



0800-888-MITA (6482)

WWW.OSMITA.COM.AR

f / OSMITA-SALUD

LO QUE NOS HACE BIEN

NOTAS DE SALUD

El 7 de Abril se celebra el Día Mundial de la Salud. Una fecha en la que se reflexiona acerca de este derecho fundamental, y las condiciones en que las comunidades y los países trabajan en pos de lograr salud para todos.

Tenemos aún un largo camino por recorrer, en el que estamos todos comprometidos y somos protagonistas activos. Tanto en el cuidado de nuestra salud, como en el aporte para la construcción de una comunidad y una sociedad más saludable.

Cuando se habla de salud, se habla de calidad de vida integral. Salud es vivienda, educación, trabajo, agua potable, alimentación, actividad física. Pero también es un entorno social contenedor, la posibilidad de dar y recibir afecto.

La OMS define la salud como "un estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades". También define la salud mental como "un estado de bienestar en el cual la persona es conciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".

Y es en esto en lo que queremos detenernos hoy, en cómo los eventos de la vida impactan en la salud, cómo los afrontamos y transitamos, y qué es lo que hace que ante situaciones adversas o traumáticas, algunas personas se desmoronen y otras salgan adelante, viviendo esa experiencia como un aprendizaje de vida.

CUANDO SE DOBLA PERO NO SE QUIEBRA

En el campo de la ingeniería civil se utiliza el término de "resiliencia" para describir la capacidad de un material de recobrar su forma original después de someterse a una presión deformadora. Es la tendencia a volver a un estado original, el poder de recuperación. Cuánto ese material resiste absorbiendo el impacto, sin quebrarse. La psicología ha tomado este concepto para aplicarlo a la capacidad anímica de algunas personas, para superar situaciones traumáticas o muy

difíciles, así como el desarrollo de habilidades aún en contextos desfavorables.

Desde la década del ochenta, ha existido un creciente interés por conocer aquellas personas que desarrollan la capacidad de competencia (do well)¹ a pesar de haber sido criadas en condiciones adversas, o bien en circunstancias que aumentan el riesgo de presentar psicopatologías (Osborn, 1990). Este grupo de personas ha sido denominado como resilientes. A partir de esos estudios, se ha tomado noción de la importancia que tiene la promoción de la capacidad de resiliencia como herramienta para el cuidado de la salud.

Todos podemos ser resilientes, ¿y cómo se logra?. Aumentando y reforzando las fuentes de apoyo y afecto, favoreciendo la comunicación y las habilidades de resolución de problemas.

AL MAL TIEMPO BUENA CARA

La reconocida autora Edith Henderson Grotberg (2003), plantea que lograr conductas resilientes requiere de diferentes estrategias, y las clasifica como: "yo tengo" (apoyo); "yo soy"- "yo estoy"² (atañe al desarrollo de fortaleza intrapsíquica); "yo puedo" (remite a la adquisición de habilidades interpersonales y de resolución de conflictos).

Yo tengo

- Personas del entorno en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas.
- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

Yo soy

- Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los



- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.

Yo estoy

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.

Yo puedo

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver los problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Encontrar alguien que me ayude cuando lo necesito.

Esta autora habla de **cinco ladrillos de construcción fundamentales o pilares** de la resiliencia: **CONFIANZA, AUTONOMÍA, INICIATIVA, APLICACIÓN E IDENTIDAD.**

Señala que algunos de estos factores tienen más relevancia en una etapa de crecimiento y

¹ <http://www.paho.org/hq/> - ² En el trabajo original (en inglés) se consignan tres categorías, dado que los verbos "ser" y "estar" se subsumen en uno: el verbo "to be"

desarrollo que en otra. Y que pueden desarrollarse en el momento en que la persona llega a esta etapa, para luego continuar reforzándolo y fortaleciéndolo.

CONSTRUYENDO CONFIANZA

Desde el comienzo, **la confianza es la llave para promover la resiliencia** y se convierte en la base fundamental para desarrollar otros factores resilientes.

Cuando los niños y jóvenes sienten esas relaciones confiables y afectuosas están listos para aceptar límites en sus conductas e imitar modelos (YO TENGO); están listos para ser más agradables, solidarios, optimistas y esperanzados (YO SOY); podrán involucrarse con mayor facilidad en relaciones interpersonales exitosas, resolver conflictos en diferentes ámbitos y pedir ayuda (YO PUEDO). No sólo aprenderán a confiar en los demás sino también en ellos mismos. Cuando no confían en sí mismos pueden ciertamente volverse dependientes de otros, sintiendo que los demás son mejores que ellos, que saben

más, y sólo sentirán que están mejor protegidos dependiendo de otros.

La resiliencia es calidad de vida. Su importante rol es desarrollar la capacidad humana de enfrentar, sobreponerse y de ser fortalecido e incluso transformado por las experiencias de adversidad.

TOMARLO CON CALMA Y CAMINAR HACIA ADELANTE

Estudios recientes de la Universidad de Harvard³, plantean que la resiliencia es una habilidad que puede aprenderse, y que funciona como herramienta de prevención anti-estres y por ende, promotora de salud. Proponen su desarrollo a través de la práctica de técnicas de la relajación, respiración rítmica, meditación consciente, yoga, tai chi, qi gong, etc.

