EDICIÓN 102

REVISTA REDACTORES

Nutrición:

ALIMENTOS QUE NOS AYUDAN A ENFRENTAR EL CALOR

Pág 21

Clínica Calma

El poder de la psicología positiva en el bienestar

Pág 31

Efémerides

Día internacional del sindrome de Asperger

Pág 61

EDITORIAL

Somos Fundación CALMA (Construyendo Artesanos Líderes Mediadores Activos), una organización a nivel mundial que promueve la paz y la mitigación de la violencia en todos los escenarios posibles.

Asimismo, incentivamos el diálogo como herramienta principal para el logro de la paz y, además, estamos presentes en varios países de Latinoamérica como Perú, Costa Rica, México, Argentina y Colombia.

Al estar presentes en varios lugares, CALMA se encuentra supervisada y respaldada por el Consejo de Supervigilancia de Fundaciones (CONSUF) y el Sistema Nacional de Voluntariado (SINAVOL).
Para una mayor eficiencia de Fundación CALMA, la organización se divide en 10 secciones: Clínica Calma, Marketing y Comunicaciones, Control y Calidad, Trabajo social, Unidad de Negocio Educalma, Unidad de Negocio Suyay, Contigo empresas, Automatización FC digital, Prensa y Revista REDactores.

En CALMA manejamos los valores de responsabilidad, integridad, respeto, equidad, sostenibilidad, compromiso, justicia y verdad. Por ello, nuestra organización tiene presencia en colegios o nidos, universidades, institutos, municipios, centros comerciales, negocios y en empresas, realizando, en cada una de ellas, proyectos que promuevan la sana convivencia entre compañeros. Por tal motivo, nuestras campañas y programas se centran en temas que tengan como principal componente la violencia, tales como trata de personas, explotación infantil, prevención del suicidio, violencia de género, entre otros.

REVISTA
REDACTORES

MISIÓN

Recaudar y proporcionar información veraz y relevante sobre diversos temas en los que la fundación está activamente involucrada, con un enfoque en su importancia social.

VISIÓN

Optimizar la información presentada en cada edición de la revista con el objetivo de facilitar su comprensión tanto para nuestros lectores como para el público en general.

OBJETIVOS

- Entablar y mantener activamente las relaciones comunicativas con otras áreas de la fundación cada quincena en la que se presenta la revista.
- Elaborar artículos periodísticos que informen sobre las actividades que realiza la fundación y eventos importantes relacionados a la salud física y mental cada 15 días.
- Generar conciencia social a través de material informativo que se presenta quincenalmente a través de la revista digital.
- Difundir las actividades, talleres, alianzas y eventos importantes que realiza la fundación.

ÍNDICE

EDICIÓN 102

6

Educalma:
-Cursos de Plataforma.
-La Igualdad de Oportunidades en la Educación Digital.

15

Nutrición:
-El Rol de los Probióticos en la salud digestiva¿Por qué son escenciales?
- Alimentos que nos ayudan a afrontar el calor.

24

Clínica Calma:
-El poder de la psicología positiva en el bienestar emocional.
Estrés laboral en el Perú: Cuando el retorno al trabajo se convierte en un desafío.

34

Fundación Peruana de Cáncer:
-Salvando Vidas del cancer
- El costo emocional de la atención oncológica.

Columna de Opinión:
-Educación emocional en las escuelas.
-Vacaciones y Tecnología¿Qué paso con las actividades al aire libre?
47

Efemérides:
- Día mundial del enfermo
- Día internacional del síndrome de Asperger
56

Suyay:
- Evento ollas solidarias
66

EDUCALMA: CURSOS DE LA PLATAFORMA

Redactora: Gianella Cabezas

Diagramadora: Camila Tapia

En un mundo en constante cambio, la educación continua se ha convertido en una necesidad imperante. EDUCALMA, a través de su plataforma de formación, ofrece una variedad de cursos diseñados para actualizar conocimientos y fortalecer habilidades en diferentes ámbitos. Recientemente, se han implementado tanto cursos nuevos como actualizaciones de programas ya existentes, asegurando así su vigencia y pertinencia para los distintos tipos de usuarios: comunidades, empresas y usuarios independientes.

La actualización de los cursos responde a la necesidad de mantener el contenido alineado con los cambios sociales y académicos. A partir de una revisión interna, se han renovado materiales previamente diseñados, incluyendo la psicología de la violencia y la psicología de la resiliencia. Además, se han integrado nuevos cursos en áreas como liderazgo, marketing y responsabilidad social, permitiendo que empresas y comunidades accedan a herramientas más especializadas y actualizadas.

FOTO: FREEPIK

Cursos Actualizados: Relevancia y Alcance

Dentro del proceso de actualización, los cursos de "Psicología de la Violencia" y "Psicología de la Resiliencia" han sido reestructurados. Estos cursos buscan ofrecer estrategias modernas para comprender y gestionar la violencia en distintos entornos, así como fomentar la resiliencia en individuos y comunidades. La actualización de estos programas garantiza que los participantes cuenten con información reciente y aplicable a sus necesidades profesionales y personales.

Por otro lado, la metodología utilizada para estos cursos ha sido revisada y optimizada. La edición y producción del material se realiza de manera interna, con equipos especializados en la elaboración de contenido. Se han implementado metodologías de aprendizaje en línea que incluyen el uso de test de evaluación por sesión, acompañamiento personalizado por orientadores psicológicos, acceso a charlas en línea y grabadas a través de Google Meet. Además, los estudiantes pueden medir y analizar su progreso mediante herramientas digitales que permiten un seguimiento detallado del aprendizaje. Como parte del proceso formativo, los participantes reciben certificaciones al completar cada curso, asegurando el reconocimiento formal de sus avances.

Sin embargo, persisten algunas dudas sobre la gestión y almacenamiento de la información en la plataforma, lo que podría influir en el acceso futuro a estos recursos.

Nuevos Cursos: Innovación y Especialización

En respuesta a las demandas actuales, EDUCALMA ha desarrollado cursos innovadores como "Marketing de Derechos Humanos y Marketing de Paz", "Storytelling y Comunicación Corporativa" y "Responsabilidad Social Empresarial". Estos cursos están dirigidos principalmente a empresas y profesionales que buscan integrar prácticas de impacto social en sus estrategias organizacionales.

El curso de "Marketing de Derechos Humanos y Marketing de Paz" es un ejemplo clave de cómo las empresas pueden contribuir a la promoción de valores sociales. Asimismo, "Responsabilidad Social Empresarial" brinda herramientas para implementar prácticas sostenibles en el sector corporativo, fortaleciendo el compromiso con el desarrollo ambiental y comunitario.

FOTO: EDUCALMA

Impacto Esperado y Retos

Los cursos de EDUCALMA buscan fortalecer el aprendizaje autónomo y la aplicabilidad práctica en distintos sectores. Con la inclusión de programas especializados, se espera que las empresas mejoren su gestión interna y que las comunidades puedan desarrollar estrategias más eficaces para abordar problemáticas sociales. Además, la renovación de cursos clave garantiza que la información siga siendo relevante y accesible para los diferentes usuarios.

Sin embargo, persisten retos relacionados con la organización interna y la continuidad de la misión institucional. La gestión de los cursos dentro de la plataforma sigue siendo un punto a definir, así como la garantía de que los contenidos permanecerán accesibles para los estudiantes una vez que los responsables del área de edición y producción se retiren o cambien de funciones. Un desafío clave es la conservación del contenido educativo a largo plazo, asegurando que los materiales permanezcan actualizados y disponibles para nuevas generaciones de estudiantes. Para ello, es necesario establecer estrategias de almacenamiento eficiente y mecanismos de actualización que permitan la continuidad de los cursos sin depender exclusivamente del equipo de producción actual. La implementación de una estructura organizativa que facilite la migración y preservación del contenido digital contribuirá a mitigar este riesgo y garantizar el acceso sostenido a los recursos de formación.

FOTO: FREEPIK

Conclusión

La combinación de cursos nuevos y actualizados fortalece el compromiso de EDUCALMA con la formación continua. Gracias a la implementación de programas adaptados a las necesidades actuales, la plataforma ofrece herramientas valiosas para individuos, empresas y comunidades. No obstante, para garantizar el éxito a largo plazo, es crucial establecer una estrategia clara de gestión y conservación del contenido educativo. Esto incluye la implementación de mecanismos de almacenamiento eficiente, la actualización periódica de materiales y la creación de un equipo responsable de la continuidad del contenido. Además, fomentar la retroalimentación de los participantes permitirá optimizar constantemente los cursos según sus necesidades. Para consolidarse como un referente en la educación online, EDUCALMA debe promover espacios de evaluación y mejora continua, involucrando activamente a estudiantes y profesionales en el desarrollo de los cursos. Con un enfoque estructurado y una administración eficiente, la plataforma puede asegurar que su impacto se mantenga vigente y accesible para todos sus usuarios.

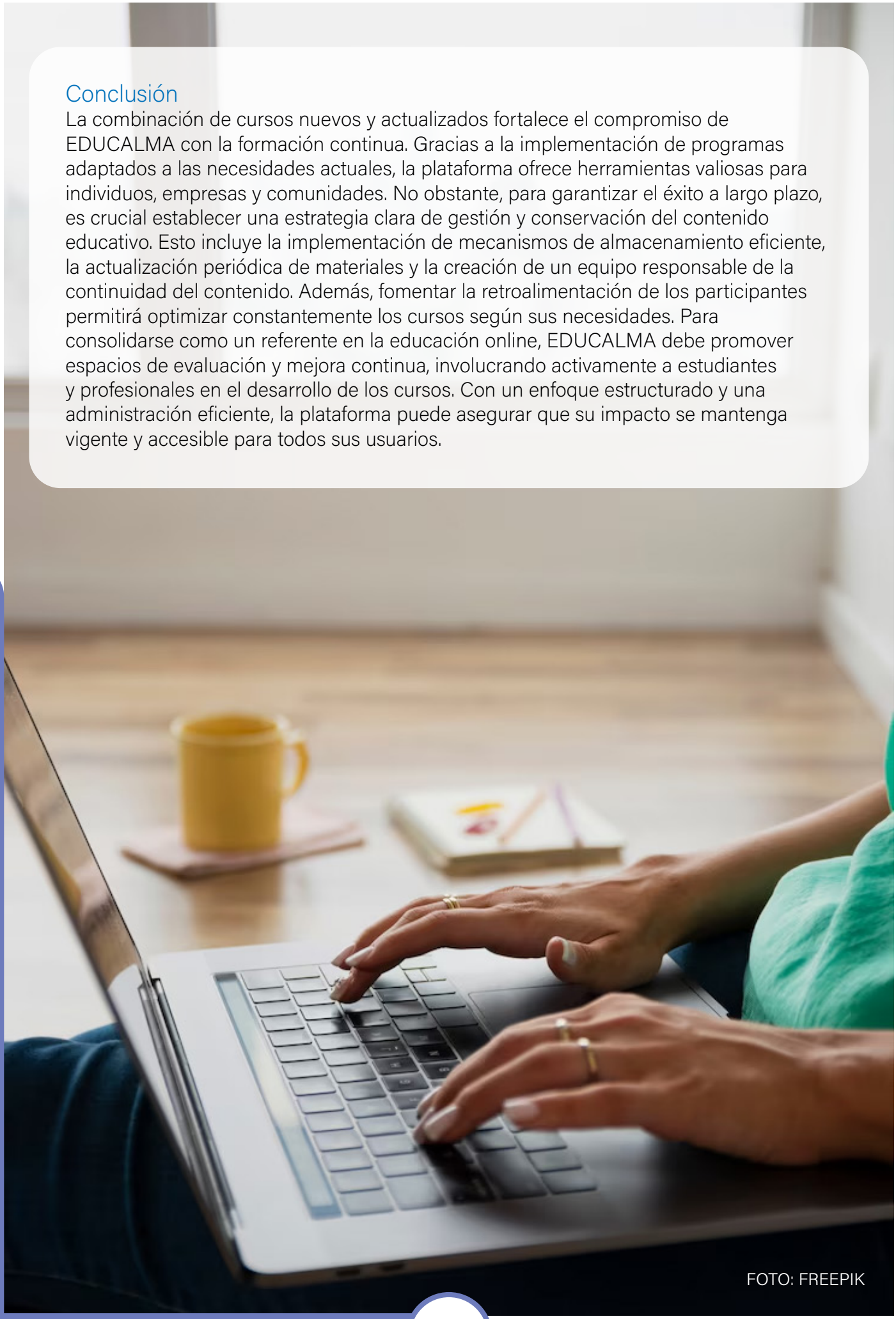


FOTO: FREEPIK

LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES EN LA EDUCACIÓN DIGITAL

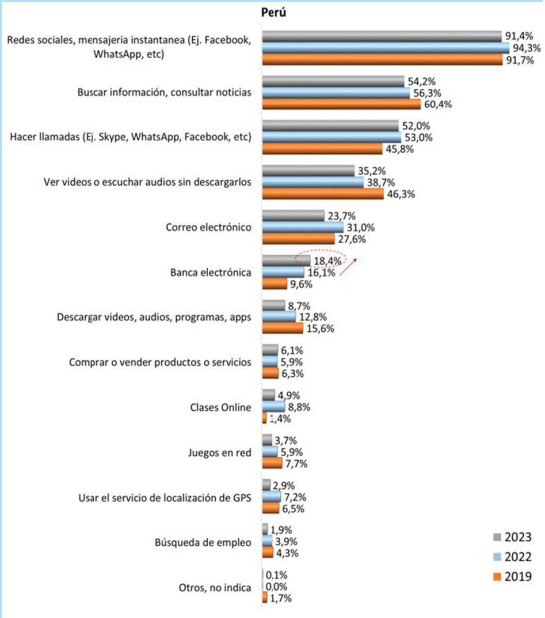
Redacción: Juan Diego Llamoca Zárate
Diagramación: Raquel Martinez

El internet mejora la economía de un país gracias a los servicios de valor agregado que ofrece. Este tipo de servicios se caracteriza por aportar un beneficio adicional a sus clientes. Por ejemplo, al estar conectado a internet, se puede comprar artículos de oficina en la tienda de Amazon, escuchar canciones de tus artistas favoritos en Spotify o certificar tus aprendizajes con Coursera.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), el sector de telecomunicaciones y servicios de información en el Perú, entre las cuales se encuentra el internet, creció un 2.1% desde julio del 2024. Este incremento se debió principalmente al aumento del número de servicios de telecomunicaciones, así como a una mayor demanda en el uso de internet.

FOTO:PEXELS

Esta gráfica muestra cómo los peruanos utilizaron el internet en 2023. Los principales usos fueron conectarse a redes sociales y aplicaciones de mensajería instantánea, como WhatsApp o Telegram. También emplearon internet para informarse y realizar llamadas. FUENTE:Organismo Supervisor de Inversión Privada en Telecomunicaciones (OSIPTEL)



Sin embargo, si estas tecnologías no son distribuidas equitativamente entre la población, se convierten en una fuente de exclusión que pone en riesgo los derechos básicos de las personas, como se evidenció durante la pandemia de la COVID-19. Según las Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco), solo en 2020, un aproximado de 1500 millones de niños y jóvenes en todo el mundo no asistieron a la escuela, lo que provocó efectos negativos para el desarrollo de sus aprendizajes.

En América Latina, los datos fueron igualde preocupantes. El Banco Interamericano de Desarrollo (BID) concluyó que, a raíz del confinamiento, más de 165 millones de niños en la región perdieron un promedio de 158 días de escuela durante 2020. Es más, de acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), la actual brecha digital demostró que aquellos que contaban con menos recursos tecnológicos no pudieron mantener un proceso de aprendizaje normal y perdieron al menos un año de clase

LA EDUCACIÓN DIGITAL:
Más que un sustituto de las clases presenciales

A pesar de que la educación digital haya demostrado ser importante durante la pandemia de la COVID-19, los especialistas creen que esta herramienta no debe limitarse a ser un reemplazo para afrontar el cierre de las escuelas.

Rosemary Luckin, profesora emérita de la University College of London, demostró que la educación digital representa un medio para preparar a los niños a adquirir competencias clave en un mundo cada vez más digitalizado.

"La tecnología es el motor de la transformación educativa. La inteligencia artificial (IA) y el análisis de datos están personalizando la educación", afirma Raquel Bernal, economista emérita de la Universidad de los Andes de Colombia. "Sin embargo, por sí sola no basta. Las instituciones deben fomentar una cultura de alfabetización digital y conciencia ética, garantizando que los estudiantes no solo puedan utilizar la tecnología con eficacia, sino que también comprendan sus implicaciones más amplias".

Luckin también reveló que la educación digital tiene el poder de motivar a las niñas y los niños a seguir carreras vinculadas a las tecnologías de la información, como la programación, ciberseguridad, el análisis de datos, entre otros.

"Tras familiarizarme con el programa Scratch, les propuse a mis estudiantes crear juntos un sencillo videojuego. En esta primera clase, yo iba dando instrucciones poco a poco: '¡Vamos a crear un objeto!', '¡Importemos un escenario!', '¡Ahora, hagan que el objeto se mueva hasta la pared!', etc. Fue genial. Cada uno podía seguir su propio ritmo", relata Gorka García, maestro de primaria en Pamplona (España) para el proyecto Programamos. "Al que le costaba más, probaba, toqueteaba, me preguntaba a mí o a sus compañeros. Quien lo entendía todo más rápido, seguía muy motivado descubriendo el programa; se levantaba a ayudar a otros, o empezaba un nuevo reto propuesto".

El Perú y la educación digital: Un historial de implementaciones deficientes

Según el Ministerio de Educación (MINEDU), la Educación Básica en el Perú no solo exige que las niñas y niños aprendan sobre la ciencia, las humanidades, el arte y la educación física, sino que también permite a los alumnos hacer un buen uso de las nuevas tecnologías, que van desde construir soluciones tecnológicas para resolver problemas hasta crear materiales digitales como videos, presentaciones y documentos.

En el Perú, la educación se ha ido digitalizando en los últimos años. Es así que desde 1996 el país ha introducido progresivamente las tecnologías de la información en diferentes etapas de la educación:

PROGRAMAS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN
Infoescuela	1996-2001	Formar profesores en el lenguaje de programación y para usar kits de LEGO.
Edured	1996-2001	Proporcionar a las escuelas una conexión a internet.
Proyecto Huascarán	2001-2007	Introducir las tecnologías de la información en escuelas peruanas a gran escala en comparación con los proyectos anteriores.
Una Laptop por Niño	2007-2011	Entregar más de 800 000 ordenadores portátiles XO a estudiantes en áreas rurales.
Perú Educa	2011-presente	Crear una comunidad para profesores donde pueden acceder a Cursos Online Masivos y Abiertos (MOOC, por sus siglas en inglés) y recursos digitales para sus clases.
Aprendo en Casa	2020-presente	Brindar educación remota a través de internet, televisión y radio. Programa creado a raíz de la pandemia del coronavirus.
Distribución de tabletas	2020-2024	Distribuir más de 1 millón de tabletas en regiones rurales. Medida creada a raíz de la pandemia del coronavirus.

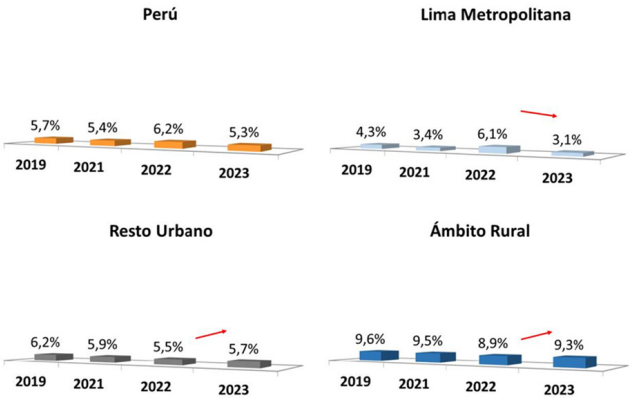
Sin embargo, varios de los programas implementados enfrentaron serias limitaciones. El programa Infoescuela, por ejemplo, solo benefició a 360 colegios a nivel nacional, mientras que la estrategia Edured alcanzó a 74 de 354 escuelas secundarias en todo el país. Además, el Proyecto Huascarán favoreció principalmente a las escuelas urbanas, ya que las rurales carecían de acceso a internet. En cuanto a la estrategia "Aprendo en casa" resultó insuficiente para las poblaciones más vulnerables, debido a la escasa cobertura de internet en las zonas rurales. Además, varias de las tablets entregadas durante la pandemia de la COVID-19 presentaron graves inconvenientes, ya que más del 20% de los dispositivos tenían fallas y no permitían conectarse a internet.

