

# MAS SALUDABLES

## Boletín de los Wellness Champions de BIPAI



RECOPILADO POR:



### QUÉ ENCONTRARÁ EN ESTE BOLETÍN:

Por qué la empatía es clave para el bienestar emocional pág. 1-2

Tema destacado de abril: Empatía pág. 3

Historia de éxito: Tanzania pág. 5

¿Qué hace usted para aliviar el estrés? Botsuana pág. 6

¿Qué hace usted para aliviar el estrés? Argentina págs. 7-8

Crucigramas pág. 9

Proverbio pág. 9

Tarjeta de puntuación en bienestar pág. 10

Sus Wellness Champions pág. 11

Collages de países y respuestas de crucigramas pág. 12

## POR QUÉ LA EMPATÍA ES CLAVE PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL

[DEL WELLRIGHT BLOG PARA SALUD DE EMPLEADOS](#)

Las personas con un fuerte sentido de la empatía son más agradables. La empatía hace que alguien sea más propenso a ayudar a los demás, a mostrar compasión y a tener expectativas humanas y razonables de los demás.

Good Therapy, una asociación en línea de profesionales de la salud mental, informa que las personas con altos niveles de empatía dicen tener círculos sociales más amplios y relaciones más satisfactorias. En esencia, ser capaz de comprender las perspectivas, intenciones y necesidades de los demás es un requisito importante para poder mantener relaciones duraderas y profundas.

Uno de los principales componentes de los altos niveles de bienestar emocional es tener relaciones personales positivas y significativas. Estas profundas conexiones humanas nos permiten prosperar al proporcionarnos un apoyo y un estímulo vitales, tanto en los buenos momentos como en los malos. Una sólida red de apoyo ayuda a las personas a hacer frente a los efectos negativos del estrés y se ha demostrado que mejora el bienestar, especialmente entre los adultos mayores.



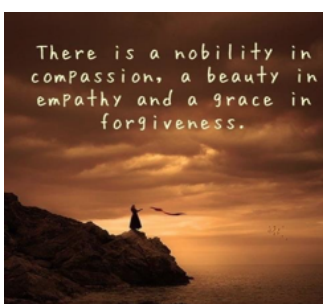
Viene de la página 1

Los seres humanos están programados para experimentar la empatía, posiblemente a través de un conjunto de células cerebrales llamadas "neuronas espejo", que crean sensaciones en el cuerpo para "reflejar" lo que hace otra persona. (Si alguna vez se ha dado cuenta de que estaba inclinando el cuerpo hacia delante mientras deseaba mentalmente que su jugador de fútbol favorito corriera más rápido, las neuronas espejo son las que provocan ese movimiento involuntario).

Estas neuronas también nos permiten experimentar los estados emocionales que observamos en los demás. Sin embargo, nuestra programación no siempre se pone al frente. Entonces, ¿cómo pueden las personas —tanto directivos como empleados— entrenar su músculo de la empatía?

1. **Preste atención:** si no observamos el estado emocional de una persona, nuestras neuronas espejo no entrarán en acción y no nos ayudarán a sentir lo que esa persona siente. Las expresiones faciales y el lenguaje corporal dicen mucho sobre las emociones de alguien. Un buen ejercicio para reforzar la empatía es ver la televisión con el volumen silenciado e intentar determinar las emociones de alguien simplemente mirando sus expresiones faciales.

2. **Juego de roles:** puede que sintamos empatía por alguien, pero que no sepamos demostrarla. Hacer un juego de roles con un amigo o colega sincero y de confianza puede ayudar a las personas a descubrir si su propio lenguaje corporal, su tono de voz y sus expresiones faciales envían un mensaje afectuoso. A partir de ahí, la persona puede trabajar en mejoras vitales como un mejor contacto visual, una postura corporal buena y calidez vocal.



3. **Practique la humildad:** muchas personas que carecen de empatía también carecen de humildad: creen que la forma en que ellos manejarían una situación es la única "correcta". Ayude a la gente a entender que todo el mundo tiene diferentes historias previas, experiencias y perspectivas sobre lo que es correcto para ellos, y animelos a hacer preguntas para entender mejor esas perspectivas.

