preparación. Y, luego, tenemos que mantener la comida refrigerada hasta colocarla en la vianda. Debe tener aislante para conservar el frío y refrigerantes para llevarla de un lado a otro para mantener la cadena de frío.



La revancha del brócoli

Los arbolitos. Así suelen referirse muchos niños a esta verdura que no siempre disfrutan comer. Sin embargo, vale la pena ayudarlos a incorporar el brócoli a su alimentación, ya que es rico en vitaminas A y C, ácido fólico, potasio, hierro y sustancias antioxidantes.

Esto beneficia tanto el sano desarrollo de niños y jóvenes como la salud de los adultos. Por ello, es clave saber cocinarlo para aprovechar sus nutrientes y disfrutar de un sabor exquisito. Se puede considerar sumarlo en tartas, suflés, *omelettes*, croquetas y revueltos de verduras con arroz o pastas. También, en sopas o purés; incluso, en hamburguesas vegetarianas, entre otras preparaciones al vapor, salteadas o al horno.

El brócoli se cultiva en otoño, invierno y primavera. Por lo tanto, ¡es tiempo de consumirlo fresco! Para eso, se deben comprar los que muestran un color verde fuerte y brillante, con tallo firme, porque es señal de que están en buen estado.

Los adultos que deseen, aparte de comer sano y variado, bajar de peso o, por lo menos, no ganarlo, tienen que saber que esta verdura es baja en calorías. Asimismo, favorece el buen tránsito gastrointestinal, retrasa el envejecimiento celular, mejora la salud cardiovascular porque contribuye a eliminar el colesterol malo y regula la presión arterial. También, previene la anemia y es importante para la salud de los huesos.

DISCRIMINADO PORQUE EN COCCIONES LARGAS DESPRENDE UN AROMA FUERTE, LO CIERTO ES QUE TIENE MÚLTIPLES NUTRIENTES. PUEDE ADAPTARSE Y SER SABROSO EN DIVERSIDAD DE PLATOS.



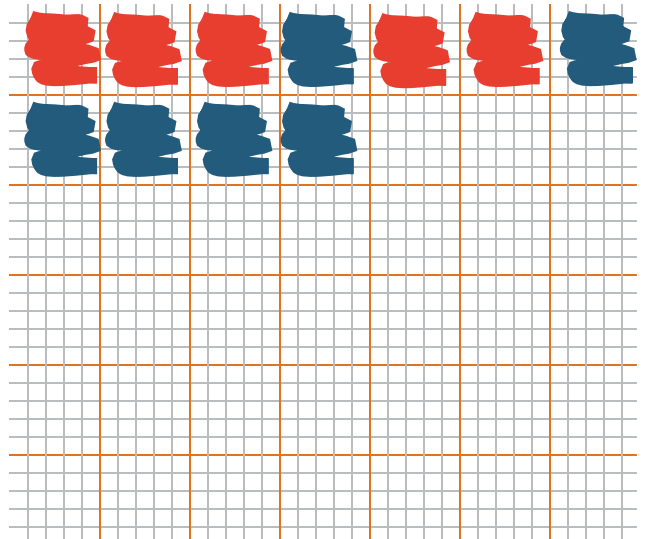
SOPA DE BRÓCOLI

Ingredientes

- Brócoli, en cantidad deseada
- 1 papa pequeña
- 1 cebolla
- Agua, sal y pimienta a gusto
- 1 huevo
- Condimento picante
- Crema o queso crema



Preparación: Antes de cocinarlos, lavarlos y cortar los llamados arbolitos. Los troncos también pueden utilizarse, pero hay que rebanar y desechar los bordes fibrosos para quedarse con la parte del centro, más blanda y sabrosa. Previo a hervirlos, vale la pena saltear la cebolla y luego sí incluirlos en la preparación. También, una pequeña papa cortada en trozos para que la sopa resulte aún más cremosa. Agregar agua hasta sobrepasar unos pocos centímetros las verduras, además de sal y pimienta. Evitar que transcurran más de 15 minutos de hervor para que no pierda gran parte de sus propiedades. Al terminar la cocción, dejar enfriar dos o tres minutos y licuar toda la preparación. Se puede agregar un poco de queso crema *light* o un hilo de crema, así como un huevo poché e, incluso, un poco de picante para resaltar el sabor y que el plato sea más saciante.





Mundo OSEN

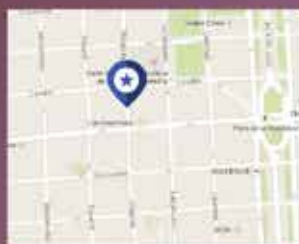
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS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



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



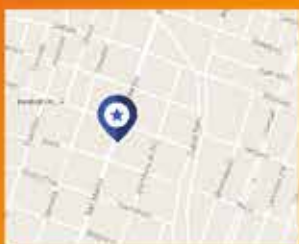
MAR DEL PLATA
Diagonal 25 de Mayo
286 - Piso 3, Of.2
0299 448-7474



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



TUCUMÁN
Maipú 419 1º A
0381-4219734



NUESTRA PRIORIDAD ES TU SALUD



0810-999-2706
www.privamedsa.com