BRECHA DIGITAL: La causa de las desigualdades en la educación digital del Perú

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), la brecha digital refleja las desigualdades en el acceso y uso de las tecnologías en diferentes niveles. Por ejemplo, a nivel individual, un estudiante en una zona rural de la India tiene más dificultades para acceder a clases virtuales debido a la falta de una computadora e internet de alta velocidad, en comparación
con su homólogo en Suecia. En las empresas en África, a menudo, hay diferencias en el uso de herramientas tecnológicas modernas entre sus distintas sucursales, lo que reduce su eficiencia. Sin embargo, a nivel mundial, la brecha es aún más grande: solo el 39% de la población rural de África tiene acceso a internet, mientras que el promedio mundial es del 68%, según Saifaddin Galal, experto en economías y sociedades del Norte de África.

Así, la brecha digital es una de las principales barreras para la implementación efectiva de proyectos de educación digital en Perú. Aunque varios programas han intentado integrar la tecnología en el aprendizaje, los expertos aseguran que aún falta un esfuerzo coordinado en las políticas educativas para lograr un verdadero cambio. Las desigualdades en el desarrollo rural y geográfico siguen siendo significativas, afectando principalmente a las comunidades indígenas. Factores como la falta de acceso a internet en áreas rurales, las dificultades por la lengua materna y la discriminación estructural agravan aún más la situación.

Por ejemplo, a nivel nacional el uso de internet es muy bajo en comparación con otros países de América Latina. Las cifras arrojan que solo el 45% de los peruanos usa internet, y que en las áreas urbanas, el uso asciende a los 54%, mientras que en las áreas rurales apenas supera el 14%. Asimismo, más del 63% de la población que cuenta con acceso a internet se concentra en Lima, mientras que en las regiones de Cajamarca, Huancavelica
y Amazonas, esta tasa está cerca al 20%.



En 2023, la dificultad para usar internet disminuyó en Lima Metropolitana, mientras que aumentó en las áreas urbanas y rurales de todo el país, lo que demuestra que el fenómeno de la centralización juega un rol importante en la cuestión de las brechas digitales.

FUENTE: Organismo Supervisor de Inversión Privada en Telecomunicaciones (OSIPTEL)

AFRONTANDO LAS BRECHAS:
Un cambio de paradigma en la educación digital

La tecnología en los sistemas educativos de América Latina se han incorporado a través de diversos programas, como en el caso del Perú. Sin embargo, hasta la fecha, no se ha logrado la igualdad educativa ni la mejora en la calidad de la educación, sostiene Teresa Quiroz Velasco, Doctora en Sociología por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en su artículo "Brechas Digitales y desigualdad en la educación" En sus palabras, esto se debe a que se han priorizado los dispositivos, más que las personas y la forma en que las comunidades, los alumnos, los padres y los docentes han usado la tecnología.

Frente a ello, Quiroz cree importante cambiar el modo en que se ve el problema, que no solo es tecnológico ni educativo, sino también comunicativo, que está presente en los discursos de las personas y trasciende las aulas de clase.

"El acento debería estar en la búsqueda del desarrollo de las investigaciones. Los resultados de estas no permitirán conocer las valoraciones tan diferentes que existen en el medio urbano y rural acerca de las tecnologías y proponer medidas más adecuadas", recomendó Quiroz. "Es urgente conocer en los distintos grupos y poblaciones las características del acceso tanto al tipo de herramientas disponibles, como al equipamiento de las escuelas; los tipos de uso, la frecuencia y sus preferencias, utilizando metodologías de investigación adecuadas que incorporen no solo datos estadísticos, sino lo que dicen las personas"

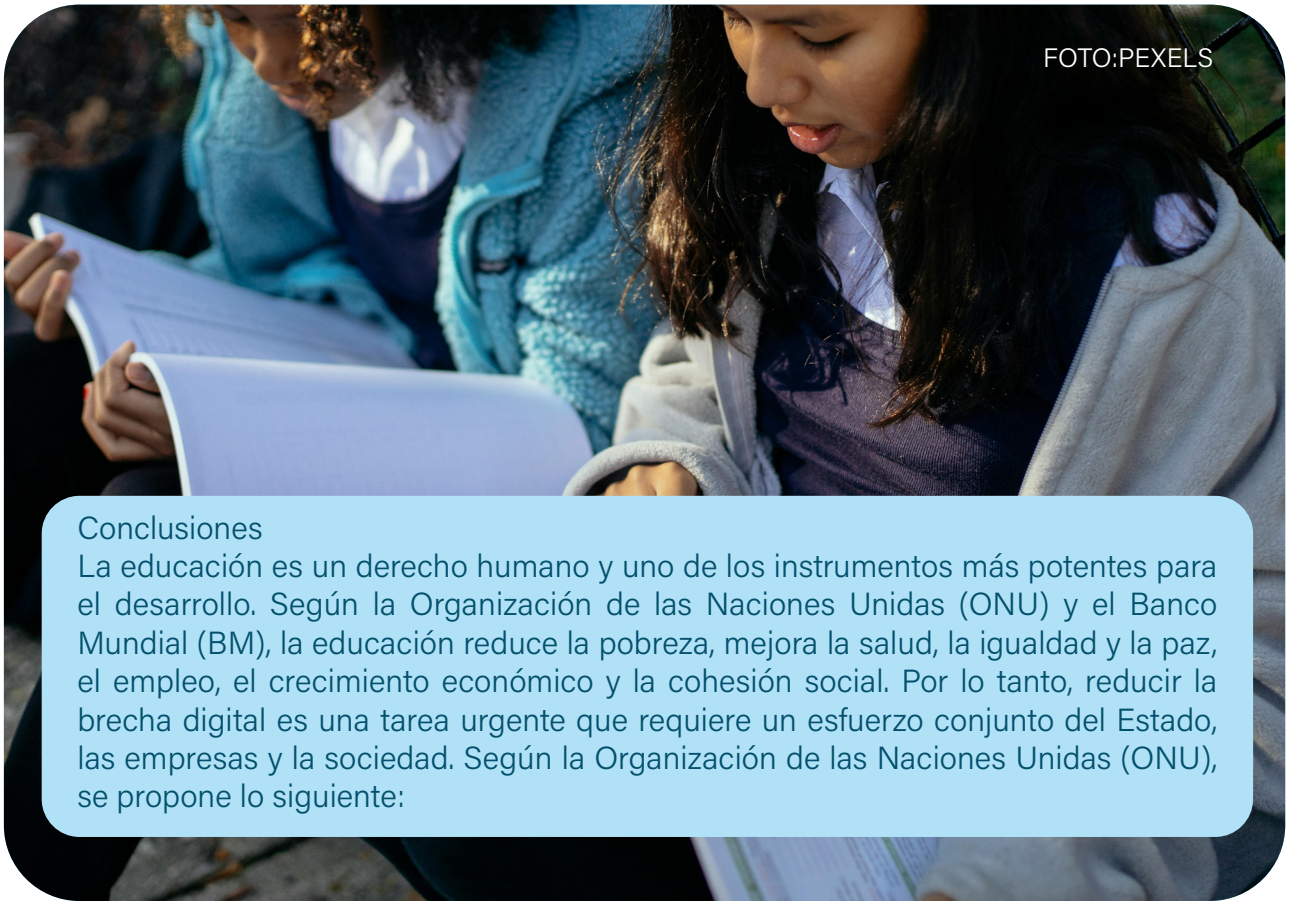


FOTO:PEXELS

Conclusiones

La educación es un derecho humano y uno de los instrumentos más potentes para el desarrollo. Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y el Banco Mundial (BM), la educación reduce la pobreza, mejora la salud, la igualdad y la paz, el empleo, el crecimiento económico y la cohesión social. Por lo tanto, reducir la brecha digital es una tarea urgente que requiere un esfuerzo conjunto del Estado, las empresas y la sociedad. Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU), se propone lo siguiente:

ACCIONES DE CORTO PLAZO	Impulsar las políticas de acceso para asegurar la inclusión y la igualdad educativa
	Articular esfuerzos y fomentar un ecosistema amplio de alianzas intersectoriales
	Apoyar y empoderar al profesorado, a los equipos directivos y a los colectivos docentes emergentes
	Cuidar la privacidad de los datos en las plataformas oficiales
	Acompañar a las familias
ACCIONES DE MEDIANO PLAZO	Construir una perspectiva integral de la inclusión digital educativa
	Mejorar los sistemas de información para favorecer la toma de decisiones basada en evidencia
	Poner foco en la transformación de los modelos pedagógicos
	Flexibilizar los formatos escolares apoyándose en un formato híbrido (presencial y virtual)
	Expandir y diversificar las fuentes de financiamiento
	Evaluar las políticas desarrolladas para garantizar la calidad de las mismas

"Los problemas de fondo de la educación no se resuelven con más o menos tecnología. Asistimos a un tiempo en el cual las viejas autoridades del saber dejan paso a prácticas más libres y creativas, y sobre todo compartidas", concluyó Quiróz. "Es notorio que se avanza en la educación privada y urbana, y que la educación rural se encuentra extremadamente rezagada. Por ese motivo, enfrentar la desigualdad en la educación es una obligación del país y de cada uno de los ciudadanos".

Redacción: Juan Diego Llamoca Zárate
Diagramación: Raquel Martinez

EL ROL DE LOS PROBIÓTICOS EN LA SALUD DIGESTIVA, ¿POR QUÉ SON ESENCIALES?

Diagramadora: Micaela Garcia
Redacción: Silvana Rojas

Cuando paseamos por los supermercados, es casi imposible no detenernos frente a la sección de lácteos y, casi sin pensarlo, agregar un yogur al carrito. Lo elegimos por su sabor, su textura o porque lo asociamos con una opción saludable, pero con tanta variedad se convierte en una batalla campal saber qué opción resulta más conveniente llevar a casa. Sin embargo, detrás de cada vaso hay algo más que un simple antojo: los famosos probióticos. El término ha ido tomando fuerza con el paso de los años, formando parte de las etiquetas de los productos y siendo interpretado como un plus a una alimentación balanceada. Pero, **¿qué son exactamente? ¿Dónde podemos encontrarlos y cómo pueden beneficiar nuestra salud?**

En este artículo, exploraremos estas preguntas y ofreceremos consejos prácticos para incorporarlos en la alimentación diaria.

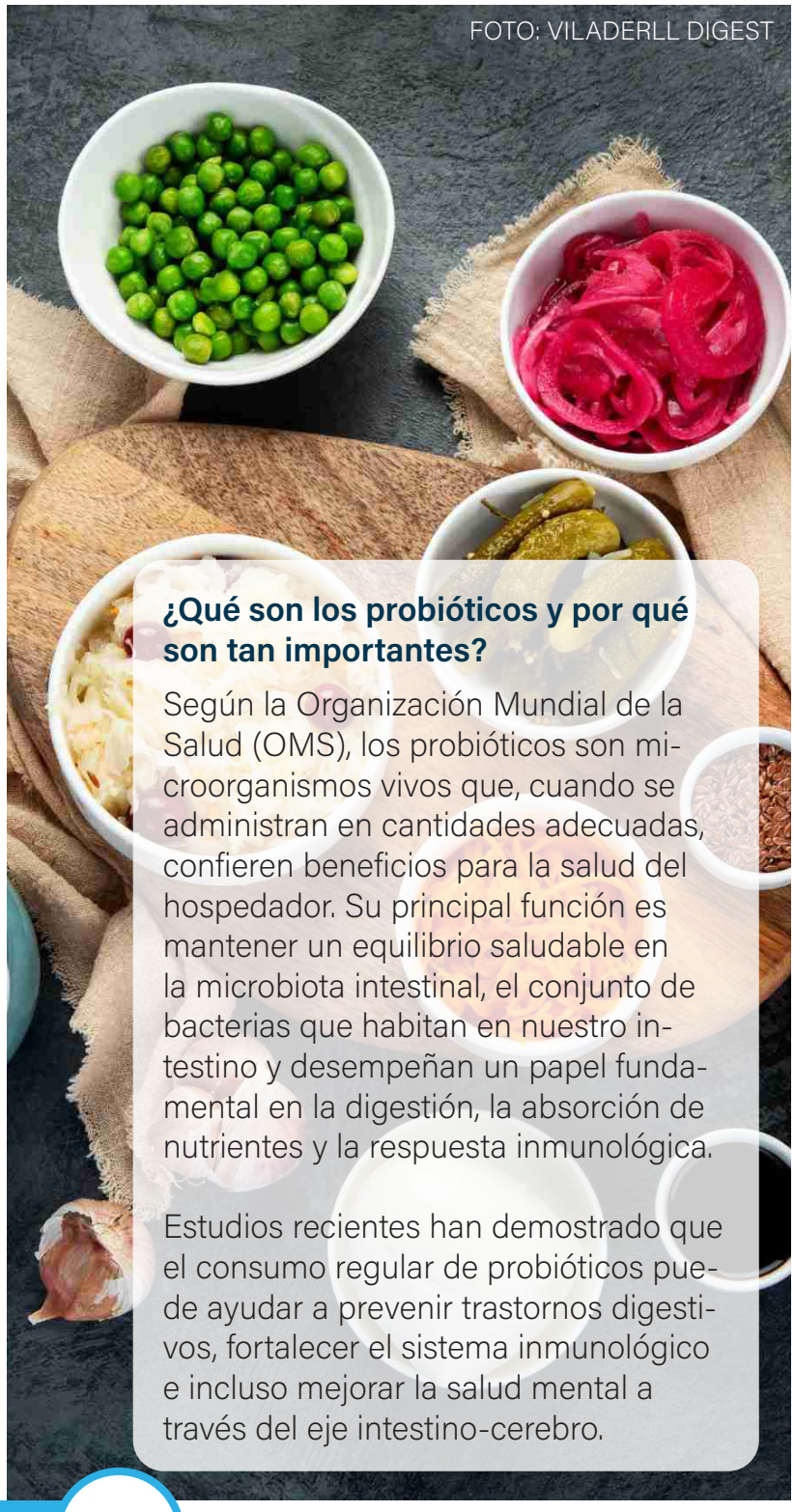


FOTO: VILADERLL DIGEST

¿Qué son los probióticos y por qué son tan importantes?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los probióticos son microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren beneficios para la salud del hospedador. Su principal función es mantener un equilibrio saludable en la microbiota intestinal, el conjunto de bacterias que habitan en nuestro intestino y desempeñan un papel fundamental en la digestión, la absorción de nutrientes y la respuesta inmunológica.

Estudios recientes han demostrado que el consumo regular de probióticos puede ayudar a prevenir trastornos digestivos, fortalecer el sistema inmunológico e incluso mejorar la salud mental a través del eje intestino-cerebro.

Alimentos ricos en probióticos

Si bien los probióticos pueden encontrarse en suplementos, la forma más natural y efectiva de obtenerlos es a través de alimentos fermentados. Algunos de los más destacados son:

YOGUR Mejora la digestión, equilibra la flora intestinal y fortalece el sistema inmunológico.

KÉFIR Bebida fermentada con más bacterias y levaduras beneficiosas, mejora la salud intestinal.

KIMCHI Vegetales fermentados ricos en antioxidantes, fibra, y beneficios para la salud intestinal.

CHUCRUT Col fermentada con Lactobacillus que favorece la digestión y el sistema inmunológico.

MISO Condimento japonés fermentado de soja, mejora la flora intestinal y la digestión.

NATTO Rico en Bacillus subtilis y vitamina K2, fortalece los huesos y la salud cardiovascular.

KOMBUCHA Té fermentado que mejora la digestión y tiene efectos antioxidantes.

FOTO: FREEPiK

Beneficios comprobados de los probióticos

Nuestro intestino es más que un órgano digestivo; es un centro de actividad inmunológica y metabólica. Los probióticos desempeñan un papel crucial en su equilibrio, aportando beneficios que van más allá de lo que imaginamos.

a) Salud digestiva: Ayudan a reducir síntomas de trastornos como el síndrome de intestino irritable, la diarrea asociada a antibióticos y el estreñimiento crónico. Además, pueden mejorar la digestión de la lactosa en personas con intolerancia.

b) Sistema inmunológico: Refuerzan las defensas naturales del organismo y pueden reducir la frecuencia e intensidad de infecciones.

c) Salud mental: Estudios han revelado que los probióticos pueden influir en la producción de neurotransmisores como la serotonina, mejorando el estado de ánimo y reduciendo la ansiedad y la depresión.

d) Absorción de nutrientes: Mejoran la biodisponibilidad de vitaminas y minerales, como la B12, el calcio y el hierro.

e) Regulación del sistema inmunológico: Activan células de defensa llamadas macrófagos, que ayudan a identificar y combatir microorganismos dañinos.

f) Producción de anticuerpos: Favorecen la producción de inmunoglobulina A (IgA), un tipo de anticuerpo que protege las mucosas del organismo.

g) Modulación de la inflamación: Influyen en la producción de citoquinas, sustancias químicas que regulan la respuesta inflamatoria del cuerpo.

h) Inducción de tolerancia alimentaria: Ayudan al sistema inmunológico a diferenciar entre sustancias inofensivas y dañinas, reduciendo alergias e intolerancias.

i) Control de enfermedades metabólicas: Existen estudios que sugieren que los probióticos pueden jugar un papel en la regulación de la glucosa en sangre y en la prevención de enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2 y la obesidad.

FOTO:FREEPIK

FOTO: FREEPIK

El impacto de los probióticos en la salud mental

Los estudios con animales funcionan como precedente para comprender cómo el cerebro puede verse impactado de forma positiva si se mantiene un consumo adecuado de probióticos. En 2004, Nobuyuki Sudo evidenció cómo los microbios afectan la forma en que se responde al estrés. En su investigación, se observó que los ratones criados en un ambiente libre de microbios mostraban una respuesta al estrés alterada, pero al reintroducir microbios en su sistema digestivo, esta respuesta mejoró significativamente.

Sin embargo, este experimento no fue el único que se realizó para explicar la relación entre mente y probiótico; también se llevó a cabo una tesis titulada *"Efecto de los probióticos en la actividad antidepresiva de algunos inhibidores de la recaptura de serotonina en un modelo de indefensión aprendida en ratones"*, la cual evaluaba el efecto antidepresivo de dos fármacos administrados en conjunto a dos componentes probióticos: Lactobacillus Rhamnosus y Bifidobacterium longum.

Los **psicobióticos**, que son una categoría especial de probióticos, no solo mejoran la salud digestiva, sino que también podrían tener efectos beneficiosos sobre la salud mental al influir en la microbiota intestinal y en los mecanismos neuroquímicos del cerebro. Estos microorganismos vivos pueden actuar a través de varias vías químicas, como neurotransmisores, hormonas y factores inmunológicos, para mejorar el estado de ánimo y reducir trastornos como la ansiedad y la depresión. Estos pueden producir neurotransmisores clave, como la serotonina, regular hormonas como el cortisol, involucrado en la respuesta al estrés, y modular factores inmunológicos que influyen en la salud mental.

A medida que avanza la investigación, se han identificado microorganismos específicos que tienen un impacto positivo en la salud psicológica, lo que sugiere que estos probióticos podrían ser una herramienta valiosa en el tratamiento de trastornos mentales y el manejo del estrés, mostrando que alteraciones en la microbiota están vinculadas a trastornos como la depresión y la ansiedad, e incluso condiciones más complejas como el autismo y la esquizofrenia.