4. **Desarrolle la imaginación:** aunque puede ser bastante fácil empatizar con alguien que ha experimentado las mismas cosas que nosotros, se vuelve un poco más difícil cuando la situación de esa persona es completamente desconocida para nosotros. En ese momento, tenemos que imaginar lo que siente la otra persona. Para reforzar esa capacidad, la lectura es un método excelente. Considere la posibilidad de crear un club de lectura en su lugar de trabajo. Identificarse con las emociones de los personajes que viven situaciones nos ayuda a identificarnos mejor con las emociones de las personas reales y sus propias situaciones únicas.

Al igual que cualquier otra habilidad, la empatía es algo que hay que cultivar y desarrollar. Al centrarse en el desarrollo de la empatía y en la mejora del bienestar emocional, su organización puede crear una cultura del cuidado que fomente el compromiso, promueva una mejor comunicación y mejore la satisfacción general de los empleados.

**Referencia:**  
Why Empathy Is Key to Emotional Wellness ("Por qué la empatía es clave para el bienestar emocional") 2019. Blog de WellRight. 6 de noviembre de 2019. <https://www.wellright.com/blog/why-empathy-is-key-to-emotional-wellness>.

# TEMA DESTACADO DE ABRIL

# EMPATÍA

A lo largo de los próximos meses y números, destacaremos las técnicas de resiliencia ante el estrés. Sus Defensores del bienestar han recibido formación y han hablado de las técnicas destacadas, así que pídale más información y enlaces útiles. El punto destacado de abril es la **empatía**.

## MÁS CONSEJOS PARA DESARROLLAR LA EMPATÍA

Mejore su empatía practicando lo siguiente de forma regular. Con el tiempo, descubrirá que su capacidad para entender y relacionarse con las emociones de los demás se va reforzando.

- **Hable con otras personas.** Intente entablar conversaciones con las personas que conoce y ve en sus interacciones cotidianas. Mientras mantiene la conversación, preste especial atención a lo que siente esa persona.
- **Fíjese en las señales del lenguaje corporal.** Esto puede incluir el tono de voz y los cambios sutiles de energía.
- **Concéntrese en escuchar.** Controle tanto las distracciones como sus propios sentimientos que podrían acaparar fácilmente su atención y esfuércese en mantenerse en sintonía emocional durante toda la conversación.
- **Actúe.** Reconozca que puede hacer cosas, por pequeñas que sean, para marcar la diferencia en la vida de otra persona.

#### Referencia:

Carpenter, Derrick y Susman David. 2020. How to Develop Empathy in Your Relationships ("Cómo desarrollar la empatía en sus relaciones"). Verywell Mind. 14 de febrero de 2020. <https://www.verywellmind.com/how-to-develop-empathy-in-relationships-1717547>.



**Glaciar Perito Moreno en Argentina**

## PAÍSES DESTACADOS

# BOTSUANA Y ARGENTINA

Este boletín ha sido elaborado por sus Defensores del bienestar de Botswana y Argentina. Busque artículos y fotos de estos países en el boletín.



### ENLACES ÚTILES



[LOS 6 HÁBITOS DE LAS PERSONAS MUY EMPÁTICAS](#)

[EMPATÍA EN EL TRABAJO](#)

[CÓMO DESARROLLAR LA EMPATÍA EN LAS RELACIONES](#)



Escanee este código QR con la cámara de su smartphone o escriba este enlace en su navegador para acceder a todos los enlaces del boletín

<https://linktr.ee/bipaiwellness>

# Reto del bienestar de abril

Pruebe a hacer este ejercicio para el Reto de Abril. Cuanto más participe en estos retos, mejor se sentirá Y más probabilidades tendrá de ganar premios en nuestro Sorteo del bienestar (consulte la página 10 para obtener más información sobre el seguimiento de su participación y el sorteo).