Expresan que la resiliencia procede también de hacer conexiones significativas con otras personas, como por ejemplo a través del trabajo voluntario, el cuidado de familiares ancianos y otros trabajos de servicio.

También señalan que la investigación de la psicología positiva muestra que tener una perspectiva optimista e ir en búsqueda del significado y un propósito en la vida contribuye a la capacidad de recuperación.

La salud también depende entonces de los vínculos afectivos que construimos, del aprendizaje de técnicas que nos permitan manejar el afrontamiento de situaciones estresantes, y de la construcción de un propósito o proyecto que nos permita mirar más allá.



NOVEDADES

BENEFICIOS



OSMITA comunica a sus beneficiarios que ha concertado un acuerdo con el **YMCA**, entidad de larga trayectoria en el desarrollo de actividades deportivas y recreativas, desde una mirada comprometida con la comunidad, en la promoción de la salud y calidad de vida integral. Es así que en la institución confluyen tanto el deporte como la cultura, el turismo y la promoción de espacios de encuentro e integración.

De esta manera, nuestros beneficiarios acceden a un importante descuento en la cuota social, pudiendo acceder al desarrollo de actividades y utilización de los distintos espacios y servicios con los que cuenta la Asociación.

YMCA cuenta con dos centros turísticos propios y dos centros recreativos donde podrá concurrir en familia. En verano realiza colonia de vacacio-

nes para niños, propone paquetes turísticos a precios promocionales a distintos puntos del país, realiza charlas y talleres así como eventos culturales. Cuenta con canchas de tenis, pádel, piletas de natación cubierta, el desarrollo de más de 15 deportes, lockers y lavadero para que concurrir pueda ser ágil y práctico antes o después del trabajo.

YMCA:

Reconquista 439, CABA.
Tel: (011) 4311-4785
E-mail: ymca@ymca.org.ar

Para acceder a este beneficio, escribanos a comercial@osmita.com.ar o llámenos al 4313-3111 de Lunes a Viernes de 10 a 17hs, donde nuestro departamento comercial lo asesorará.

COMUNIDAD

BUENAS NOTICIAS

El pasado 8 de Marzo, en conmemoración del **Día Mundial de la Mujer**, **OSMITA** realizó un desayuno en el que participaron representantes femeninas de distintas instituciones. Ha sido un gusto recibirlas y celebrar con ellas el importante rol que tienen las mujeres en el desarrollo de las organizaciones y de la comunidad en general.

Ese mismo día, **OSMITA** participó de la reunión de inauguración de la **Comisión de Género** de la **CAM**, de la cual formará parte en representación de **FAMSA**. Allí se trabajará a lo largo del año, junto a mujeres de instituciones de todo el país, en la reflexión de temáticas y elaboración de proyectos. Celebramos el día de la mujer poniéndonos en acción.

VERANO 2016 JUNTO A OSMITA

TURISMO

Seguimos sumando ventajas para nuestros afiliados. Presentamos aquí algunas opciones de paquetes turísticos para el verano 2016. Viajando junto a Abrapampa Turismo, usted podrá elegir el destino más conveniente para su grupo familiar, con beneficios especiales para nuestros afiliados.

Destino ARGENTINA 1



SAN BERNARDO

Hostal del Sol, pensión completa.
Habitación doble.

\$4240.-

Destino ARGENTINA 2



CÓRDOBA - VILLA CARLOS PAZ

Hotel El Mirador, pensión completa.
Marzo y abril.

\$2880.-

*Precios por persona en base habitación doble, expresados en pesos argentinos sujetos a disponibilidad y a cambio sin previo aviso. Reservas que no tomen el transporte del paquete tendrán un gasto de reserva de \$80 por persona. El precio incluye transporte, alojamiento y traslados. Transporte en charter semicama.

No deje de consultar por otros destinos y hoteles llamando al 3971-2268. Encuentre más promociones y fechas de salidas junto a Abrapampa Turismo, Seguro 747, C.A.B.A. - Tel 3971-2268 Cel 15-3236-6492.

ENTRELAZAR

ABRIL 2016
AÑO 9 - NÚMERO 94

Publicación mensual gratuita. Registro de Propiedad Intelectual N° 5229979. Prohibida su reproducción total o parcial. **Propietario:** Obra Social Mutualidad Industrial Textil Argentina (R.N.O.S. N° 402202 / R.N.E.M.P. N° 1251). **Editor Responsable:** OSMITA. Domicilio legal: Paraguay 610, Piso 6, C1057AAH, Buenos Aires, Argentina, Tel. (011) 4313-3111, info@osmita.com.ar, www.osmita.com.ar. **Directora Entrelazar:** Lic. Lorena Tellechea. Consultas editoriales a entrelazar@osmita.com.ar. **Diseño:** Agatiello Art&Branding, www.agatiello-ab.com.ar. **Impresión:** LatServicios Gráficos de Adelma I. Lopez circ. 3° sección 1° manzana 6 casa 10, Ciudad Evita, Buenos Aires. E-mail: lat.serviciosgraficos@gmail.com



SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD

Órgano de Control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga.

0800-222-SALUD (72583)

Línea gratuita para consultas, reclamos y denuncias.