En este sentido, **la administración de probióticos** ha emergido como una **potencial alternativa terapéutica** para trastornos del comportamiento, como se ha analizado en el artículo *"Microbiota intestinal, probióticos y salud mental"* (2023), publicado en "Farmacéutico Online". Este estudio resalta que la manipulación de la microbiota intestinal mediante probióticos puede constituir una herramienta efectiva en la prevención y tratamiento de diversas afecciones psiquiátricas, al influir directamente en los mecanismos biológicos que conectan el intestino y el cerebro.

FOTO: FREEPIK

FOTO: FREEPIK

Consejos para incorporar probióticos en la dieta diaria

Consumir alimentos fermentados: Los alimentos fermentados son una fuente natural de probióticos. Puedes incluir estos alimentos en tus desayunos, ensaladas o como acompañamientos en tus comidas principales.

Tomar suplementos probióticos: Si no consumes alimentos fermentados con regularidad, los suplementos de probióticos pueden ser una opción conveniente. Existen diferentes cepas de probióticos que pueden ser beneficiosas para diversos problemas digestivos o de salud mental. Es importante hablar con un profesional de la salud antes de iniciar cualquier suplemento.

Incluir alimentos ricos en fibra: Aunque la fibra no es un probiótico en sí misma, actúa como un prebiótico, que sirve de alimento para las bacterias buenas en el intestino. Alimentos como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales ayudan a mantener un ambiente intestinal saludable, favoreciendo la acción de los probióticos.

Optar por opciones de probióticos con diferentes cepas: No todos los probióticos son iguales. Algunas cepas son más beneficiosas para la salud digestiva, mientras que otras pueden tener efectos positivos sobre la salud mental. Por ejemplo, Lactobacillus rhamnosus y Bifidobacterium longum han demostrado tener efectos sobre la reducción de la ansiedad y la depresión.

Mantener un consumo regular: Para que los probióticos tengan un efecto beneficioso, es importante consumirlos de manera constante. Esto ayuda a mantener una microbiota intestinal equilibrada, lo cual es crucial para la prevención de enfermedades digestivas y trastornos relacionados con el sistema inmunológico y la salud mental.

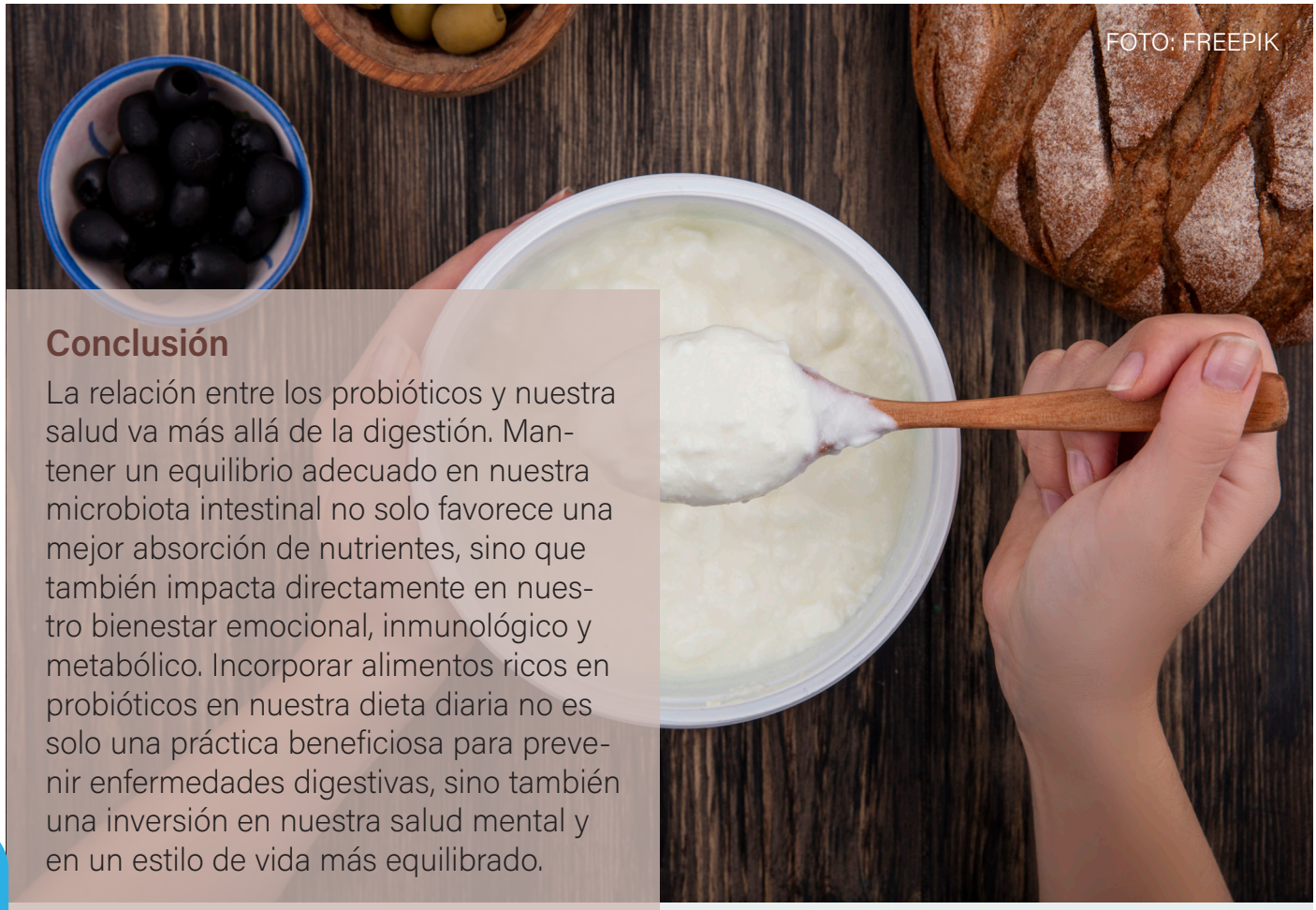


FOTO: FREEPIK

Conclusión

La relación entre los probióticos y nuestra salud va más allá de la digestión. Mantener un equilibrio adecuado en nuestra microbiota intestinal no solo favorece una mejor absorción de nutrientes, sino que también impacta directamente en nuestro bienestar emocional, inmunológico y metabólico. Incorporar alimentos ricos en probióticos en nuestra dieta diaria no es solo una práctica beneficiosa para prevenir enfermedades digestivas, sino también una inversión en nuestra salud mental y en un estilo de vida más equilibrado.

Al cuidar lo que habita en nuestro interior, podemos mejorar significativamente nuestra calidad de vida, resaltando la importancia de un microbioma saludable en la prevención y manejo de diversas condiciones físicas y emocionales.

Para maximizar los beneficios de los probióticos en nuestra salud, se recomienda integrar estos microorganismos en la alimentación diaria de manera constante y consultar a un especialista que pueda personalizar su consumo según las necesidades individuales.

FOTO: FREEPIK

ALIMENTOS QUE NOS AYUDAN A AFRONTAR EL CALOR

Redacción: Gianella Cabezas
Diagramación: Raquel Martinez

Durante los meses calurosos, mantener el cuerpo hidratado y equilibrado es crucial para evitar los efectos negativos del calor extremo. Según la Fundación Española del Corazón, la deshidratación puede afectar el funcionamiento normal de los órganos y, en casos graves, provocar arritmias y fallos sistémicos. En este contexto, la alimentación juega un papel esencial. Optar por una dieta basada en alimentos frescos y ricos en agua no solo ayuda a combatir la deshidratación, sino que también contribuye a regular la temperatura corporal y mejorar la salud general. Como se indica en un artículo de Mejor con Salud, el pepino y el apio son opciones destacadas, ya que contienen más del 95% de agua y son bajos en calorías. Estos alimentos, además de mantenernos hidratados, ofrecen una excelente fuente de fibra, lo que los convierte en aliados ideales para una alimentación ligera y saludable durante el calor.

Además de ser refrescantes, estos alimentos proporcionan energía de manera ligera, esencial para el funcionamiento adecuado del organismo bajo altas temperaturas. A continuación, exploramos algunas opciones clave que no solo son deliciosas, sino que ofrecen grandes beneficios para nuestra salud en tiempos calurosos.

FOTO:PEXELS

» **Frutas y verduras refrescantes**

Las frutas, como la sandía, el melón, la piña, el kiwi, la naranja y el coco, son excelentes fuentes de hidratación. De acuerdo con La Tercera, estas frutas tienen un alto contenido de agua, lo que facilita la hidratación del cuerpo y contribuye a mantener una temperatura corporal estable. El consumo de estos alimentos favorece la termorregulación, ayudando a disipar el calor mediante el sudor y la respiración. Además, muchas de estas frutas contienen electrolitos como potasio y sodio, que son esenciales para reponer los minerales perdidos por la transpiración y evitar la deshidratación.

Las verduras también son fundamentales en este proceso. El pepino, tomate, lechuga, berenjena, calabacín y apio, entre otros, no solo contienen un alto porcentaje de agua, sino que también son ricos en vitaminas y antioxidantes que favorecen el bienestar general. El pepino, en particular, con su 96% de contenido de agua, es ideal para refrescarse durante el calor. Estas verduras pueden disfrutarse en ensaladas o sopas frías, lo que las hace fáciles de incorporar a nuestra dieta diaria.

» **Bebidas frías sin azúcar**

Para mantenerse hidratado, no solo debemos consumir alimentos ricos en agua, sino también beber líquidos adecuados. Según un artículo de Manzana Verde, se recomienda ingerir entre 2 y 3 litros de agua al día, especialmente en condiciones de calor intenso. Las bebidas frías sin azúcar son una excelente opción para refrescarse sin añadir calorías innecesarias. Infusiones de hierbas como menta, té verde o manzanilla son opciones saludables que no sólo hidratan, sino que también favorecen la digestión y ayudan a aliviar el estrés del calor.

Un ejemplo práctico es la infusión de frutas naturales, que se puede preparar con rodajas de naranja, limón y fresas, añadiendo agua fría y dejando reposar durante unas horas. Esta mezcla no solo es refrescante, sino que también aporta vitamina C, que fortalece el sistema inmunológico. Otra opción es un batido refrescante a base de agua y frutas hidratantes como sandía, pepino y menta. Estas bebidas son perfectas para combatir el calor sin recurrir a azúcares añadidos.

La hidratación es aún más importante en ciertos grupos, como los deportistas y los adultos mayores. Según Medlineplus, los deportistas deben mantenerse bien hidratados antes, durante y después de la actividad física. En lugar de bebidas azucaradas, es preferible optar por líquidos que ayuden a reponer electrolitos sin añadir calorías extra. El agua de coco, por ejemplo, es rica en electrolitos naturales y es ideal para la recuperación post-entrenamiento. También se puede preparar una bebida isotónica casera con agua, una pizca de sal y un poco de miel para equilibrar los electrolitos perdidos durante el ejercicio.

Para los adultos mayores, la hidratación es crucial debido a que suelen experimentar una menor sensación de sed con la edad. Mayo Clinic recomienda que beban agua en pequeñas cantidades a lo largo del día, incluso si no tienen sed. Las frutas con alto contenido de agua, como la sandía y el melón, son excelentes para mantener la hidratación. Además, las infusiones frías de té de manzanilla no solo ofrecen hidratación, sino que también tienen propiedades calmantes, lo que puede ser beneficioso para su bienestar general.

FOTO:PEXELS

Tabla: Porcentaje de agua en frutas y Verduras

Contenido en agua de algunas verduras de hoja y tallo por cada 100 g de verdura fresca	
Alfalfa germinada	91.1 g
Acelgas	92.6 g
Alcachofas	84.9 g
Amaranto (hojas)	91.6 g
Apio	94.6 g
Berros (Nasturtium officinale)	95.1 g
Borrajas	93 g
Brócoli	90.6 g
Canónigos	92.8 g
Cardos	94 g
Coles	92.1 g
Coles de brucelas	86 g
Coliflores	91.9 g
Diente de León	85.6 g
Envidias	93.7 g
Espárragos	92.4 g
Espinacas	92.2 g
Lechugas	95.5 g
Mastuerzo(Lepidium Sativum)	89.4 g
Verdolaga	93.92 g

Fuente: Botanical-online

Cuadro Comparativo: Bebidas recomendadas vs. bebidas a evitar

Fuente: blogs.iadb.org

Conclusiones

Afrontar el calor de manera efectiva requiere de una correcta hidratación y el consumo de alimentos frescos y ricos en agua, como frutas y verduras. Evitar las bebidas azucaradas y optar por líquidos naturales, como agua, infusiones y batidos saludables, es clave para mantenernos bien hidratados. Además, es importante adaptar estas recomendaciones a grupos específicos, como deportistas y adultos mayores, para garantizar que cada uno reciba la hidratación adecuada según sus necesidades. Siguiendo estos consejos y combinándolos con prácticas saludables como la exposición moderada al sol y el uso de ropa ligera, podemos disfrutar de los días calurosos de manera más saludable y segura. ¡No esperes más para cuidar de tu bienestar!

FOTO: PEXELS

ESTRÉS LABORAL EN EL PERÚ: CUANDO EL RETORNO AL TRABAJO SE CONVIERTE EN UN DESAFÍO

Redacción: Piero Perez
Diagramación: Camila Gosicha

El regreso a las actividades laborales luego de un periodo prolongado de vacaciones representa un desafío significativo para muchos trabajadores en el mundo. Esto se debe al proceso de readaptación laboral, que implica retomar los ya conocidos horarios de oficina y responsabilidades estructuradas. En ocasiones, estos cambios bruscos de rutina pueden desencadenar episodios de estrés postvacacional que afectan seriamente el rendimiento de los trabajadores. El psiquiatra español David Lopez Gomez define al estrés postvacacional como un conjunto de síntomas físicos y psicológicos que aparecen en las personas tras el fin de un período de descanso, y el reinicio de sus actividades habituales. Asimismo, el doctor Lopez señala que la manera en que los trabajadores responden a estos cambios bruscos de adaptación depende de factores variables como la capacidad individual de cada persona para sobrellevar los cambios, la influencia del entorno social o familiar, así como el grado de inclinación laboral y el apoyo emocional que reciben.

A diferencia del estrés laboral, que, según la OMS se desarrolla por un desequilibrio entre las demandas y presiones que exige el mundo laboral y los mecanismos de respuesta del trabajador, el estrés postvacacional es una reacción temporal originada por el cambio repentino entre el periodo de descanso y la reincorporación al trabajo. Según la Clínica de la Universidad de Navarra, los síntomas que experimentan las personas con este síndrome suelen ser variables. En primer lugar, puede manifestarse con una sensación de debilidad en todo el cuerpo, acompañada de síntomas como el insomnio y largos periodos de somnolencia. Esto puede ocasionar, a largo plazo, serios problemas de concentración que afectan a los trabajadores en sus actividades cotidianas. Por otro lado, los trabajadores pueden sentirse insuficientes e inútiles si no logran alcanzar sus objetivos, lo que puede expresarse en sensaciones de pereza, cansancio y angustia. En último lugar, pueden presentarse cambios repentinos de humor en los trabajadores, con expresiones de irritabilidad o enojo, aunque, con el tiempo, suelen aparecer síntomas más característicos de un cuadro depresivo.

¿Pero por qué es tan preocupante el estrés laboral y por qué debería ser tomado en serio por los empleadores y trabajadores?

Un estudio realizado por la psicóloga Dévora Kestel, directora del departamento de Salud Mental de la OMS, revela cómo el estrés laboral no solo afecta la salud mental y física de los trabajadores, sino que también tiene graves consecuencias para la productividad y el bienestar organizacional de las empresas. Según enfatiza la doctora Kestel, cada año los problemas de productividad generados por la depresión y la ansiedad laboral ocasionan pérdidas que equivalen a US $1 billón para la economía global. Unido a ello, el estrés laboral es la causa de muchos problemas relacionados con los trabajadores como el consumo de sustancias nocivas para la salud y los casos de absentismo laboral.

No es extraño pensar, entonces, que muchas instituciones mundiales y nacionales hayan visto el estrés laboral como un factor perjudicial que requiere ser estudiado y combatido con urgencia. En el caso peruano, una encuesta realizada por IPSOS en 2023 arrojó que el 45% de los ciudadanos considera que la salud mental es el principal desafío que enfrenta el país, mientras que un 39% reportó haber experimentado niveles de estrés tan elevados que les impidieron asistir a sus entornos laborales. Estas cifras revelan la conciencia generalizada de los trabajadores peruanos sobre los impactos negativos de los trastornos mentales en su vida diaria.

Factores Asociados al Estrés Laboral en el Perú

Asimismo, en cuanto a los factores asociados al estrés laboral en el Perú, estos son diversos y van desde problemas personales hasta aquellos generados en las propias empresas. Un caso específico es el estrés provocado por las jornadas laborales excesivas. Un estudio de 2024 llevado a cabo por la plataforma de trabajo Bumeran señala que el 42% de los trabajadores peruanos encuestados dedica entre 45 y 50 horas a la semana; el 30% trabaja más de 50 horas, y el 17% se encuentra en un rango de 35 a 45 horas. Estos datos reflejan cómo en el Perú existe una cultura laboral que no siempre respeta los límites del horario laboral estándar. Por otro lado, para Brunella Lizardo, ingeniera química de la Universidad Nacional del Callao, otras causas comunes de estrés laboral son provocados por los incentivos ofrecidos, el tipo de contrato, el salario y la estabilidad laboral de los agentes y supervisores. Ello sin contar otros problemas frecuentes como el acoso y discriminación laboral.

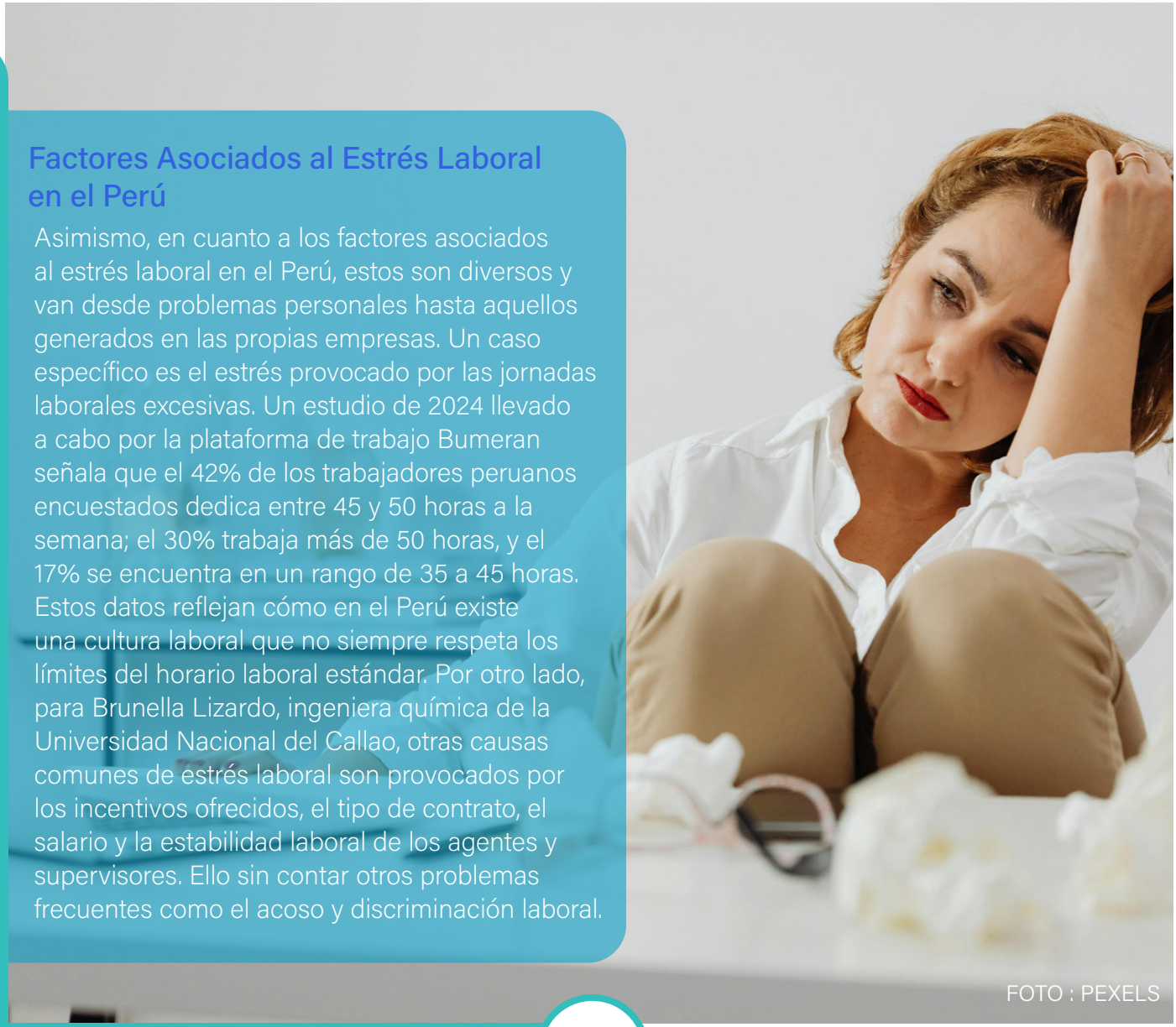


FOTO : PEXELS

Efectos del estrés laboral

El estrés laboral es una de las principales problemáticas que afectan la salud mental y física de los trabajadores, sobre todo cuando están expuestos a entornos laborales con altas exigencias y cargas de trabajo excesivas. Un estudio llevado a cabo en 2024 por Janeth Barrera y Jose Baculima, de la Universidad Católica de Cuenca, revela algunos de los efectos negativos que produce el estrés laboral en los trabajadores de un centro de salud en Ecuador. Los datos del estudio demuestran cómo el personal de salud manifiesta síntomas de fatiga, agotamiento, molestias musculares y problemas gastrointestinales, entre otros. En consecuencia, los autores sostienen que el problema del estrés laboral no solamente está alineado con efectos negativos en la salud mental, sino también con problemas físicos, por lo que es necesario de un enfoque multidisciplinario para abordar esta problemática.