**Paso 1** - Encuentre un colega con el que apenas se relacione

**Paso 2** - Descubra 3 cosas sobre este colega que no sepa aún. Aquí tiene algunas preguntas para empezar:

¿Dónde creció?

¿Dónde fue a la escuela?

¿Qué le gusta de su trabajo?

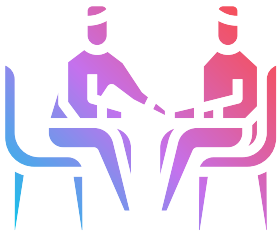
¿Cuáles son algunos de los puntos altos y bajos de su profesión?

¿Cuál es su comida favorita?

¿Cuál es su destino favorito?

¿Cuál es su mayor miedo?

¿Cuál es su mayor logro?



## ¿Cómo funciona?

Este ejercicio puede ayudar a que cada colega conozca mejor a otro colega. Fomenta la empatía y la comodidad al compartir historias profesionales y personales. Hacer esto con frecuencia fomentará una mejor comunicación, comprensión y cohesión dentro de la estructura del personal. Además, contribuirá a mejores relaciones entre el personal.



**“Sea alguien que haga sentirse bien a todo el mundo”**

**Cordillera de Patagonia en los Andes, Argentina**

## HISTORIAS DE ÉXITO: TANZANIA

### ISAACK

ENVIADO POR GLORY RWEHAZURA  
CON EL CONSENTIMIENTO DE LA ABUELA DE ISAACK

BAYLOR FOUNDATION TANZANIA - MWANZA

#### Información general

Isaack Safari era un niño de 3,9 años cuando entró en la clínica Baylor Mwanza del Hospital Sengerema. Era seropositivo y lo acababan de diagnosticar el 17 de julio de 2019 en el Baylor. El padre y la madre se habían divorciado dos años antes. Su madre lo abandonó cuando vio que el bebé enfermaba con frecuencia. El padre llevó al bebé a su madre (la abuela de Isaack). El padre es negativo pero se desconoce el estado de la madre. Isaack fue ingresado en el Sengerema por malaria grave y se le administró Altisunate.



#### Descripción

Cuando ingresó, se le diagnosticó VIH, linfadenopatía, abdomen distendido con descamación de la piel del abdomen y erupciones, deterioro progresivo grave, ojos hundidos, costillas visibles, malnutrición aguda grave (kwashikoor marásmico), malaria y anemia. Ingresó en el BMC para ser atendido como paciente interno.

#### Tratamiento

La abuela era su nueva cuidadora y se le empezó a administrar TAR (ABS 3TC), LPV/r y CTX. Se proporcionó F-75 en la sala como primera línea de tratamiento para controlar la malnutrición. Se le dio ALU para la malaria y vitamina A de (200000IU) y ceftriaxona. Tras una semana de ingreso, bajó de 7,5 kg a 7,4 kg. Se investigó su estado clínico en detalle y tenía aftas orales, queilitis angular y tuberculosis pulmonar. Isaack empezó a recibir TCA un día después del diagnóstico. Durante el tiempo de hospitalización, el padre también huyó y apagó su teléfono.

La abuela estaba confundida y presentaba depresión, por lo que recibió asesoramiento y tratamiento. En el momento en que Isaack fue dado de alta del BMC, pesaba 10,4 kg, su desnutrición se había resuelto con WHZ  $-0,8SD$ , no tenía malaria, tenía buen apetito y una gran mejoría física. Se le dio el alta con RUTF 2SACHETY/DAY durante 14 días.

#### Lecciones aprendidas

Fue un tratamiento exitoso porque pudimos trabajar juntos como un equipo, la clínica Baylor y el Bugando Medical Centre.



**Arriba: Isaack después del tratamiento**  
**Abajo: Isaack con su abuela y un miembro del personal de salud de Baylor**



## ¿QUÉ HACE USTED PARA ALIVIAR EL ESTRÉS?

### THATO REGONAMANYE

ASISTENTE DEL PROGRAMA DE DESARROLLO DE BOTSUANA-BAYLOR

Me tomo muy en serio la salud mental; es un aspecto importante de nuestras vidas al que se le presta poca atención. ¿Qué hago para desestresarme? Me encanta cocinar; me apasiona la comida. Me gusta probar nuevas recetas que encuentro en internet y dedicar un día o todo el fin de semana a probarlas; eso me resulta muy terapéutico. A veces cocino con mi hija pequeña. Es muy divertido hacerlo con mi hija pequeña; hace muchas preguntas y quiere hacerlo todo.

También empecé a leer libros de motivación; bueno, soy de la vieja escuela, así que prefiero leer copias impresas en lugar de libros electrónicos.

Hablar con los amigos; es importante hablar con alguien de confianza cuando se está agobiado. Es entonces cuando uno se da cuenta de que por "mantenerse fuerte" uno ha estado acumulando estrés. Uno se sorprendería si supiera cuánto ayuda el hablar. Otras formas de ahuyentar el estrés es hacer las cosas que me gustan, por ejemplo, mirar televisión, correr cuando tengo tiempo, escuchar buena música mientras conduzco (desde el trabajo la mayoría de las veces), la fotografía; me gusta hacer fotos de todo.

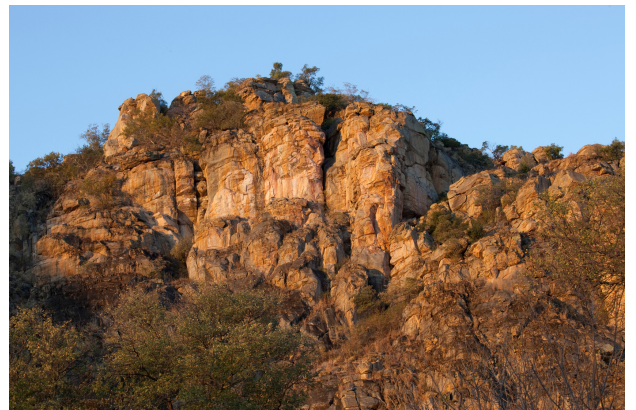
LA EMPATÍA CONSISTE EN ENCONTRAR ECOS DE OTRA PERSONA EN UNO MISMO.

-MOHSIN ROMEO



### La Empatía

(n) la capacidad de ponerse en el lugar del otro (o ponerse en los zapatos de otra persona), con el objetivo de comprender sus sentimientos y perspectivas y utilizar esa comprensión para guiar nuestras acciones.



Tsodilo en Botswana

## ¿QUÉ HACE USTED PARA ALIVIAR EL ESTRÉS?

### NERINA HERNÁNDEZ

COORDINADORA ADMINISTRATIVA  
FUNDACIÓN BAYLOR ARGENTINA

Nerina Hernández tiene 24 años y lleva casi tres años trabajando con la Fundación Baylor Argentina. Su rostro transmite calma, al igual que su expresión corporal. Sin embargo, como dicen en Argentina, muchas veces "la procesión va por dentro" (puede que los nervios no se muestren físicamente, pero existen).

Su trabajo es importante, ya que se encarga de coordinar toda la agenda de los profesionales. "Hasta que no sé que todo ha ido bien, no me quedo tranquila. Tengo esa tensión todos los días de desear que no haya ningún problema de coordinación y que todo el mundo pueda recibir una atención adecuada", dice.

Obviamente, cuando todo va bien, es el momento de relajarse para Nerina. Entre otras actividades, como salir a pasear o montar en bicicleta, su gran pasión y canal de expresión es la música y el baile.

#### ¿Qué es el folclore?

El folclore comprende las tradiciones, cuestiones sociales y estéticas en Argentina, compartidas por la población y que suelen transmitirse de generación en generación. Nos habla de un saber popular e incluye danzas, música, leyendas, historias, oficios y supersticiones de la cultura local, coplas, etc.