A nivel físico los autores encontraron que el 89% de los profesionales de la salud experimentaron niveles de estrés vinculados a enfermedades cardiovasculares, especialmente cuando se combinaba con factores asociados al sedentarismo, la obesidad y las extensas jornadas de trabajo. Por otro lado, a nivel psicológico, se encontraron casos de problemas manifestados en pesadillas y parálisis del sueño en el personal de salud, especialmente en mujeres de entre 36 y 55 años, que estaban expuestas a largas jornadas laborales.

En el caso peruano, también contamos con un estudio similar al de Ecuador, llevado a cabo en 2023 por la psicóloga Kelly Taipe de la Universidad San Ignacio de Loyola. Este trabajo estuvo enfocado en los impactos del estrés laboral en los trabajadores del Gobierno Regional de Apurimac. Los testimonios obtenidos por la autora, a partir de entrevistas con personas de entre 50 y 75 años, demuestran no solo el alto nivel de estrés que experimentan en sus trabajos, sino también su disconformidad con los sueldos que reciben y las actividades excesivas que se les encargan. A continuación, se presentan dos testimonios recopilados por la autora que revelan la situación de sobrecarga laboral y salarios injustos que reciben algunos empleados del Gobierno Regional de Apurimac.

FOTO : PEXELS

Ah claro, a veces hay documentos que tienen plazos establecidos para presentar y si no se realiza en ese tiempo, se siente aún más la presión, ya que tienes que cumplir la fecha puesto a que no cumples puedes llegar a que te den una sanción o no te recepciona la documentación, y aún más los jefes te hacen observaciones y eso me ocasionas más presión. (Maritza, 59 años)

El caso de Maritza revela la presión adicional que siente al enfrentarse a sanciones o rechazos en la recepción de documentos, lo que incrementa su estrés. De igual manera, la supervisión constante a la que está expuesta hace que se sienta vulnerable e insuficiente para lograr sus objetivos. El siguiente caso añade una dimensión económica al problema del estrés laboral que enfrentan los trabajadores.

> La remuneración en el sector público, no es la más adecuada, ya que existen varios regímenes y la forma en que se da es inequitativa, ya que hay normas que tienen mayor apoyo político, se encuentran bien y los que somos del régimen del 276, lastimosamente tenemos las remuneraciones muy baja [...] (Rodrigo, 67 años)

De la cita anterior se infiere un sentimiento de frustración y desmotivación en José, quien no recibe un salario adecuado por los servicios prestados al sector público. Este hecho podría afectar tanto su desempeño laboral como su bienestar emocional. De igual manera, este caso resalta la necesidad de una reforma nacional en las políticas salariales que garantice condiciones laborales más justas para todos los trabajadores peruanos.

Formas de combatir el estrés laboral

Ante estos casos de estrés laboral, las empresas pueden implementar diversas estrategias para promover un ambiente cálido y armonioso que favorezca el bienestar y la motivación de todos sus trabajadores. La firma peruana Vinatea & Toyama recomienda cuatro acciones clave que los empleadores pueden adoptar para prevenir el estrés laboral en sus trabajadores. La primera consiste en incentivar las horas de descanso y relajación, evitando una cultura de trabajo excesiva que impida disfrutar del tiempo libre. En segundo lugar, es importante que los empleadores fomenten el diálogo y la colaboración entre los trabajadores a través de actividades grupales y de sano entretenimiento. En tercer lugar, los jefes y líderes de las empresas deben mantener una relación de confianza con sus empleados, permitiendo que estos expresen libremente sus preocupaciones y problemas sin temor a represalias. Finalmente, es esencial una adecuada planificación de las tareas, alineada con expectativas realistas, que permita a los empleados gestionar mejor su carga laboral sin sentirse presionados. Todo esto debe ir acompañado de una asignación salarial justa, que refleje adecuadamente el tiempo y la dedicación laboral.

FOTO : PEXELS

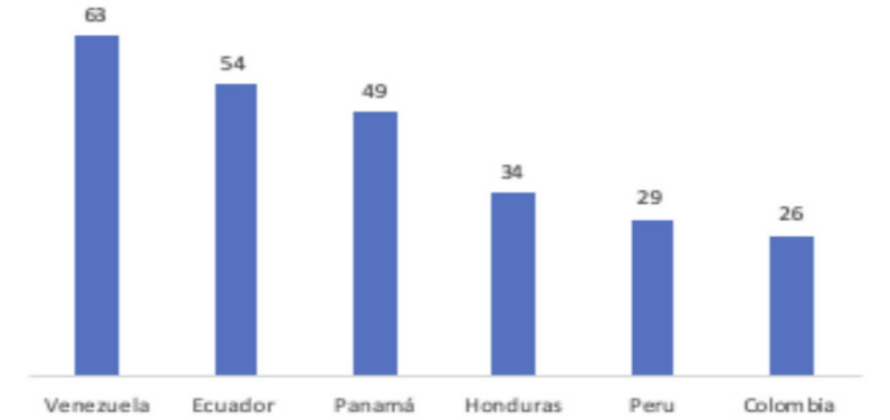
Además de estas estrategias organizacionales, existen medidas individuales que pueden ayudar a los trabajadores a manejar adecuadamente el estrés laboral y facilitar la transición postvacacional. Una de ellas es el mindfulness, definido por Fatima Jimenez, Directora Territorial de la empresa europea Acción Preventiva, como una estrategia de meditación que consiste en prestar atención a nuestra acciones, sentimientos y sensaciones sin entrar en ningún tipo de reflexión profunda sobre los efectos que pueden producir. En su lugar, el objetivo es aprender a conocer nuestro cuerpo y nuestra mente. Según Jimenez, este tipo de auto concentración tiene efectos positivos en la salud física y mental, ya que elimina y previene la aparición de cuadros de estrés, al mismo tiempo que mejora la inteligencia emocional y los niveles de concentración.

Otra técnica muy útil para prevenir el estrés postvacacional es planificar el regreso al trabajo. El portal web Happyctivity brinda un plan adecuado para los trabajadores que están por incorporarse a sus actividades habituales en una empresa. En primer lugar, es recomendable que antes o durante las vacaciones, el trabajador dedique un tiempo a organizar sus primeras dos semanas de regreso al trabajo. Esto le permitirá evitar contratiempos de última hora y facilitará la gestión de sus tareas al reincorporarse. Por otro lado, durante las dos primeras semanas de regreso al trabajo, el empleado debe mantener un ritmo tranquilo, procurar salir temprano del trabajo y dedicar el tiempo libre en actividades que disfrute tales como hacer ejercicio, practicar deportes o pasar el tiempo con algún ser querido.

Formas de combatir el estrés laboral

La situación del estrés laboral en el Perú en comparación con otros países de América Latina es preocupante según diversos análisis estadísticos que evidencian que una alta cantidad de trabajadores enfrentan condiciones de sobrecarga, bajos salarios y falta de estabilidad laboral. A continuación presentamos dos gráficos de barras que demuestran la preocupante situación que enfrentan los trabajadores peruanos en cuanto al estrés laboral en comparación con otros países de la región.

FIGURA 1. PORCENTAJE DE ESTRÉS EN CADA UNO DE LOS PAÍSES DE LATINOAMÉRICA



Fuente: Mejía, C. R., et al. (2019). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica.

Para comenzar en el primer gráfico se muestra un estudio publicado en 2019 por la Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo. Según su resultados , Perú y Colombia presentan uno de los niveles más bajos de estrés laboral (29%) en comparación con los demás países latinoamericanos analizados. Este porcentaje sugiere que, aunque el estrés laboral es un problema presente, su impacto es menor en relación con países como Venezuela (63%), Ecuador (54%) y Panamá (49%), donde los niveles de estrés son considerablemente más altos.

Fuente: El Estado del Lugar de Trabajo 2023, Gallup. Publicado por El Economista.

Otro estudio más reciente, publicado en el 2023, analiza cómo ha cambiado la situación de nuestro país en cuanto al estrés laboral. En la parte superior derecha, se presenta un gráfico de barras elaborado en 2023 por la plataforma de trabajo GALLUP, que señala a los 10 países con los mayores niveles de estrés laboral en Latinoamérica. Del estudio se puede inferir que la situación del Perú ha empeorado con respecto a años anteriores, ubicándose en el tercer lugar del ranking, con un 54% de trabajadores que reportan altos niveles de estrés. Aunque este porcentaje ha disminuido ligeramente con respecto al año anterior, sigue estando por encima del promedio regional (41%). Es probable que esta situación se deba a diversos factores, como la carga laboral, la inseguridad laboral, las condiciones de trabajo y la desigualdad salarial.

En un esfuerzo por mitigar los problemas de sobrecarga y estrés laboral, la Fundación Calma ha desarrollado distintas campañas de acción y difusión para ayudar a las empresas y a sus trabajadores a mantener un ritmo de trabajo adecuado. En 2020, la Fundación CALMA lanzó el programa "Contigo Empresas" con el objetivo de brindar apoyo y orientación emocional a sus colaboradores a través de profesionales en salud mental. Este programa contribuyó a mejorar el bienestar personal de los trabajadores, incrementar su productividad y fomentar un ambiente laboral más saludable.

La Fundación Calma tiene como objetivo impulsar proyectos que fomenten una convivencia saludable en los espacios laborales, contribuyendo a la reducción de casos de acoso psicológico mediante el fortalecimiento del trabajo en equipo. Con miras hacia este objetivo la fundación se enorgullece de contar con la "Clínica Calma", una plataforma en línea integrada por profesionales altamente capacitados que brindan apoyo psicológico y nutricional a través de consultas virtuales personalizadas, promoviendo el bienestar de las personas

Conclusión

En conclusión, el estrés laboral se ha convertido hoy en día en un desafío creciente que impacta tanto la salud mental y física de los trabajadores como la productividad de las empresas. Esto es especialmente relevante en países como Perú, donde factores como las largas jornadas laborales y la falta de estabilidad en el empleo contribuyen a altos niveles de estrés. La magnitud de este problema resalta la necesidad de que empleadores y empleados implementen medidas para prevenir y reducir el estrés en el entorno laboral. Iniciativas como las que propone la Fundación Calma, que ofrecen apoyo psicológico y nutricional a través de plataformas en línea, representan un paso fundamental hacia la creación de espacios laborales más saludables y productivos.

Es fundamental que los empleadores promuevan políticas de bienestar que incluyan programas de apoyo psicológico, horarios flexibles, espacios de descanso adecuados y talleres de gestión del estrés, fomentando el trabajo en equipo y la confianza entre trabajadores y empleadores. Estas técnicas, como se señaló a lo largo del artículo, resultan eficaces para contrarrestar los problemas de concentración en el trabajo, dificultades para gestionar la presión, mejorar la toma de decisiones y mantener un rendimiento laboral sostenido en entornos demandantes. Por su parte, los empleados pueden adoptar prácticas que les ayuden a manejar adecuadamente el estrés laboral y facilitar la transición postvacacional, como el mindfulness, que mejora la inteligencia emocional y la concentración, y la planificación del regreso al trabajo, que permite una adaptación gradual mediante la organización anticipada de tareas y la incorporación de actividades recreativas en el tiempo libre.

FOTO : PEXELS

EL PODER DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA EN EL BIENESTAR EMOCIONAL

Diagramadora: Micaela Garcia
Redacción: Gianella Cabezas

De acuerdo con Top Doctors, en el vertiginoso ritmo de la vida moderna, los desafíos emocionales y las tensiones cotidianas se han vuelto casi inevitables. Desde las exigencias laborales hasta las preocupaciones personales, las personas enfrentan constantemente situaciones que afectan su bienestar emocional. Sin embargo, en medio de estos desafíos, **la psicología positiva ha surgido como un enfoque transformador, promoviendo herramientas y estrategias** que buscan no solo abordar las dificultades, sino fortalecer las emociones positivas y la salud mental.

La psicología positiva se centra en potenciar las capacidades humanas como la gratitud, la motivación, la resiliencia y el optimismo. A diferencia de otros enfoques terapéuticos que se concentran principalmente en tratar enfermedades mentales y disfunciones, la psicología positiva **busca mejorar el bienestar general.** A través de la promoción de actitudes proactivas ante la vida, se invita a las personas a cultivar una mentalidad enfocada en las oportunidades y el crecimiento personal.

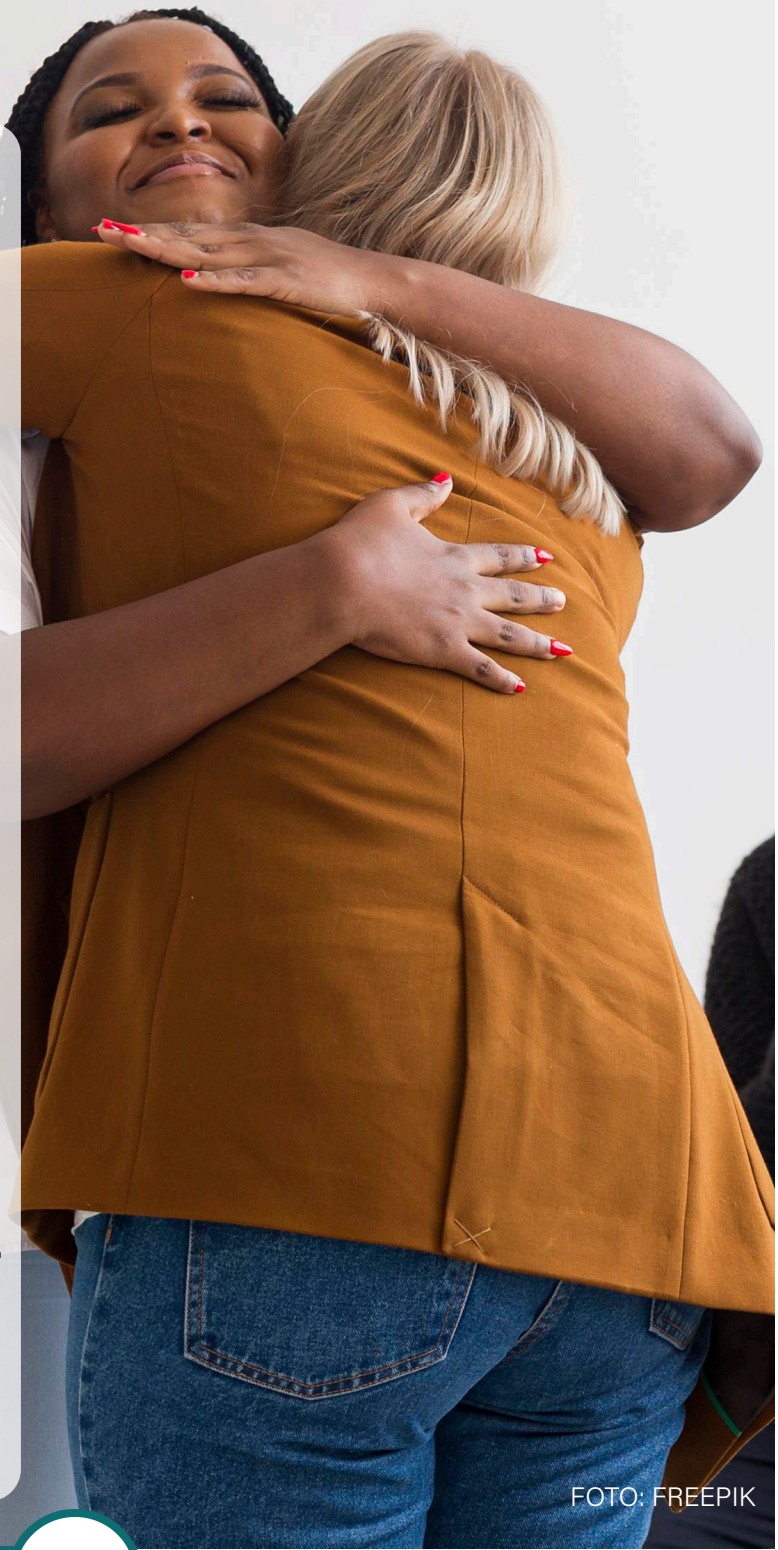


FOTO: FREEPIK

Beneficios de la psicología positiva en la salud mental

Según Allianz Care, a lo largo de las últimas décadas, los principios de la psicología positiva han demostrado ser altamente efectivos para mejorar el estado de ánimo y la salud emocional en diversos contextos. Este enfoque no solo incrementa la resiliencia, sino que también potencia la creatividad y favorece relaciones interpersonales más saludables. Estrategias como la expresión de gratitud y el desarrollo de la inteligencia emocional ayudan a las personas a afrontar de manera más efectiva las dificultades, promoviendo una estabilidad mental duradera.

FOTO: FREEPIK

FOTO: FREEPIK

La resiliencia emocional como pilar del bienestar

Top Doctors señala que un concepto clave en la psicología positiva es la resiliencia emocional, entendida como la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a la adversidad. Esta habilidad no es innata, sino que puede ser cultivada mediante prácticas específicas como el mindfulness, el pensamiento positivo y la autocompasión. Investigaciones han demostrado que las personas resilientes gestionan el estrés de manera más eficiente, superan pérdidas con mayor rapidez y se adaptan a circunstancias difíciles sin comprometer su bienestar emocional. Además, fomentar una mentalidad flexible y fuerte permite transformar los desafíos en valiosas oportunidades de crecimiento personal.

FOTO:FREEPIK

Conclusión

La psicología positiva no es solo un enfoque teórico, sino una herramienta práctica que mejora la calidad de vida en todos sus aspectos. Cultivar la gratitud, la resiliencia y el optimismo permite afrontar los desafíos con una actitud fortalecida, contribuyendo a una mayor estabilidad emocional y salud física. En un mundo cada vez más incierto, estas estrategias ofrecen un camino hacia el bienestar integral, promoviendo una vida más plena y equilibrada, y brindando herramientas concretas para fortalecer la salud mental, especialmente en tiempos difíciles o cuando se enfrentan adversidades.