Los bailes folclóricos se interpretan tradicionalmente en Argentina en eventos sociales. Los nuevos bailarines suelen aprender esta danza de manera informal, observando a otras personas y con la ayuda de otros, como amigos, familiares, etc. La danza folclórica se considera más una actividad social que una competición, aunque existen grupos de danza folclórica profesionales y semiprofesionales, que ocasionalmente celebran competiciones de danza folclórica.



Cuando ya no lleva la camisa azul claro de la Fundación, se viste con colores fuertes y faldas a juego. "Llevo bailando folclore desde los 4 años, empecé a bailar por mi abuela Dora. Le encantaba el folclore", explica. Junto con todos sus primos, fueron a academias de baile de la mano de la abuela Dora.

Dora nació en Mendoza, una de las provincias argentinas, por lo que su cultura estuvo influenciada por el "folklore cuyano" y las chacareras, malambos y sambas. Con el tiempo se estableció en la provincia de San Luis, donde Nerina vivió hasta los 17 años. Fue Dora quien le transmitió ese amor por la samba y el malambo, las expresiones favoritas de Nerina.

Continúa en la página 7

Viene de la página 6

"Me encanta ver el malambo, tanto en hombres como en mujeres. Creo que todos los bailarines consideran que la samba y el malambo son muy emotivos", dice.

Cuando tenía 17 años, su familia emigró a Añelo en busca de trabajo. "Aquí siempre participo en talleres locales. Además, me gusta bailar en cada peña y en cada festival", dice. En Argentina es muy tradicional que el folclore se baile en los días nacionales. "En cada celebración, cuando escucho una canción me pongo a bailar enseguida", dice.

En la red BIPAI todos podrán dar fe de su confesión, ya que Nerina ha mostrado sus dotes de bailarina en la reunión de la red.

*Envíe sus historias de éxito a su Wellness Champion para el próximo boletín.*



**Cataratas del Iguazú, Argentina**

## **Estuarios del Iberá, Argentina**



**El Cerro de los Siete Colores, Argentina**

### **PRESENTAMOS LA TARJETA DE PUNTUACIÓN EN BIENESTAR**

En la página 10 hay muchas formas de participar en el programa de bienestar. Se pueden ganar puntos para participar en sorteos de premios interesantes.