FUNDACIÓN PERUANA DE CÁNCER

COLUMNA DE OPINIÓN: SALVANDO VIDAS DEL CANCER

FOTO : PEXELS

Cuando hablamos del cáncer nos referimos, siendo específicos, a un conjunto de enfermedades que afectan una gran parte de los órganos y tejidos de una persona, y que, en la mayoría de los casos, terminan poniendo en riesgo su vida. Según la American Cancer Society, el cáncer se produce por el crecimiento descontrolado de un conjunto de células que deberían haber muerto o haber sido reemplazadas por otras en su crecimiento normal. A medida que estas células cancerosas se multiplican, van formando tumores malignos que deben ser tratados oportunamente para evitar que se propaguen a otras partes del cuerpo.

Hoy en día, en comparación con años anteriores, la detección temprana del cáncer se ha convertido en una de las herramientas más efectivas que tienen las personas para salvar sus vidas. Aunque aún no existe una cura específica para el cáncer, la ciencia ha avanzado de tal manera que ahora es posible controlar, e incluso curar, estas enfermedades si son detectadas a tiempo. La OMS brinda un conjunto de medidas que pueden ser útiles en la detección del cáncer. Para comenzar, es vital impulsar campañas de sensibilización que informen sobre los síntomas del cáncer y alienten a buscar atención oportuna. Además, los países en vías de desarrollo enfrentan el reto urgente de mejorar su infraestructura y equipamiento de salud. Por último, es necesario garantizar un tratamiento justo y equitativo, sin poner en riesgo vidas ni lucrar con la enfermedad.

FOTO : PEXELS

La situación del cáncer en el Perú

Según un informe del Ministerio de Salud (MINSA), el cáncer de mayor prevalencia en mujeres es el cáncer de mama, mientras que en el caso de los varones, el cáncer de próstata es el más frecuente. La magnitud de los casos para ambos sexos es preocupante y refleja la necesidad de fortalecer las campañas de concientización para prevenir más muertes. Según el último informe del Observatorio Global del Cáncer (Globocan), en 2020 se reportaron en Perú 8,700 casos de cáncer de próstata, 6,860 de cáncer de mama, 6,300 de cáncer de estómago, 4,378 de cáncer de colon-recto y 4,270 de cáncer de cuello uterino. Además, los tipos de cáncer con mayor tasa de mortalidad fueron los de estómago, pulmón y próstata. Sin embargo, al contrario de lo que se piensa, el cáncer de próstata y de mama no son las principales causas de mortalidad en el país. En 2020, el cáncer con mayor tasa de mortalidad en el Perú fue el de estómago, con 4979 fallecidos, seguido del cáncer de pulmón, con 2595 muertes.

Los avances de la lucha contra el cáncer en el Perú

En los últimos años, en Perú, las campañas de lucha contra el cáncer parecen haber mejorado la detección y el tratamiento de estas enfermedades. Gustavo Sarria, vicepresidente de la Sociedad Peruana de Cancerología, señala que en el 2024, las campañas de concientización llevadas a cabo por el Ministerio de Salud, EsSalud e Instituciones Privadas han contribuido a mejorar la atención y el tratamiento del cáncer en más peruanos. Del mismo modo, señala que actualmente, los exámenes de cáncer son cada vez más precisos y personalizados. Para el doctor Sierra uno de los últimos logros en el país fue la creación de un registro nacional del cáncer. En cuanto a los avances en la prevención del cáncer, el experto ha señalado mejoras en las terapias,como las laparoscópicas y robóticas, así como en la inmunoterapia, tratamientos eficaces para combatir tumores malignos.

La plataforma virtual del MINSA señala que, a fines de 2024, se implementaron nuevas disposiciones en el Reglamento Nacional del Cáncer a través del Decreto Supremo N.º 018-2024-SA. Estas modificaciones representan importantes avances en la lucha contra el cáncer en el Perú. En primer lugar, se ratificó la responsabilidad del Ministerio de Salud como líder del programa de prevención y control del cáncer a nivel nacional. Asimismo, desde ahora se exige que las campañas de prevención y control del cáncer se adapten a las características específicas de cada población, para lo cual se debe de contar con un registro de sexo, edad, identidad cultural y discapacidad. Por otro lado, se ha establecido una supervisión más estricta sobre los equipos tecnológicos necesarios para el tratamiento del cáncer, fortaleciendo los centros de salud que ofrecen estos servicios. Por último, se ha establecido la creación de la Red Nacional de Banco de Tumores para almacenar y gestionar muestras de tumores que contribuyan a futuras investigaciones científicas.

Medidas preventivas contra el cáncer en el Perú

El doctor Javier Manrique Hinojosa, director ejecutivo del Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer del INEN, destaca que las causas del desarrollo de enfermedades cancerígenas están determinadas tanto por factores genéticos, que son imposibles de controlar, como por malos hábitos de vida, los cuales sí pueden modificarse. Para este último caso, es posible reducir el riesgo a través de una serie de acciones orientadas a la prevención.
El Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas (INEN) ofrece una serie de recomendaciones útiles para prevenir el cáncer y desarrollar una vida saludable. Para comenzar, se recomienda no consumir alimentos procesados ni carnes de color rojo. En su reemplazo las personas pueden optar por una dieta saludable a base de frutas y verduras. En segundo lugar, el ejercicio es fundamental no solo para prevenir el riesgo de contraer el cáncer, sino para mejorar la salud tanto física como mental. Diferentes expertos sostienen que hacer ejercicio durante 30 minutos al día ayuda también a mantener un peso saludable en las personas. En tercer lugar, los doctores recomiendan no fumar tabaco, ya que se ha demostrado científicamente que consumir este tipo de productos daña la salud de las personas y constituye la principal causa de enfermedades asociadas al cáncer. En cuarto lugar, es necesario que las personas limiten el consumo excesivo de alcohol, ya que ello conlleva también al desarrollo del cáncer. Por último, el INEN recomienda someterse regularmente a detección temprana contra el cáncer, para así evitar riesgos mortales en el futuro.

La importancia de los exámenes preventivos contra el cáncer

Para el portal web AltaMed, la importancia de los exámenes preventivos contra el cáncer radica en que permiten detectar este tipo de enfermedades en sus fases iniciales, incluso antes de que se manifiesten sus primeros signos. Las personas deben tener en cuenta que estas pruebas están compuestas por evaluaciones físicas, análisis de laboratorio, resonancias magnéticas y ecografías, así como pruebas genéticas. Además de ello, es importante considerar que no es necesario que se presenten determinados síntomas del cáncer para poder identificarlo. Estas enfermedades pueden ser invisibles y aparecer en cualquier momento si no se realizan pruebas preventivas. Es por ello que las personas deben observar con atención también ciertos factores como el historial médico y genético de su familia, la presencia de coágulos irregulares en su cuerpo y la exposición que han tenido a sustancias nocivas que pueden contribuir al desarrollo de estas enfermedades.

Para el caso de varones y mujeres existen también algunos exámenes de prevención contra el cáncer que deben ser realizados tanto de forma conjunta como separada, ya que algunas de estas enfermedades se desarrollan en determinados tipos de sexos. La Asociación Peruana de Empresas y Seguros (APESEG) recomienda que en el caso de las mujeres con una edad de entre 25 y 64 años se realicen diagnósticos preventivos contra el cáncer de cuello uterino. A comparación de ello, en el caso de los varones mayores de 40 años deben realizarse un examen de próstata. Asimismo, para ambos sexos, se recomienda realizar pruebas adicionales a medida que avanza su edad. Por esta razón, hombres y mujeres mayores de 40 años deben hacerse un examen clínico de mama y de mamografía para poder detectar casos tempranos del cáncer de mama. Igualmente, los adultos mayores de 50 años deben acudir a sus centros médicos respectivos para realizarse pruebas de sangre y de heces, así como una colonoscopia para descartar lesiones premalignas y cáncer de colon.

Conclusión

A modo de conclusión podemos señalar que la lucha contra el cáncer sigue siendo un desafío que pone a prueba a la sociedad global, especialmente al Perú, donde las tasas de incidencia y mortalidad siguen siendo preocupantes cada año. A pesar de que se han logrado avances importantes en cuanto a la detección temprana y el tratamiento, aún persisten muchas barreras que impiden el acceso equitativo a los recursos sanitarios y lo más preocupante es que aún no existe una cultura de prevención en el país que motive a las personas a realizarse los exámenes necesarios para detectar el cáncer en sus fases tempranas. Las campañas de prevención, la mejora de la infraestructura y el desarrollo de marcos legales en la lucha contra el cáncer constituyen avances importantes para combatir estas enfermedades mortales, sin embargo, ¿cómo podemos garantizar que todas estas medidas lleguen de forma efectiva y equitativa a todos los peruanos? y sobre todo ¿qué factores sociales, culturales y económicos impiden que los peruanos no puedan someterse a los exámenes preventivos contra el cáncer?

Redacción: Piero Pérez
Diagramadora: Camila Gosicha

FOTO : PEXELS

EL COSTO EMOCIONAL DE LA ATENCIÓN ONCOLÓGICA

Diagramadora: Micaela Garcia
Redacción: Juan Diego Llamoca

FOTO:FREEPIK

El cáncer representa un desafío significativo para la salud pública mundial debido a su elevada tasa de mortalidad y las discapacidades que genera. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 70% de los fallecimientos por esta enfermedad ocurren en países de ingresos bajos y medios. En Perú, la International Agency for Research on Cancer (IARC), entidad adscrita a la OMS, **registró 72,827 nuevos casos de cáncer en 2022.** Entre los tipos más frecuentes se encuentran el cáncer de próstata, mama, estómago, colorrectal y de cuello uterino.

El cáncer no solo afecta físicamente a los pacientes, sino que también **genera un fuerte impacto emocional en su entorno y en el personal de salud que los atiende.** La carga psicológica de la enfermedad puede manifestarse en ansiedad, depresión y estrés crónico, lo que hace que la intervención psicooncológica sea un elemento clave en la atención integral del paciente.

El impacto del cáncer en las emociones

Desde el campo de la salud mental, diversos especialistas han concluido que el cáncer, además de generar afecciones a nivel físico, produce reacciones psicológicas negativas. La reacción más común es el temor; sin embargo, también se reportaron casos de ansiedad, depresión, desesperanza, soledad y fatalismo.

A mediados del siglo 20, para entender esta dimensión emocional del paciente con cáncer, surgió la psicooncología, una disciplina científica encargada de entender al cáncer como algo más que una afección física: una enfermedad emocional y social, que afecta la salud mental del paciente y a su entorno más cercano.

"*De un día para otro, comencé a sentir un dolor intenso en la zona pélvica en el lado derecho. El médico me detectó un quiste en el ovario que con una cirugía se podía sacar. Después de esa cirugía descubrieron que el tejido se veía un poco extraño*", comenta Claudia Bustamante, una sobreviviente del cáncer, para la Fundación Arturo López Pérez. "*Sacaron una biopsia y ahí descubrieron que tenía cáncer de ovario. Yo me quería morir, esa fue mi primera impresión. Mi primer sentimiento fue cómo está pasando esto, cómo no sentí nada antes, cómo no lo vi venir*".

FOTO:FREEPIK

La atención del cáncer y los impactos emocionales

Como toda enfermedad, el cáncer es un proceso y los pacientes atraviesan diferentes fases. Los especialistas concluyeron que cada una de ellas es muy diferente a la otra en materia mental:

Fases del cáncer		Definición	Reacciones emocionales	Estrategias de afrontamiento
1. Diagnóstico		Se confirma la presencia del cáncer en el cuerpo.	Miedo, ansiedad, incertidumbre, tristeza y rabia.	▪ Facilitar la percepción de control sobre la enfermedad. ▪ Orientar emocionalmente al enfermo y a su familia con material educativo y grupos de apoyo. ▪ Derivar de ser necesario a un especialista en salud mental ▪ Detectar las necesidades emocionales, psicológicas y sociales del paciente y su familia para orientarlos
2. Tratamiento	**Cirugía**	Se opera al paciente para extraer el tumor cancerígeno del cuerpo.	Miedo a la anestesia, al dolor y a las consecuencias de la intervención.	▪ Facilitar la adaptación a la enfermedad, incidiendo en la ansiedad, angustia, efectos secundarios de la quimioterapia y miedos a los aparatos de la radioterapia ▪ Fomentar estilos de afrontamiento activos, como vivir la etapas del duelo oncológico, buscar orientación médica específica, fomentar redes de apoyo social, mantenerse activo todo lo posible, etc. ▪ Facilitar la adhesión terapéutica a los tratamientos médicos
	Radioterapia	Uso de radiación en las zonas donde se encuentra el cáncer que provoca efectos secundarios	El contacto con una máquina y el temor a sus fallos ocasiona ansiedad, miedo y fobia.	
	Quimioterapia	Administración de un fármaco que se dirige a todo el cuerpo y provoca efectos secundarios.	Por sus efectos secundarios, los pacientes sientan ansiedad, depresión, baja autoestima y dificultad para concentrarse.	
3. Remisión		El tratamiento finaliza y no hay evidencia del cáncer en el cuerpo.	Sensación de vulnerabilidad e incertidumbre por el futuro. Aparece el síndrome de Damocles (miedo a que la enfermedad regrese).	▪ Ayudar al paciente a distinguir el miedo al cáncer de la sintomatología sospechosa de cáncer ▪ Facilitar la expresión de los medios y preocupaciones por parte del paciente y su familia ▪ Fomentar una buena comunicación entre el médico y el paciente ▪ Estrategias para controlar cualquier alteración emocional y facilitar el retorno del paciente a sus actividades cotidianas

Fases del cáncer	Definición	Reacciones emocionales	Estrategias de afrontamiento
4. Recidiva	El cáncer reaparece.	Furia consigo mismo y en ciertas ocasiones contra el médico. Tras el nuevo tratamiento, disminuye la intensidad de las emociones y pueden poner en marcha sus recursos adaptativos.	▪ Prevenir y tratar psicopatologías ▪ Facilitar la adaptación al nuevo estado de la enfermedad ▪ Reforzar la relación entre el médico y el paciente para evitar recriminaciones y cuestionamientos
5. Terminal	El cáncer se encuentra en una etapa avanzada, con escasas o nulas probabilidades de mejora.	Proceso doloroso y largo caracterizado por múltiples situaciones estresantes que ocasionan alteraciones emocionales de distinto tipo e intensidad	▪ Colaborar en el control de síntomas físicos como el dolor, náuseas, etc. ▪ Detectar y atender dificultades psicológicas y sociales que el paciente y su familia puedan presentar ▪ Diagnosticar y tratar psicopatologías propias de esta etapa, como delirios, alucinaciones, depresión, somatizaciones, etc.

El cáncer afecta psicológicamente a todos

Si bien las investigaciones de la psicooncología demostraron que el cáncer impacta negativamente en la salud mental de los pacientes, también halló que el personal médico y el círculo familiar y amical del enfermo se veían afectados.

"*Un mes antes de que mi hermana falleciera, ella estuvo en oncología por una semana. Nosotros la ingresamos con la idea de que la estabilizaran un poco para llevarla a casa, pero ya cuando estábamos ahí se empezó a dificultar el asunto porque en oncología nos decían 'en su casa no la van a poder tener bien como la tenemos aquí'*", relata Julia, hermana de una paciente con cáncer en estado terminal, para una investigación llevada a cabo por estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México. "*El problema en oncología eran dos: uno, que casi todo el tiempo la tenían se*

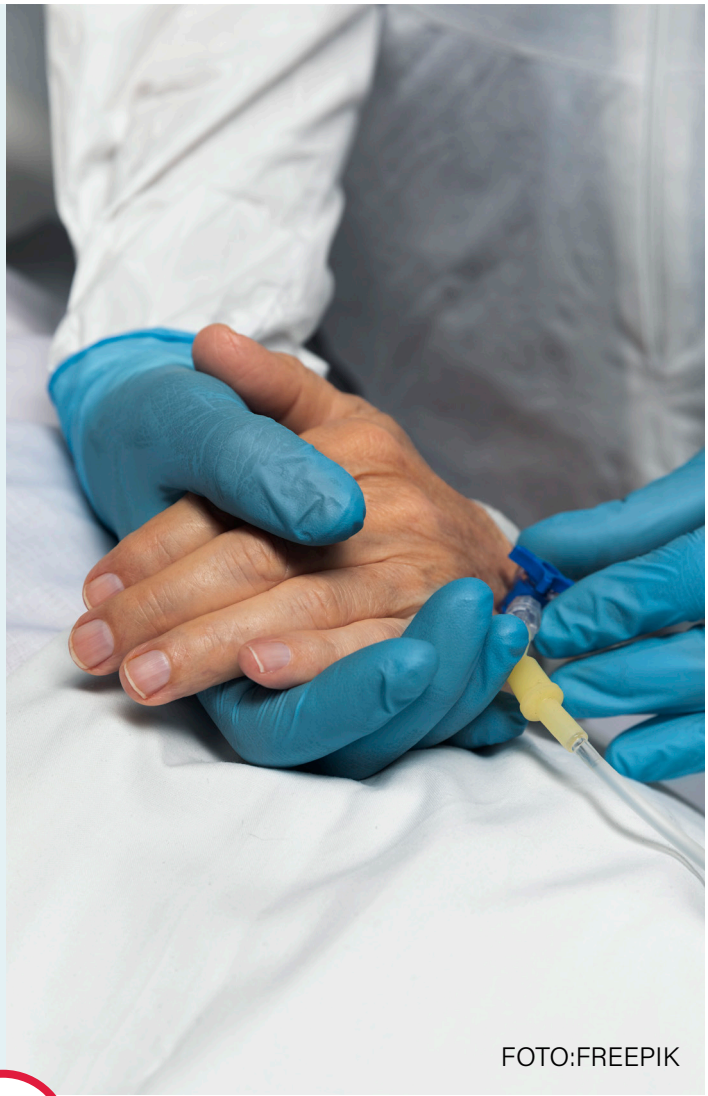


FOTO:FREEPIK

FOTO:FREEPIK

dada y a mi hermana no le gustaba porque todavía tenía plena consciencia, y por otra parte a mi hermana le molestaba mucho la sonda nasogástrica. Un día que yo la estaba acompañando, cuando llegó la enfermera, mi hermana se jaló la sonda nasogástrica y me dijo '¡ya llévame a la casa, ya!'. Entonces, en ese momento empezamos la gestión para un alta voluntaria".

Un estudio llevado a cabo por la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) encontró que la mayoría de los progenitores con hijos afectados por cáncer sufrían del síndrome de la sobrecarga del cuidador, una reacción que surge de cuidar a un tercero y produce efectos adversos como niveles altos de sobrecarga, menor bienestar psicológico, fatiga y un empeoramiento de la salud.

"*Se encontró que la mayoría de los progenitores con esta condición fueron madres, posiblemente por cargar con la mayor responsabilidad de cuidar a los menores con cáncer y por los roles de género*", concluyó la investigación. "*Asimismo, las madres contaban con un nivel de instrucción básico y pocos ingresos*".

Por otro lado, un estudio publicado en la Revista Psicooncología de la Universidad Complutense de Madrid halló la presencia de indicios de fatiga por compasión en los oncólogos que atendían a los pacientes con cáncer. Parecido al síndrome del burnout, la fatiga por compasión provoca sufrimiento, disminución de la compasión y la empatía, así como problemas emocionales en los profesionales de la salud.

"*Sería deseable incrementar los niveles de compasión del personal de salud hacia el paciente con cáncer para evitar los malestares emocionales*", recomendó la investigación. "*Niveles altos de este tipo de satisfacción podrían proteger al cuerpo médico ante otras situaciones de alta demanda asistencial que se producen en los servicios de oncología a diario*".

"*No hay nada mejor en el mundo que decir a unos padres que el tumor que su hijo tiene es benigno. Vivo para esos momentos. Y la peor cosa es decir a un padre que ha perdido a su hijo. Solo me ha pasado cinco veces en 30 años*", contó Michael P. La Quaglia, cirujano jefe del centro especializado en cáncer Memorial Sloan-Kettering, para Humans of New York. "*Esos padres me confían a sus hijos. Es una confianza sagrada y la última responsabilidad siempre es mía. Pierdo el sueño durante días. Pienso dos veces todo lo que hago*".

FOTO:FREEPIK

Enfrentando el cáncer

Ser diagnosticado con cáncer es una de las situaciones más estresantes en la sociedad actual y es una de las enfermedades que más problemas psicológicos causa en la persona que la padece. Con todo, la persona se ve obligada a hacer frente a múltiples miedos y temores.

Así, la intervención de la psicología en las fases de la enfermedad es crucial para que el paciente mantenga una buena calidad de vida durante todo el proceso, pero también para garantizar el bienestar de los familiares y el círculo cercano al afectado. Las intervenciones pueden darse en distintos contextos, según el momento de la enfermedad y las necesidades del paciente.

Para cumplir con este objetivo, los especialistas de la psicooncología contemplan los siguientes tipos de intervención:

Psicoeducación

Charlas de orientación, folletos informativos, asistencia a grupos de apoyo formados por pacientes y expacientes, esposos, parejas o familiares directos.

Consejería

Reuniones individuales con persona de la salud capacitado para dar respuestas específicas a las distintas necesidades del paciente y su familia.

Terapia grupal

Dirigida a tratar distintos tipos de problemáticas individuales y/o de pareja o familiares que se potenciaron o aparecieron a raíz del diagnóstico y tratamiento del paciente.

Terapia individual

Indicada para pacientes que presentan problemas psicopatológicos que se potenciaron o aparecieron a raíz del diagnóstico y tratamiento del cáncer.

Sin embargo, además de los pacientes, los oncólogos y el personal médico que tratan a las personas con cáncer se ven impactados emocionalmente por la enfermedad. En ese sentido, diversos psicooncólogos han investigado estos impactos y revelaron qué formas podrían ser las más adecuadas para que este grupo afronte el impacto psicológico del cáncer.

Por ejemplo, un estudio que exploró el impacto emocional de los profesionales al tratar pacientes con cáncer determinó que el establecimiento de límites emocionales contribuyó a que el plantel médico maneje el estrés de forma adecuada. Otra investigación concluyó que las reuniones de grupo entre profesionales beneficiaban a este grupo, ya que representan una posibilidad para compartir experiencias, procesar emociones y reducir la carga emocional de sus trabajos.

Cuando el cáncer termina

Recibir el diagnóstico del cáncer y atravesar una serie de tratamientos intensivos es capaz de generar altos niveles de estrés. Por eso, cuando estos terminan, el círculo cercano de la persona con cáncer se muestra deseoso de celebrar. Sin embargo, varios sobrevivientes no han tenido deseos de celebrar ni se sienten listos para continuar con su vida.

Esto se explica porque el síndrome de Damocles hace su aparición. El temor a que el cáncer vuelva es otra fuente de sufrimiento para muchos. Por ello, se sienten ansiosas, y más cuando tienen que asistir a una cita médica de seguimiento.

"*Las exploraciones son como puertas giratorias, ruletas emocionales que nos hacen girar y girar durante varios días hasta que nos arrojan por el otro lado*", declaró Bruce Feiler, un sobreviviente del cáncer para un artículo de la revista Time. "*Si caemos en*

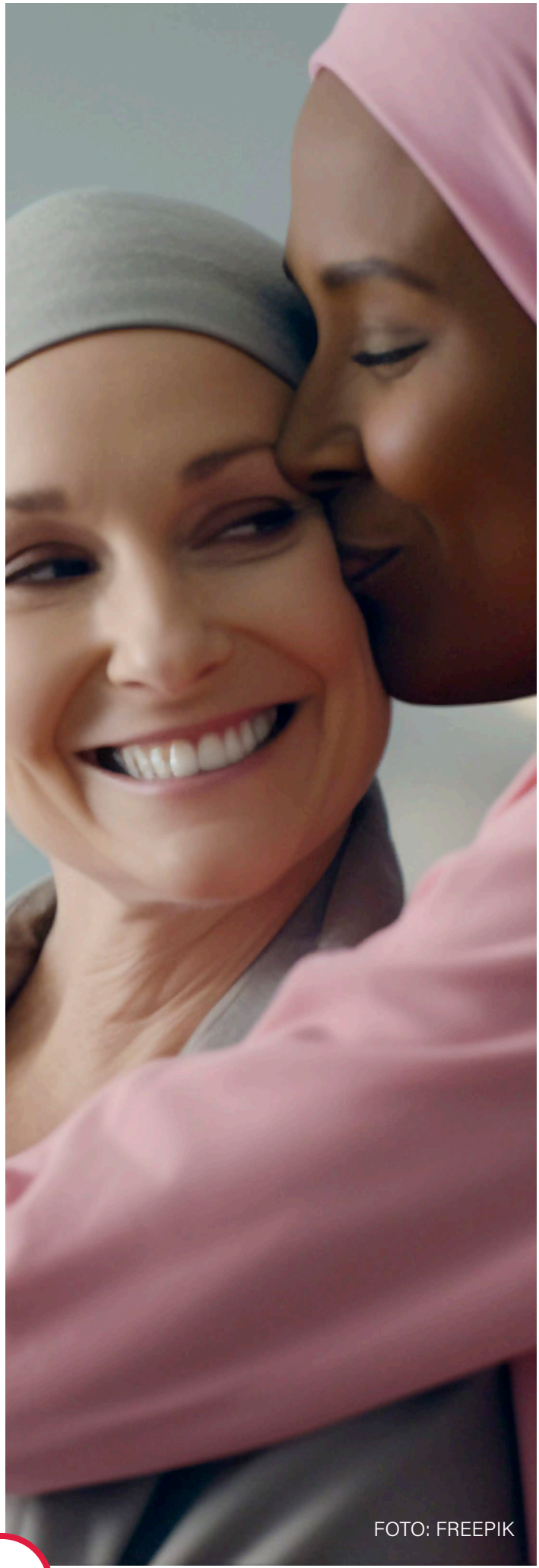


FOTO: FREEPIK

un casillero rojo, nos tocará otro viaje a la Tierra del Cáncer; si caemos en un casillero negro, nos quedarán algunos meses más de libertad".

Sin embargo, existen numerosas estrategias que los sobrevivientes del cáncer pueden usar para afrontar la ansiedad y el sufrimiento por la enfermedad. Si bien estas tácticas se estudiaron en centros oncológicos grandes, es un reto aplicarlas en situaciones de la vida real, como en los consultorios de atención primaria de todos los hospitales del mundo, como afirma la doctora en Enfermería Deborah Mayer para el Instituto Nacional de Cáncer de los Estados Unidos de Norteamérica.

El primer paso es que los sobrevivientes cuenten con los conocimientos especializados sobre lo que es "normal" para un sobreviviente de cáncer. Es importante que los oncólogos tranquilicen a los sobrevivientes para que sepan que ciertos niveles de ansiedad y sufrimientos son comunes, y que estos no tienen ninguna relación con una posible reaparición del cáncer.

El segundo paso, es aplicar los métodos útiles para el control de la ansiedad y el sufrimiento. Por ejemplo, un tipo de psicoterapia llamada terapia cognitivo-conductual, la reducción del estrés mediante la relajación atenta, el automanejo emocional, el ejercicio y, en ciertas ocasiones, el uso de ansiolíticos o antidepresivos.

"*A los sobrevivientes de cáncer que son adolescentes y adultos jóvenes, tal vez ayude recibir el apoyo de pares, es decir, de otras personas*", dijo Bradley Zebrack, doctor en Salud Pública de la Universidad de Michigan, para el Instituto Nacional de Cáncer de los Estados Unidos de Norteamérica. "*Un gran ejemplo es First Descents, un programa de terapia de aventura al aire libre en el que se demostró una disminución de los síntomas de sufrimientos psicológico*".

FOTO:FREEPIK

Conclusión: el cáncer, más que una afección física

El cáncer es una enfermedad con un profundo impacto psicológico en el paciente, en su círculo y en el personal médico. Los impactos son diferentes para cada uno y conocerlos contribuye a crear un ambiente saludable al interior de los establecimientos de salud.

Es fundamental diseñar sistemas que deriven a los pacientes con cáncer y sus familias a atención psicológica, así como ofrecerles formación continua en habilidades de comunicación para facilitar la toma de decisiones conjuntas sobre el tratamiento. Además, debido a la multiculturalidad, es recomendable contar con un sistema de atención intercultural que facilite la relación entre los pacientes de diferentes culturas e idiomas con el personal médico. También es crucial reforzar la capacitación de los profesionales de la salud, especialmente los psicólogos clínicos, para abordar adecuadamente las necesidades emocionales de los pacientes oncológicos y sus familias, integrando a trabajadores sociales en el equipo para un acompañamiento integral.

FOTO: FREEPIK

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS ESCUELAS

FOTO:EDUCREA

Redacción: Gianella Cabezas

Diagramadora: Cretsy Panduro

La educación emocional ha cobrado una gran relevancia en las últimas décadas, especialmente en el contexto escolar, dado su papel crucial en el desarrollo integral de los estudiantes. Este enfoque no solo busca ayudar a los estudiantes a identificar y comprender sus emociones, sino también a gestionarlas de manera efectiva para enfrentar los desafíos diarios. Según el Instituto de Psicopedagogía (ISEP), la educación emocional permite a los estudiantes mejorar su bienestar general, contribuyendo tanto a su crecimiento personal como académico. De acuerdo con la Universidad del Bío-Bío, diversos estudios respaldan esta afirmación, mostrando que la implementación de programas de educación emocional ha llevado a una disminución significativa en la incidencia de bullying y ha mejorado el rendimiento académico. Por ejemplo, un estudio de 2020 indicó que la implementación de un programa de fortalecimiento de habilidades en inteligencia emocional resultó en una disminución en la incidencia de bullying en estudiantes de educación básica.

Además, el ISEP destaca que la integración de la inteligencia emocional en el aula no solo mejora la salud mental de los estudiantes, sino que también favorece un ambiente escolar más armónico y colaborativo. Según un artículo de Auca, la implementación de la educación emocional en las escuelas tiene múltiples beneficios, entre los que se incluyen la mejora del rendimiento académico, la reducción de la ansiedad y el estrés, el fomento de la empatía, las habilidades sociales y el desarrollo de la autoestima. Este enfoque no solo mejora el rendimiento académico, sino que también promueve habilidades esenciales para la vida, como el autocontrol y la capacidad de resolver conflictos.

La Universidad Europea también resalta que los programas de educación emocional ayudan a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales clave, como la empatía y la autorregulación, esenciales para su éxito tanto en la escuela como en la vida. Según un artículo de El Parque de las Emociones, la implementación de programas de educación emocional en las escuelas ha demostrado tener un impacto positivo en la dinámica escolar, promoviendo un ambiente más armonioso y colaborativo. Por ejemplo, un docente de una escuela que participó en el Programa Talentarte de Educación Emocional y Mindfulness reportó una mejora notable en la participación y el compromiso de los estudiantes, así como una disminución en los conflictos entre compañeros. El docente destacó que los estudiantes, al aprender a gestionar sus emociones, mostraron una mayor disposición para colaborar y una reducción en comportamientos disruptivos.

Estos programas, al ser implementados desde edades tempranas, no solo previenen problemas como el estrés y la ansiedad, sino que también fomentan la toma de decisiones responsables, el respeto mutuo y la resolución pacífica de conflictos. La evidencia sugiere que la educación emocional es una herramienta poderosa para crear entornos escolares más saludables y efectivos, beneficiando a estudiantes, docentes y familias por igual.

Como las emociones potencian en el aprendizaje

Diversos estudios y programas han demostrado que la educación emocional influye directamente en el rendimiento académico de los estudiantes. Los alumnos que desarrollan habilidades socioemocionales pueden gestionar mejor el estrés y la ansiedad, lo que les permite concentrarse en sus estudios y mejorar su rendimiento. Según el Instituto de Psicopedagogía (ISEP), al integrar la educación emocional en el currículo escolar, los estudiantes no solo mejoran sus calificaciones, sino que también desarrollan habilidades clave para la vida, como la empatía, la autorregulación y la toma de decisiones responsables. Además, la Universidad Europea señala que los programas de inteligencia emocional mejoran la capacidad de resolución de problemas y fomentan un ambiente de aprendizaje más saludable y equilibrado. Esto, a su vez, contribuye a un entorno académico más positivo y provechoso para los estudiantes.

Fundación Calma: Creando escuelas emocionalmente seguras

La Fundación Calma ha realizado esfuerzos significativos para integrar la educación emocional en las escuelas y comunidades de Perú, aunque enfrenta diversos desafíos propios del contexto educativo local. Las escuelas peruanas, en su mayoría, luchan por contar con los recursos adecuados para implementar programas de educación emocional de manera efectiva. La falta de formación especializada para los docentes, la escasa disponibilidad de materiales educativos adecuados y la sobrecarga del sistema educativo en general dificultan la integración de estos enfoques dentro del currículo escolar. Además, muchos estudiantes provienen de contextos socioeconómicos vulnerables, lo que agrava los problemas relacionados con la salud emocional, como el estrés y la ansiedad.

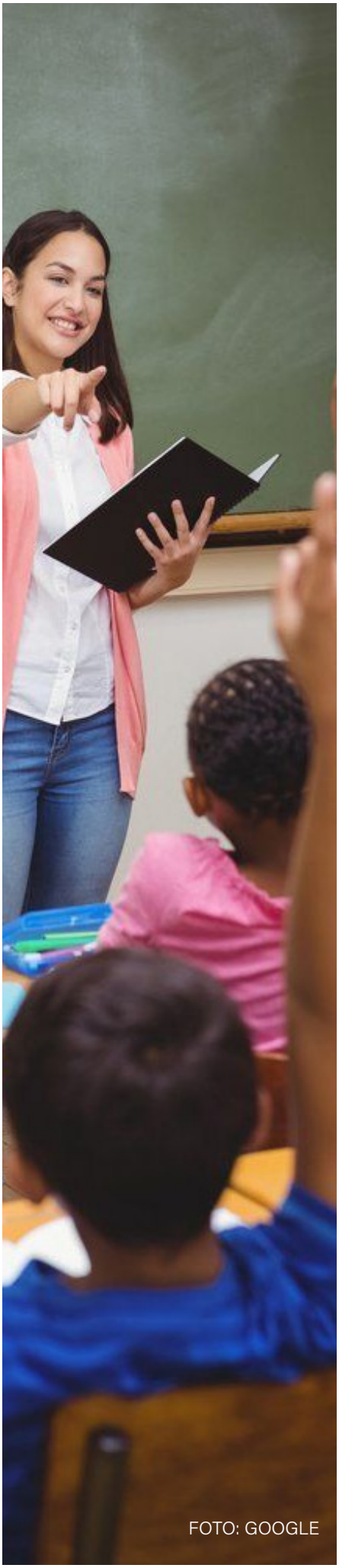


FOTO: GOOGLE

FOTO: FREEPIK

En respuesta a estos desafíos, la Fundación Calma ha desarrollado iniciativas innovadoras, como la plataforma EduCalma. Esta plataforma ofrece cursos virtuales sobre temas clave como el bullying, el manejo del estrés y la productividad, brindando herramientas accesibles para colegios, empresas y comunidades. El objetivo es prevenir la violencia escolar, promover la salud emocional y mejorar el bienestar general de los participantes. Uno de los programas más destacados es el taller "De vuelta al cole, sin bullying", que busca sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de prevenir el acoso escolar y fomentar una convivencia pacífica. Estas acciones son cruciales para la creación de entornos escolares más inclusivos y saludables, donde los estudiantes puedan desarrollarse emocionalmente, enfrentando los retos del día a día y viviendo una experiencia educativa enriquecedora. A pesar de los obstáculos, la Fundación Calma demuestra que, con compromiso y recursos adecuados, es posible transformar las escuelas en espacios emocionalmente seguros y resilientes, propiciando un desarrollo integral para los estudiantes.

Conclusión:

La implementación de la educación emocional en las escuelas es crucial para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que influye positivamente en su rendimiento académico y previene problemas como el bullying y la violencia escolar. Las acciones de organizaciones como la Fundación Calma son fundamentales para fortalecer las competencias emocionales de los estudiantes, a través de programas educativos y eventos que fomentan la convivencia pacífica y la gestión emocional. Para garantizar un futuro más equilibrado y armónico, es esencial que las políticas educativas sigan promoviendo la educación emocional como una prioridad dentro del currículo escolar.

¿Cómo podrías contribuir a un futuro más emocionalmente inteligente? Reflexiona sobre cómo las habilidades emocionales pueden transformar no solo tu entorno educativo, sino también las comunidades que te rodean.

VACACIONES Y TECNOLOGÍA, ¿QUÉ PASÓ CON LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE?

FOTO: FREEPIK

Diagramadora:Camila Tapia
Redactora: Silvana Rojas

Hoy en día, los videojuegos se han convertido en una parte fundamental de la vida de los jóvenes. Títulos como Free Fire, Roblox y Minecraft no solo lideran las listas de popularidad en la Play Store, sino que redefinen la forma en que los niños y adolescentes ocupan su tiempo libre. Estos juegos no se limitan al entretenimiento, han evolucionado en verdaderas plataformas sociales, donde la interacción virtual sustituye en gran medida el juego al aire libre y las actividades físicas.

A esta tendencia se suman las redes sociales y las plataformas de streaming, como Kick y Twitch, que han consolidado el hábito de pasar largas horas frente a una pantalla. En lugar de optar por una tarde en el parque o una partida de fútbol, muchos jóvenes prefieren conectarse en línea para jugar, ver contenido o interactuar en comunidades digitales. Este cambio de hábitos ha reducido significativamente el tiempo dedicado a la actividad física, afectando no solo la salud, sino también la socialización en espacios reales. La omnipresencia de la tecnología ha desplazado, en muchos casos, la experiencia directa con el entorno, dando paso a una nueva dinámica donde la conexión digital prima sobre la interacción con el mundo exterior.

En este contexto: ¿cómo afecta esta inmersión digital al desarrollo social, emocional y cognitivo de las nuevas generaciones? La transformación plantea un debate sobre los límites entre el entretenimiento, la conexión social y la dependencia tecnológica.

2. El avance de la tecnología en el siglo XXI

Las últimas décadas han sido testigos de un progreso tecnológico sin precedentes. El creciente número de dispositivos electrónicos y plataformas digitales ha transformado la manera en que trabajamos, estudiamos y nos entretenemos. Según un estudio publicado en JAMA Pediatrics (2022), los niños y adolescentes pasan en promedio entre 6 y 8 horas diarias frente a una pantalla, ya sea en videojuegos, redes sociales o plataformas de streaming (Nagata et al., 2022). Adicionalmente, un informe de Common Sense Media (2023) revela que los adolescentes dedican más de 9 horas diarias a las pantallas, incluyendo consumo de contenido, redes sociales y videojuegos. Esta cifra representa un incremento inquietante en comparación con años anteriores. En 2015, pues el mismo informe estimaba que los adolescentes pasaban alrededor de 6 horas al día frente a las pantallas, mientras que en 2019 esta cifra ya superaba las 7 horas diarias (Common Sense Media, 2019). Kaiser Family Foundation en 2010 ya alertaba sobre la situación anunciando que los jóvenes entre 8 y 18 años pasaban un promedio de 7 horas y 38 minutos diarios en actividades digitales, pero la cifra no ha ido más que aumentando con la proliferación de nuevas plataformas y dispositivos más asequibles.

La tecnología, cada vez más presente en nuestro día a día, ha generado una creciente dependencia, desplazando actividades tradicionales como el juego al aire libre y la interacción social cara a cara. Además, el avance de la inteligencia artificial y la realidad virtual ha permitido que los videojuegos sean cada vez más inmersivos, generando niveles de adicción comparables con el consumo de sustancias (King et al., 2021). Y es que podemos interpretar el factor tecnológico como una oportunidad de mejoría de la vida humana, evolucionando herramientas mecánicas simples a sistemas digitales complejos que moldean la interacción diaria, pues este desarrollo ha permitido la automatización de procesos, la digitalización del conocimiento y la interconectividad global, facilitando el acceso inmediato a la información y revolucionando sectores como la educación, el entretenimiento y el comercio.