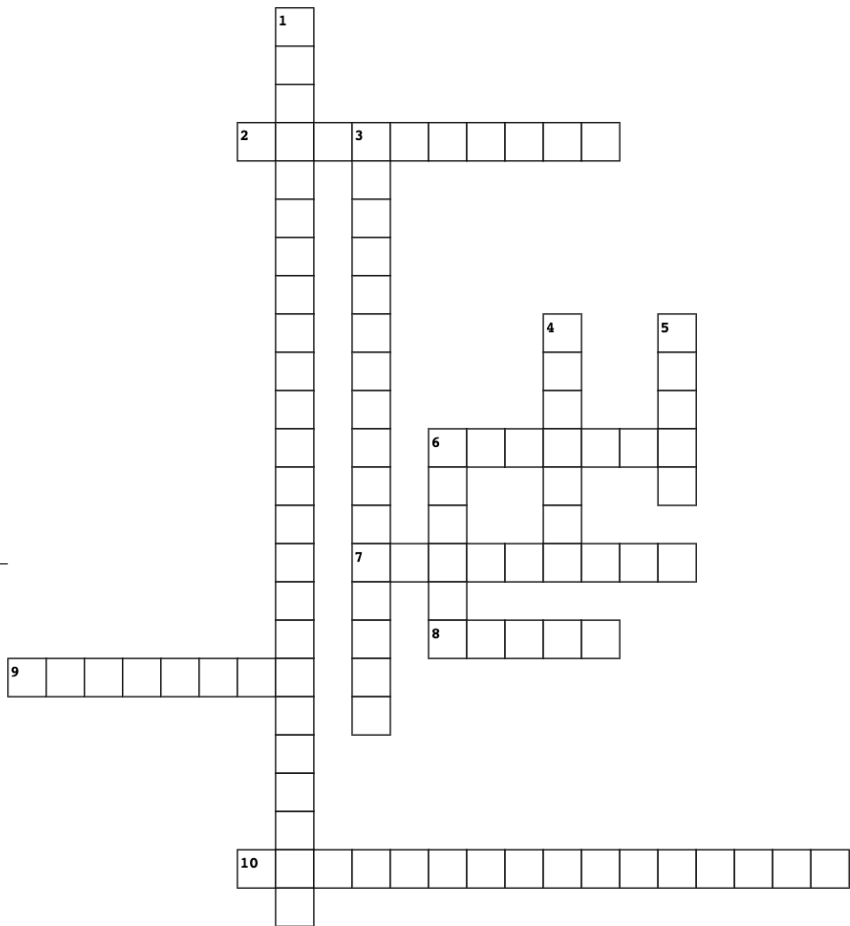
# CRUCIGRAMA DE LA EMPATÍA

Horizontales

- 2. Trata a los demás como quieras que te traten a ti
- 6. Sentir lo que alguien siente
- 7. Se debe hacer esto para saber cómo se siente el otro \_\_\_\_\_
- 8. Se escucha con sus \_\_\_\_\_
- 9. Es importante \_\_\_\_\_ a la otra persona
- 10. Observar y escuchar el \_\_\_\_\_ de la otra persona

Verticales

- 1. Preguntar cómo se siente muestra \_\_\_\_\_
- 3. Mostrar empatía puede ayudar con \_\_\_\_\_
- 4. Se siente con su \_\_\_\_\_
- 5. Ponerse en su(s) \_\_\_\_\_ (zapatos)
- 6. Mostrar la misma expresión facial \_\_\_\_\_



# PROVERBIO DE BOTSUANA



## “MOTHO KE MOTHO KA BATHO”

LA FORMA EN QUE UNO TRATA, RECONOCE Y PLASMA EL ESPÍRITU DE BOTHO (HUMILDAD Y HUMANIDAD) HACIA LOS DEMÁS ES UN REFLEJO DE SU NIVEL DE EMPATÍA. ES UNA CUESTIÓN DE CÓMO SE VE UNO A SÍ MISMO Y DE CÓMO ESPERA UNO QUE LO TRATEN LOS DEMÁS.

**KUTLWELOTLHOKO / LA EMPATÍA**

**Delta del Okavango, Botswana**

¿Qué significa este proverbio para usted? ¿Hay algún proverbio de su país que le gustaría compartir en nuestro boletín? Envíelo a sus Defensores del bienestar locales.