Aunque la dependencia de estas innovaciones ha transformado los hábitos de consumo digital, donde la inmediatez y la constante conectividad han desplazado prácticas tradicionales. Un reflejo claro de esta tendencia es el tiempo que los adolescentes dedican diariamente a distintos tipos de aplicaciones. La siguiente tabla muestra la cantidad de minutos que, en promedio, los jóvenes pasan en aplicaciones populares, evidenciando cómo la tecnología ha pasado de ser una herramienta complementaria a convertirse en el centro de su rutina diaria:

Aplicación	Uso principal	Tiempo promedio diario (2023)
Tiktok	Redes sociales y videos cortos	95 minutos
Youtube	Consumo de contenido en video	80 minutos
Instagram	Redes sociales y fotos	60 minutos
WhatsApp	Mensajería instantánea	50 minutos
Twitter/X	Noticias y microblogging	40 minutos
Facebook	Redes sociales y grupos	45 minutos

3. La desaparición de las actividades al aire libre

Antes de la masificación de los dispositivos electrónicos, los niños y adolescentes pasaban gran parte de su tiempo libre explorando la naturaleza, jugando en parques, practicando deportes o simplemente disfrutando del aire libre. Ciertamente, la atracción por la tecnología encabeza la lista, no obstante, una variedad de factores contribuyen a la disminución de estas actividades. Según la tesis Gestión de áreas verdes en Municipios de Lima Metropolitana desde la percepción de los involucrados, la inadecuada gestión de las áreas verdes por parte de las autoridades locales ha contribuido a su reducción. La falta de planificación integral y la ausencia de políticas efectivas para su conservación y expansión han resultado en una disminución de espacios destinados a la recreación y el esparcimiento de la población; el aumento de la percepción de inseguridad ha llevado a muchos padres a restringir las salidas de sus hijos. Dicho así, el artículo Entre el miedo y la ira. Prácticas de seguridad en los sectores de menores recursos de Lima Metropolitana establece una relación entre la percepción de inseguridad y las prácticas de seguridad adoptadas, la cual paralelamente analiza cómo el miedo al delito influye en las rutinas diarias y en las medidas de protección que implementan los habitantes de ciertas zonas. De esta forma, el estudio destaca que la percepción de inseguridad no solo está relacionada con experiencias directas de victimización, más bien en conjunto con factores como la violencia observada en el entorno y las narrativas compartidas en la comunidad que llevan a los residentes a modificar sus comportamientos, evitando actividades al aire libre y limitando la movilidad de sus hijos para protegerlos de posibles peligros.

A raíz de ello, nos lleva a cuestionarnos si realmente es factible dejar atrás las actividades físicas en favor del entretenimiento digital. Más allá de los efectos en la salud metabólica y cardiovascular, la actividad física juega un papel importante en el desarrollo motor y cognitivo. Durante la infancia y adolescencia, el movimiento constante contribuye a mejorar aspectos como la coordinación, el equilibrio y la resistencia, habilidades fundamentales para un crecimiento saludable (Lubans et al., 2022). De igual manera, los juegos al aire libre permiten que los niños exploren su entorno, estimulen su curiosidad y fortalezcan sus capacidades de resolución de problemas en situaciones reales. A su vez, la actividad física influye positivamente en el sistema digestivo y la regulación hormonal. La práctica regular de ejercicio ayuda a mantener una microbiota intestinal equilibrada, favoreciendo la digestión y la absorción de nutrientes esenciales (Monda et al., 2017). En contraste, el movimiento físico estimula la producción de endorfinas y serotonina, hormonas asociadas con el bienestar y la reducción del estrés. Lo que significa que los adolescentes físicamente activos no solo cuentan con una mejor salud general, sino que experimentan menores niveles de ansiedad y depresión en comparación con aquellos que llevan un estilo de vida sedentario (Zhao et al., 2023).

FOTO: FREEPIK

4. El impacto en la salud física

Las actividades al aire libre ofrecen numerosos beneficios para la salud física, mejorando la circulación sanguínea y fortaleciendo significativamente el sistema inmunológico. El ejercicio regular ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, la obesidad y problemas musculares derivados del sedentarismo. Un informe de la World Health Organization (WHO) (2023) advierte que el 81% de los adolescentes a nivel mundial no alcanza el nivel de actividad física recomendado, lo que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas en la adultez. En contraste, el tiempo excesivo frente a las pantallas ha sido vinculado con problemas posturales, fatiga visual y trastornos metabólicos (WHO, 2023).

El sedentarismo, consecuencia directa del excesivo uso de tecnología, ha sido identificado como uno de los principales factores de riesgo para enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2 y la hipertensión. Según un estudio de The Lancet Child & Adolescent Health (2022), la falta de actividad física en la infancia y adolescencia se correlaciona con una mayor incidencia de obesidad infantil, que en muchos casos persiste hasta la adultez. Ahora bien, pasar largos periodos en una misma posición frente a una pantalla puede ocasionar problemas posturales, dolores musculares y fatiga visual, lo que afecta el bienestar general de los jóvenes. Otro factor importante es un desequilibrio en los patrones de sueño. La exposición prolongada a pantallas antes de dormir reduce la producción de melatonina, la hormona responsable de regular el ciclo del sueño. Como resultado, muchos adolescentes sufren insomnio o alteraciones del descanso, lo que impacta negativamente en su energía diurna y rendimiento académico.

Fomentar el juego activo y las actividades recreativas al aire libre no solo previene estas consecuencias, sino promueve el desarrollo de hábitos de vida saludables desde la infancia. En este punto, las instituciones educativas y los padres cumplen un papel fundamental en incentivar la práctica de deportes y actividades al aire libre para contrarrestar el exceso de tecnología.

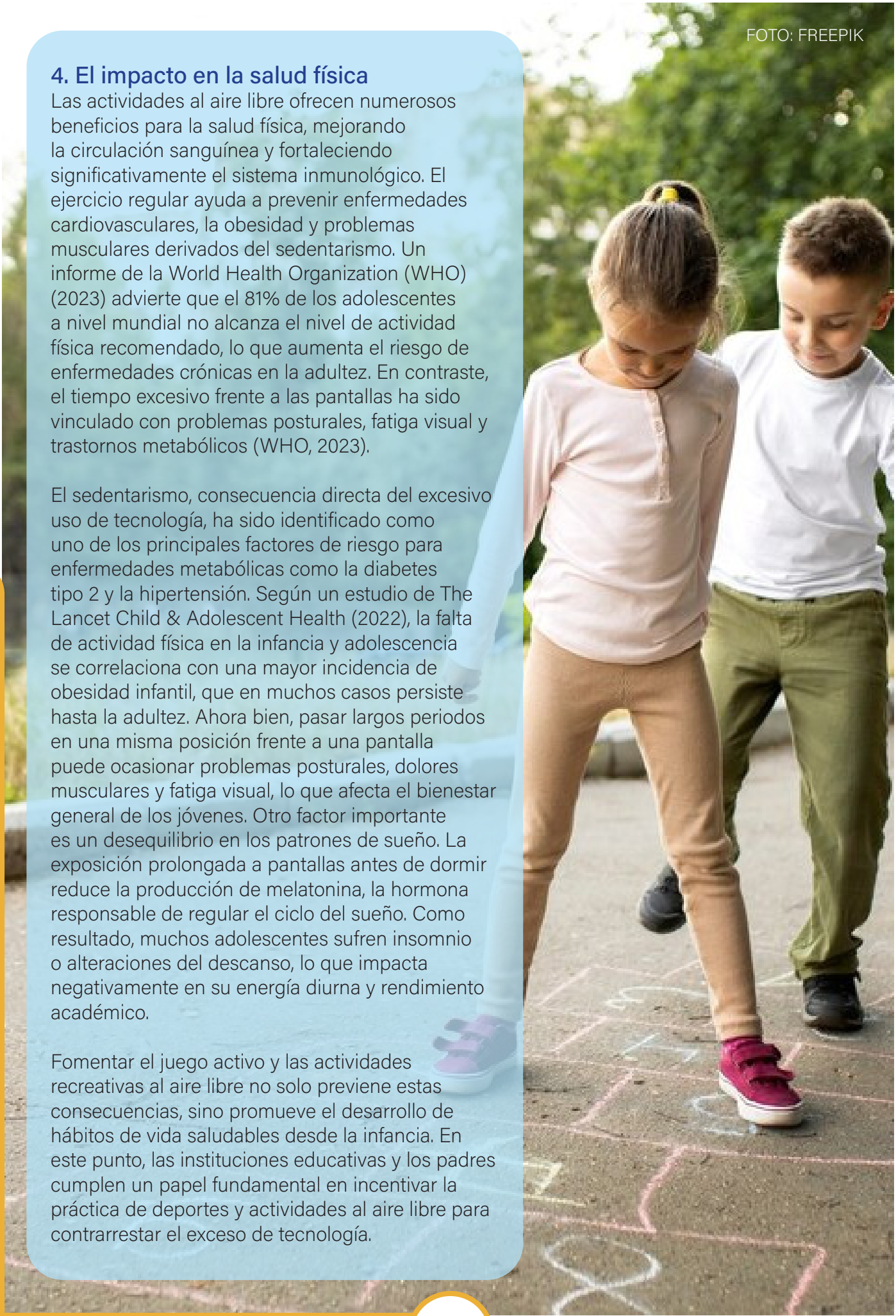


FOTO: FREEPIK

5. El impacto en la salud mental.

El estudio titulado The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review muestra cómo el uso de las redes sociales y dispositivos (smartphones) están asociados al aumento en el malestar mental, comportamientos autolesivos y tendencias suicidas en adolescentes.

Sin embargo, ¿cómo entendemos el vínculo entre el uso de la tecnología y la salud mental? ¿en qué punto resulta perjudicial? La teoría del comportamiento desplazado, propuesta por el psicólogo social Roy Baumeister, sugiere que el reemplazo de interacciones cara a cara por la comunicación digital puede afectar la empatía y el desarrollo emocional. Esta dinámica se vuelve preocupante cuando consideramos que muchas personas utilizan las redes sociales y los videojuegos como mecanismos de escape frente a problemas emocionales o sociales. En lugar de encarar situaciones de estrés o desarrollar estrategias de afrontamiento saludables, existe una preferencia por las plataformas para obtener gratificación inmediata, reforzando patrones de dependencia. La dopamina liberada al recibir "me gusta", comentarios o victorias en un juego genera una sensación momentánea de satisfacción, pero también contribuye a un ciclo de recompensa que incrementa la necesidad de estar constantemente conectado. Pero el uso excesivo no solo responde a la búsqueda de validación y escape, sino que se ve altamente influenciado por el tipo de contenido al que los jóvenes están expuestos. La presencia constante de material negativo o violento en redes sociales y videojuegos puede desensibilizar a los adolescentes, afectando su percepción de la realidad y su capacidad para gestionar conflictos. Como señala el artículo Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood, el consumo constante de estándares de belleza idealizados en redes sociales intensifica la insatisfacción corporal y la ansiedad social, lo que puede derivar en problemas como trastornos de la conducta alimentaria.

FOTO: FREEPIK

6. Conclusión

En la actualidad, es posible utilizar responsablemente la tecnología, pues, a pesar de la preocupación por el creciente sedentarismo y la larga lista de advertencias que acompañan su uso, no se trata de demonizarla, más bien de promover un equilibrio. Las vacaciones representan una oportunidad ideal para replantear la relación de los jóvenes con las pantallas y fomentar actividades al aire libre que fortalezcan su bienestar físico y mental. Redescubrir espacios de recreación, incentivar el contacto social fuera del entorno digital y establecer límites saludables en el consumo de tecnología son pasos clave para evitar que la virtualidad reemplace por completo la experiencia del mundo real. Es momento de recordar que la salud mental también depende de la calidad de nuestras interacciones y hábitos diarios. ¿Estamos dispuestos a replantear nuestras rutinas y abrir más espacios para el movimiento, el descanso y la conexión genuina?

La tecnología también puede ser utilizada de manera positiva para incentivar la actividad física. Aplicaciones como Strava y Google Fit promueven el ejercicio al aire libre en conjunto con la creación de comunidades en línea que incentiven el deporte y la vida saludable será clave para estabilizar ambos mundos. Por el lado del entretenimiento, optar por juegos de realidad aumentada como Pokémon GO muestran ser efectivos para motivar a los jóvenes a caminar y abandonar las cuatro paredes.

Desde un panorama académico, países como Finlandia plantean estrategias para equilibrar el uso de las pantallas por medio de pausas activas cada 45 minutos de clase, incentivando a los niños a moverse y socializar fuera del aula. En Japón, las "zonas de juego digitales" en parques urbanos combinan estructuras físicas con tecnología interactiva para estimular el movimiento de los más pequeños. En España, el programa Camina a la Escuela fomenta que los niños vayan al colegio caminando en grupo, reduciendo el tiempo de exposición a pantallas antes de clases e impulsando hábitos saludables desde una edad temprana.
Para equilibrar la tecnología y la actividad física en el día a día, se pueden establecer reglas como el "apagón digital" durante comidas familiares, designar zonas sin pantallas en casa o utilizar relojes inteligentes con recordatorios de movimiento. Del mismo modo, programar caminatas familiares, excursiones o deportes al aire libre los fines de semana puede ser una manera efectiva de reducir el sedentarismo sin imponer restricciones extremas al uso de dispositivos. La cuestión está en integrar la tecnología de manera inteligente, aprovechándola como una aliada en lugar de un obstáculo para un estilo de vida activo y saludable.

FOTO: FREEPIK

DÍA MUNDIAL DEL ENFERMO

FOTO: FREEPIK

Redactor: Allem Calero Davila
Diagramadora: Camila Tapia

El Día Mundial del Enfermo se conmemora cada 11 de febrero, fecha establecida por el Papa Juan Pablo II en 1992. Esta jornada tiene como propósito principal promover la reflexión sobre el sufrimiento, la importancia de la atención a los enfermos y el papel fundamental de la comunidad en su cuidado. La elección de esta fecha no es casual, ya que coincide con la festividad de Nuestra Señora de Lourdes, considerada por muchos como patrona de los enfermos.

Desde su establecimiento, el Día Mundial del Enfermo ha evolucionado. Cada año, el Vaticano publica un mensaje que resalta un tema particular, lo que ha permitido abordar diferentes aspectos de la atención sanitaria y la dignidad del sufrimiento humano. Estos mensajes fomentan la solidaridad y el compromiso con los que sufren, invitando a las comunidades a reflexionar sobre la importancia de cuidar a los enfermos y a los que los rodean.

Antecedentes históricos

La decisión del Papa Juan Pablo II de instaurar el Día Mundial del Enfermo estuvo profundamente influenciada por su experiencia personal con el sufrimiento y la enfermedad. En sus últimos años de vida, el Papa padeció Parkinson, lo que le permitió comprender de manera cercana y empática las dificultades de los pacientes y sus cuidadores. Al instituir esta efeméride, buscaba sensibilizar a la sociedad sobre las necesidades de los enfermos y destacar la relevancia de un enfoque integral en su atención.

La elección del 11 de febrero como fecha de celebración está vinculada a la festividad de Nuestra Señora de Lourdes, una advocación mariana conocida por sus vínculos con la sanación. En 1858, Bernadette Soubirous, una joven campesina francesa, afirmó haber presenciado apariciones de la Virgen María en una gruta cercana a Lourdes, Francia. Desde entonces, este lugar se ha convertido en un centro de peregrinación y sanación espiritual, atrayendo cada año a miles de personas que buscan alivio físico y emocional. Al establecer esta fecha, el Papa invitó a la comunidad internacional a reflexionar sobre la conexión entre la fe, la compasión y el cuidado de los enfermos.

Desde su creación, el Día Mundial del Enfermo ha evolucionado significativamente. Cada año, el Vaticano publica un mensaje centrado en un tema particular, lo que permite abordar múltiples aspectos de la atención sanitaria, la dignidad del sufrimiento humano y la importancia de la solidaridad. Estos mensajes, además, fomentan la reflexión y el compromiso de las comunidades en el apoyo a quienes padecen enfermedades físicas o mentales.

FOTO: FREEPIK

FOTO: FREEPIK

Participación global y concientización sobre la Salud

El Día Mundial del Enfermo se celebra en numerosos países alrededor del mundo con la participación activa de organizaciones de salud, hospitales y comunidades religiosas. Se estima que miles de instituciones en más de 100 países realizan actividades para conmemorar esta jornada, que incluyen campañas educativas, jornadas de salud gratuitas, vigilias de oración y programas de voluntariado.

El impacto de esta conmemoración en la concientización sobre la salud es significativo. A través de diversas iniciativas, se promueve la importancia de la atención médica, los derechos de los pacientes y la creación de entornos de apoyo y compasión. Además, se resalta la necesidad de abordar tanto la salud física como mental, recordando que el bienestar emocional es esencial para la recuperación de los pacientes.

Impacto del apoyo social y emocional en la recuperación de los enfermos

La falta de apoyo social y emocional puede tener consecuencias graves en la recuperación de los enfermos. Estudios demuestran que las personas con redes de apoyo tienden a recuperarse más rápidamente y presentan mejores resultados de salud en comparación con aquellas que enfrentan la enfermedad en aislamiento. Por otro lado, la soledad y el estrés emocional pueden agravar su condición, aumentando el riesgo de complicaciones adicionales.
Para combatir este problema, se han implementado diversas estrategias, entre las que destacan:

Fomentar redes de apoyo comunitarias: Crear grupos de apoyo locales donde pacientes y familiares puedan compartir experiencias, reducir el aislamiento y encontrar respaldo emocional.

Programas de voluntariado: Involucrar a voluntarios capacitados para brindar compañía, asistencia práctica y apoyo emocional a pacientes hospitalizados o en sus hogares.

Terapias grupales y actividades recreativas: Estas iniciativas ayudan a los enfermos a desarrollar vínculos sociales y a aliviar el estrés emocional.

Capacitación para cuidadores: Asegurar que los familiares y cuidadores cuenten con las herramientas necesarias para ofrecer un apoyo adecuado tanto físico como emocional.

La colaboración de comunidades, instituciones de salud y gobiernos es fundamental para garantizar que estas estrategias sean accesibles y sostenibles a largo plazo.

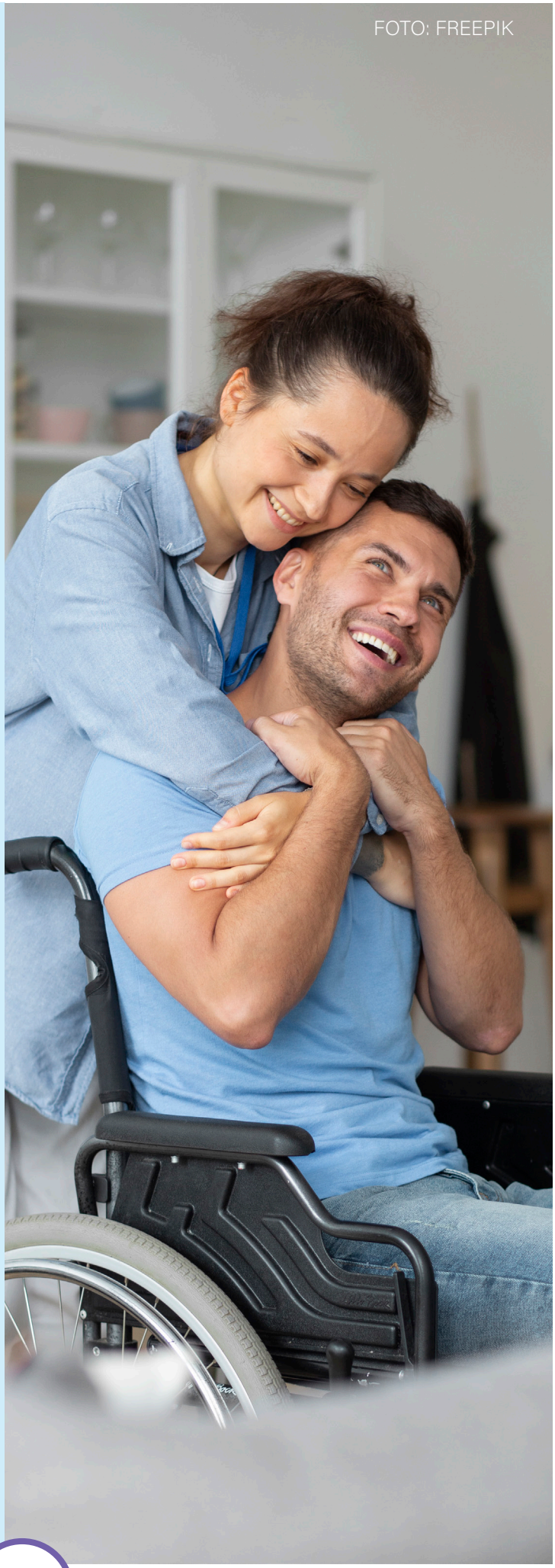


FOTO: FREEPIK

Buenas prácticas y organizaciones involucradas

El Día Mundial del Enfermo también ofrece una plataforma para destacar el trabajo de diversas instituciones que desempeñan un papel crucial en la atención médica, la investigación y la prevención. A continuación, se organiza esta información para mayor claridad:

Organizaciones dedicadas a la atención médica directa

- Cruz Roja Internacional: Proporciona asistencia médica y humanitaria en situaciones de emergencia, beneficiando a millones de personas en todo el mundo.
- Médicos Sin Fronteras: Ofrece atención médica en zonas de conflicto y comunidades con acceso limitado a servicios de salud.
- Cáritas Internacional: Brinda apoyo a los enfermos más vulnerables, con un enfoque en la atención integral que incluye aspectos físicos, emocionales y espirituales.