# Tarjeta de puntuación en bienestar

Categoría	Acción requerida	Nombre del objetivo	Puntos
Reto mensual	Completar y documentar Reto del mes (reseñado en el boletín)	Reto de febrero (meditación)	<input type="checkbox"/> 20 Puntos
		Reto de marzo (Cómo trataría a un amigo)	<input type="checkbox"/> 20 Puntos
		Reto de abril _____	<input type="checkbox"/> 20 Puntos
		Reto de marzo _____	<input type="checkbox"/> 20 Puntos
		Reto de junio _____	<input type="checkbox"/> 20 Puntos
		Reto de julio _____	<input type="checkbox"/> 20 Puntos
		Reto de agosto _____	<input type="checkbox"/> 20 Puntos
		Reto de septiembre _____	<input type="checkbox"/> 20 Puntos
		Reto de octubre _____	<input type="checkbox"/> 20 Puntos
		Reto de noviembre _____	<input type="checkbox"/> 20 Puntos
		Reto de diciembre _____	<input type="checkbox"/> 20 Puntos
Extras del boletín	Complete los extras del boletín como los crucigramas y las sopas de letras	Crucigramas	<input type="checkbox"/> 10 Puntos
		Scrambler	<input type="checkbox"/> 10 Puntos
		Bingo	<input type="checkbox"/> 10 Puntos
		Crucigramas	<input type="checkbox"/> 10 Puntos
		Scrambler	<input type="checkbox"/> 10 Puntos
		Bingo	<input type="checkbox"/> 10 Puntos
		Crucigramas	<input type="checkbox"/> 10 Puntos
		Scrambler	<input type="checkbox"/> 10 Puntos
		Bingo	<input type="checkbox"/> 10 Puntos
Asistir a eventos	Asista virtualmente o en persona Eventos en su centro. Asegúrese de Registrarse e inscribirse en los eventos Aquí.	Foro de líderes clínicos del Dr. Gia el 26 de febrero	<input type="checkbox"/> 20 Puntos
			<input type="checkbox"/> 20 Puntos
			<input type="checkbox"/> 20 Puntos
			<input type="checkbox"/> 20 Puntos
			<input type="checkbox"/> 20 Puntos
			<input type="checkbox"/> 20 Puntos
En toda la red Reto de los grandes eventos	Participar en eventos trimestrales Eventos de bienestar de toda la red	Evento del 1 <sup>er</sup> trim: (Lanzamiento del programa N/A)	<input type="checkbox"/> n/a
		Evento 2 <sup>o</sup> trim. _____	<input type="checkbox"/> 100 Puntos
		Evento del 3 <sup>er</sup> trim. _____	<input type="checkbox"/> 100 Puntos
		Evento del 4 <sup>o</sup> trim. _____	<input type="checkbox"/> 100 Puntos
Otro	Escriba con la aprobación de su defensor del bienestar local		<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
Total	Registre los puntos trimestrales y totales aquí para tener la oportunidad de ganar premios interesantes	1 <sup>er</sup> trim. _____ 2 <sup>o</sup> trim. _____ 3 <sup>er</sup> trim. _____ 4 <sup>o</sup> trim. _____	Puntos anuales de 2021



El boletín de abril ha sido redactado por Sewelo Sosome y Tapiwa Tembwa, de Botsuana Baylor, y Andrea Imsen y Nerina Hernández, de la Fundación Baylor Argentina.

Sewelo y Tapiwa son trabajadoras sociales, la Dra. Andrea es pediatra y Nerina es auxiliar administrativa.

## Este boletín es suyo

¡Ayúdenos a mejorarlo!

Comuniqué a sus Wellness Champions sobre qué temas le gustaría leer. Comparta formas de aliviar su estrés. Comuniqué a los Defensores del bienestar si tiene alguna idea para artículos, proverbios, citas, recetas o cualquier elemento artístico que le gustaría incluir.

### SUS WELLNESS CHAMPIONS

**Argentina:** Andrea Imsen y Nerina Hernández

**Botsuana:** Sewelo Sosome y Tapiwa Tembwe

**Colombia:** Clara López, Sandra Guillot y Natalia Serrano

**Eswatini:** Wandile Mabaso y Nkulungwane Mtetwa

**Lesotho:** Mé Makhosi Makhobalo, Mé Matheo Ndaule y Ntate Ernest Chaka

**Malawi:** Mwai Konyani Namangale y Chikabachi Daire

**Rumanía:** Nicoleta Neacs

**Tanzania (Mbeya):** Danistan Mwenisongole, Editha Sanga y Nadiya Jiwa

**Tanzania (Mwanza):** Glory Rwehazura

**Uganda:** Cissy Ssemambo y Lameck Kiyimba



Río Limay en Neuguen



---

La edición de abril de nuestro boletín del bienestar está dedicada a Tapiwa Tembwe-Nkhwalume de Botsuana Baylor.



Tapiwa Tembwe-Nkhwalume

15 de noviembre de 1980 - 28 de marzo de 2021

Tapiwa era una trabajadora social talentosa y una Wellness Champion. Su espíritu y su recuerdo permanecerán con todos nosotros. En nombre de los Wellness Champions y de la red BIPAI, dirigimos nuestro amor y oraciones a la familia, amigos y colegas de Tapiwa por esta gran pérdida.

No hay una manera correcta de enfrentar el duelo, pero hay modos saludables de lidiar con él. Este artículo puede ser útil para ese propósito: <https://www.helpguide.org/articles/grief/coping-with-grief-and-loss.htm>