Organizaciones enfocadas en investigación y prevención

- Fundación Bill y Melinda Gates: Ha financiado iniciativas de prevención de enfermedades infecciosas y programas de salud materno-infantil, logrando reducir la mortalidad infantil en países en desarrollo.
- Organización Mundial de la Salud (OMS): Promueve campañas de prevención, control de enfermedades y fortalecimiento de los sistemas de salud globales.
- Instituto Nacional de Salud (NIH): Enfocado en la investigación de enfermedades crónicas y el desarrollo de tratamientos innovadores para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

FOTO: FREEPIK

Conclusiones

El Día Mundial del Enfermo nos recuerda la importancia de la compasión, la solidaridad y el cuidado mutuo, no solo como valores individuales, sino como principios fundamentales para construir una sociedad más inclusiva y empática hacia quienes enfrentan la enfermedad. Esta jornada nos invita a reflexionar sobre el papel de cada uno de nosotros y de las instituciones para garantizar el bienestar de los enfermos, abarcando tanto el apoyo emocional como el acceso a la atención médica de calidad.

En los últimos años, diversas políticas públicas han demostrado ser ejemplos positivos de cómo garantizar un acceso más equitativo a la salud. Entre ellas destacan:

- La implementación de sistemas de salud universales, como el caso del programa "Seguro Popular" en México (hoy INSABI), que buscó garantizar atención gratuita a millones de personas sin seguridad social.
- El fortalecimiento de programas de vacunación global, coordinados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y apoyados por instituciones como Gavi, la Alianza para las Vacunas, que ha reducido la incidencia de enfermedades prevenibles en países en desarrollo.
- La creación de redes de atención primaria accesibles, como lo realizado en países escandinavos, donde los centros de salud comunitarios aseguran que los servicios lleguen incluso a las zonas más remotas.

Estos ejemplos muestran que, con voluntad política y participación ciudadana, es posible transformar las condiciones de salud de millones de personas.

En este 11 de febrero, más allá de reflexionar, se nos insta a actuar. Desde nuestras comunidades, podemos contribuir de manera significativa:

- Participemos activamente en iniciativas locales de salud, como campañas de prevención, jornadas médicas gratuitas o programas de voluntariado en hospitales y hogares de ancianos.
- Apoyemos a organizaciones de salud y asistencia social, no solo mediante donaciones, sino también ofreciendo tiempo, habilidades y experiencia.
- Fomentemos el diálogo y la educación comunitaria, compartiendo información sobre la importancia del cuidado integral de los enfermos y promoviendo la empatía hacia quienes enfrentan estas situaciones.

Cada acción, por pequeña que parezca, tiene un impacto. Al unir esfuerzos, podemos construir una comunidad más fuerte, solidaria e inclusiva, donde el bienestar de todos sea una prioridad. Este compromiso colectivo no solo honra a los enfermos y a quienes los cuidan, sino que también refuerza nuestra humanidad compartida.

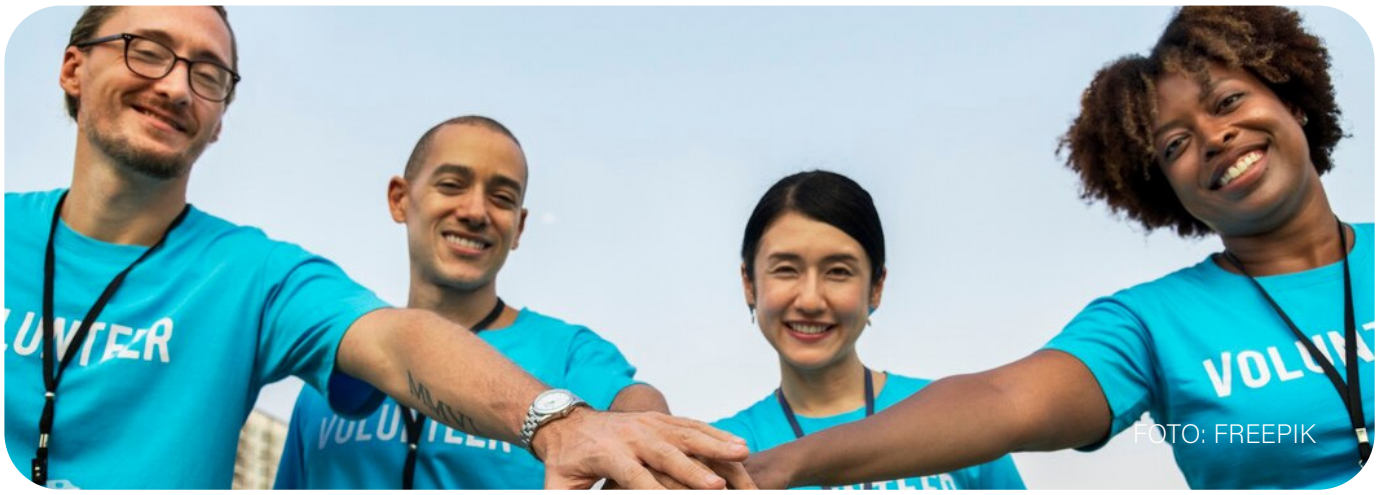


FOTO: FREEPIK

DÍA INTERNACIONAL DEL SÍNDROME DE ASPERGER

Redacción: Allem Calero Davila

Diagramadora: Camila Tapia

El 18 de febrero de cada año se conmemora el Día Internacional del Síndrome de Asperger, una jornada dedicada a visibilizar y concienciar sobre este trastorno del espectro autista (TEA). Este día busca promover la inclusión social, la comprensión y el respeto hacia quienes viven con esta condición, al tiempo que se destaca la importancia de un diagnóstico temprano y un apoyo integral.

La elección de la fecha está directamente relacionada con el nacimiento de Hans Asperger (18 de febrero de 1906), el pediatra austriaco que describió por primera vez este síndrome. Aunque su trabajo fue controvertido debido a revelaciones sobre su pasado, su contribución inicial sigue siendo relevante para comprender los desafíos y características únicas de quienes tienen este trastorno.

FOTO:FREEPIK

Antecedentes históricos

El Día Internacional del Síndrome de Asperger se estableció para honrar el legado académico de Hans Asperger, quien en 1944 describió un conjunto de características que diferencian a niños con habilidades cognitivas normales o superiores pero con dificultades para la interacción social y comportamientos repetitivos. Aunque el término "Síndrome de Asperger" ha sido eliminado oficialmente del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) en 2013, ahora englobado dentro del espectro autista, muchas personas y comunidades aún lo utilizan para identificar esta condición.

Desde su creación, esta jornada ha evolucionado para convertirse en un espacio de reflexión y acción. Durante las últimas décadas, se han sumado iniciativas en numerosos países que promueven la educación y la inclusión de personas con Asperger, desafiando los prejuicios y estigmas que aún persisten en la sociedad.

FOTO:GOOGLE

Participación global y concientización

El impacto del Día Internacional del Síndrome de Asperger se extiende a nivel mundial, con la participación activa de organizaciones y comunidades en más de 60 países. Según datos de la Red Mundial de Autismo (World Autism Organization, 2023), esta jornada ha sido celebrada en países como España, Argentina, Estados Unidos, Reino Unido, Canadá, Australia, entre otros. Estas iniciativas incluyen foros, conferencias, talleres y actividades educativas diseñadas para desmitificar el síndrome y promover un entendimiento más empático y científico.

Además, esta jornada ha sido fundamental para visibilizar las barreras que enfrentan las personas con Asperger en su vida diaria, como el acceso limitado a una educación inclusiva, oportunidades laborales y servicios de salud adaptados a sus necesidades. Según el informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), 1 de cada 160 niños en el mundo es diagnosticado con un trastorno del espectro autista (TEA), una cifra que evidencia la necesidad de mayores esfuerzos en la inclusión y sensibilización.

En términos legislativos, países como España han implementado leyes como la Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad y de su Inclusión Social (2013), que promueve la igualdad de oportunidades y la no discriminación para personas con discapacidad, incluyendo a aquellas con TEA. Asimismo, en Argentina, la Ley 27.043 (2014) establece un marco legal para el abordaje integral e interdisciplinario de los TEA, garantizando el diagnóstico temprano, programas de intervención y apoyo educativo adaptado.

Impacto del aislamiento y estrategias para combatirlo

El aislamiento social es uno de los mayores desafíos que enfrentan las personas con Síndrome de Asperger. Las dificultades para interpretar señales sociales, la hipersensibilidad sensorial y los prejuicios sociales pueden llevar a una desconexión con su entorno, afectando su salud mental y emocional. Estudios recientes indican que las personas con Asperger tienen una mayor prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión en comparación con la población general. Según un informe del National Institute of Mental Health (NIMH, 2021), entre el 40% y el 70% de las personas con TEA experimentan algún tipo de trastorno de salud mental a lo largo de su vida, lo que subraya la importancia de un apoyo integral.

FOTO: FREEPIK

Cuadro comparativo: Desafíos en distintas áreas para personas con Síndrome de Asperger

Áreas	Desafíos principales
Educación	Dificultades para integrarse en entornos sociales; necesidad de adaptaciones curriculares específicas.
Trabajo	Acceso limitado a empleos adecuados; falta de comprensión por parte de empleadores y compañeros.
Relaciones sociales	Problemas para interpretar señales no verbales; dificultad para iniciar o mantener amistades y relaciones.
Salud mental	Altas tasas de ansiedad y depresión; falta de acceso a servicios de salud mental especializados.

Estrategias para el apoyo y la inclusión

1)Grupos de apoyo especializados: Crear espacios seguros donde las personas con Asperger y sus familias puedan compartir experiencias, obtener orientación profesional y establecer vínculos sociales.

2)Educación inclusiva: Implementar programas que formen a maestros y compañeros de clase en estrategias para apoyar a estudiantes con Asperger.

3)Capacitación en entornos laborales: Diseñar talleres para empleadores y compañeros de trabajo que fomenten un ambiente inclusivo.

4)Terapias basadas en intereses: Diseñar actividades centradas en los intereses particulares de cada individuo, facilitando su participación y reduciendo el estrés social.

FOTO: FREEPIK

Buenas prácticas y organizaciones involucradas

El Día Internacional del Síndrome de Asperger también es una oportunidad para destacar el trabajo de diversas organizaciones y proyectos exitosos que han logrado avances en inclusión. Algunos casos específicos incluyen:
Proyecto "Autismo en el Trabajo" (SAP, Alemania): Este programa de la empresa tecnológica SAP ha integrado a personas con TEA en su equipo de trabajo, adaptando los procesos de selección y entrenamiento según sus necesidades. Actualmente, más de 175 personas con TEA trabajan en la compañía, demostrando que la inclusión beneficia tanto a los empleados como a las empresas.

"Programa de Mentores para Jóvenes con Asperger" (Reino Unido): Este proyecto conecta a jóvenes con Asperger con mentores capacitados para ayudarlos a desarrollar habilidades sociales, mejorar su autoestima y alcanzar metas personales.

Testimonios personales:

"Muchas personas se sorprenden de las distintas características que, en su comportamiento, presentan las personas con un Trastorno Espectro del Autismo (TEA). Estas diferencias se acentúan en la edad adulta, pero ya desde pequeños algunos comportamientos, particularmente en las relaciones con los demás niños, son comunes, y uno de esos comportamientos es el que corresponde a las relaciones infantiles cuando sufren el rechazo de los demás", comparte Ignacio Pantoja, un joven con síndrome de Asperger.

"Lo que me molestaba era que no lo entendía. No entendía por qué me señalaban y excluían. Esa confusión era una agonía. Si estás aislado, entonces es aún más difícil que encuentres ayuda cuando la necesitas", recordó visiblemente emocionado.", afirma Chris Packham, presentador británico diagnosticado con Asperger

Estas iniciativas demuestran que los esfuerzos por promover la inclusión y la visibilización tienen un impacto directo en la calidad de vida de las personas con Asperger y sus familias

FOTO: FREEPIK

Conclusiones

El Día Internacional del Síndrome de Asperger nos recuerda la importancia de construir una sociedad más inclusiva y empática que valore la diversidad. Más allá de participar en actividades conmemorativas, es posible involucrarse activamente mediante acciones concretas:

Informarse y educar: Participar en talleres, leer libros y consumir contenido que sensibilice sobre el TEA.
Voluntariado: Unirse a programas que trabajen por la inclusión y el apoyo de personas con Asperger.
Promover la inclusión en nuestras comunidades: Desde escuelas hasta lugares de trabajo, todos podemos abogar por entornos más inclusivos.
Apoyo económico: Donar a organizaciones dedicadas al TEA para que puedan seguir ofreciendo programas y servicios de calidad.

El 18 de febrero no es solo una fecha en el calendario, sino una invitación a reflexionar sobre cómo nuestras acciones pueden impactar positivamente la vida de quienes enfrentan desafíos sociales únicos. Juntos, podemos construir un mundo donde la diversidad sea celebrada y cada individuo, sin importar sus diferencias, sea valorado y respetado.

FOTO: FREEPIK

SUYAY: EVENTO OLLAS SOLIDARIAS

FOTO: GOOGLE

Redacción: Gianella Cabezas

Diagramadora: Camila Tapia

El evento “Ollas Solidarias”, organizado por la Unidad de Negocios Suyay de la Fundación CALMA, se llevó a cabo el 24 de enero de 2025 en la olla común "Virgen de Guadalupe". El evento tuvo como objetivo proporcionar apoyo integral a familias en situación de vulnerabilidad a través de la entrega de insumos esenciales y la realización de charlas educativas sobre nutrición y salud mental La jornada contó con la participación de voluntarios, empresas aliadas y miembros de la comunidad, promoviendo la colaboración entre diversos actores sociales.

Esta iniciativa no solo buscó ofrecer ayuda material, sino también fortalecer la relación entre la comunidad y los voluntarios, promoviendo el aprendizaje mutuo y la conciencia sobre problemáticas sociales. A través de metodologías de evaluación cualitativas y cuantitativas, se analizó el impacto del evento, destacando los principales aciertos y los desafíos encontrados. A continuación, se desarrollarán tres aspectos clave del evento: la organización y participación de los voluntarios, el impacto en los beneficiarios y las lecciones aprendidas para futuras iniciativas.

Organización y participación de los voluntarios

La planificación del evento incluyó una estructura bien definida con roles específicos para los voluntarios, quienes se encargaron de tareas como logística, fotografía, coordinación de actividades y facilitación de charlas. La mayoría de los participantes calificó la experiencia como positiva, resaltando el trabajo en equipo y la claridad en los objetivos. Sin embargo, se identificaron áreas de mejora, como la optimización de tiempos y la necesidad de una comunicación más eficiente en algunos momentos clave.

Impacto en los beneficiarios

Los beneficiarios expresaron su satisfacción con la organización del evento, destacando la atención brindada por los voluntarios y la utilidad de las charlas sobre salud mental y nutrición. Según la encuesta realizada, cinco de los beneficiarios calificaron la organización como "excelente" o "muy buena", destacando el apoyo logístico recibido, mientras que tres mostraron opiniones más reservadas.

En términos de educación social, las charlas sobre salud mental y nutrición fueron bien recibidas. Cuatro beneficiarios las consideraron útiles y destacaron que la información sobre alimentación saludable les ayudó a comprender mejor la combinación de nutrientes esenciales. Además, sugirieron incluir otros temas, como el acoso escolar, campañas de salud y salud mental para madres con niños en edad escolar. Sin embargo, tres beneficiarios no respondieron y uno solo respondió dos preguntas.

Respecto a la entrega de insumos, la coordinación de la compra y distribución de los víveres estuvo a cargo de Edith Jeraldin Lázaro García. Esta tarea se llevó a cabo satisfactoriamente, aunque se sugirió mejorar la asignación de tareas y la coordinación de tiempos entre los voluntarios para futuras ediciones del evento.

Lecciones aprendidas y recomendaciones

Si bien el evento logró cumplir sus objetivos, se identificaron desafíos como la necesidad de mejorar la logística del transporte y el uso de herramientas de comunicación como micrófonos portátiles para optimizar la difusión de información. También se sugirió la incorporación de una retroalimentación continua para resolver dudas y mejorar la asignación de tareas en futuros proyectos.

FOTO: GOOGLE

Conclusión

El evento "Ollas Solidarias" representó un esfuerzo significativo en la articulación de voluntariado, apoyo comunitario y educación social. A través del trabajo conjunto entre la Fundación CALMA, empresas aliadas y la comunidad, se logró un impacto positivo tanto en los beneficiarios como en los participantes. Sin embargo, las lecciones aprendidas muestran la importancia de seguir optimizando la logística y la comunicación para maximizar el impacto de futuras iniciativas solidarias.

Para garantizar la continuidad y el crecimiento de este proyecto, es fundamental que más voluntarios y aliados se sumen a esta causa. Invitamos a empresas, organizaciones y ciudadanos comprometidos a participar activamente y contribuir con recursos, tiempo y conocimiento. Juntos, podemos fortalecer estas iniciativas solidarias y fomentar comunidades más resilientes, unidas y comprometidas con el bienestar común.

REVISTA REDACTORES

¡CONOCE LA REVISTA REDACTORES!

La función principal de la Revista REDactores es recopilar y ofrecer contenido preciso y relevante sobre una amplia gama de asuntos en los que la fundación está involucrada de manera activa. Nuestra meta es mejorar la calidad de la información presentada en cada edición con el objetivo de que nuestros lectores y público en general puedan comprenderla de manera más efectiva.

NUESTRAS SECCIONES

Educalma: Comprende conceptos de la vida cotidiana y el entendimiento de los mismos, así como consejos para impulsar tu bienestar emocional.

Nutrición: contiene información esencial y consejos prácticos que te ayudarán a cuidar tu salud física.

Clínica Calma: Brindamos consejos y ayudamos a identificar situaciones que podrías estar experimentando sin saberlo, como el ciberacoso y las adicciones.

Columna de opinión: En cada edición, dos de nuestros redactores comparten sus perspectivas sobre un determinado tema, brindando diversas opiniones similares o contrapuestas.

Efemérides: Conmemoramos fechas significativas como hitos relevantes en la historia. Esta sección tiene como finalidad proporcionar a los lectores información educativa y cultural sobre eventos pasados que han impactado en la sociedad.

Fudación Peruana De Cáncer: Información de temas oncológicos en cuanto a consejos, datos importantes, tratamientos y la enorme lucha contra el cáncer.

CALMA

Ubicación: Jirón los Mogaburos 215
Of. 201-301 Jesús María
15072 Perú

CONTÁCTANOS
980 254 561
910 571 087