

# Entre Frutas y Vegetales



OCTUBRE 2004

## La Nueva Ley



“Íbamos cruzando y el carro nos dio un golpe. Yo caí debajo del carro, pero ella no paro”.

### Moisés recorrió un largo trecho debajo de un carro. La conductora iba ebria.

“Los doctores dicen que yo soy un milagro. Yo quiero pedirle a la gente, que si bebe no guie. Y que siempre usen el cinturón. Una tragedia como esta le pasa a cualquiera, pero si eres tú el que va borracho guiando ¡vas a ser arrestado! - *Moisés*”



### “Para que historias como estas no se repitan, evita el trago amargo”.

Las siguientes son algunas de las más relevantes enmiendas a la Ley de Tránsito de Puerto Rico.

**Cero bebidas alcohólicas abiertas dentro del vehículo.** - No se podrá transportar en el vehículo ningún tipo de bebida alcohólica en envases abiertos. Se considera bebida alcohólica toda aquella con un contenido de alcohol de 0.5% por volumen o más. Esto significa que ya ni los pasajeros, podrán consumir alcohol mientras transitan por nuestras vías. Las violaciones conllevarán una multa de \$100.00.

**Suspensión de la licencia y cárcel a la primera.** - Ya la primera infracción dejó de ser “gratis”. Ahora cualquier conductor que arroje un nivel de 0.08% recibirá una multa de hasta \$500.00, suspensión de licencia por 30 días y participación en programa de orientación. Y si no cumple entonces enfrentará hasta 15 días de cárcel.

**Multa de \$500 por conducir ebrio con menores en el vehículo.** - Además de las penalidades por conducir en estado de embriaguez, un conductor recibirá una multa adicional de \$500.00 si se encuentra conduciendo ebrio con menores de 15 años en su vehículo.

**0 % de nivel de alcohol para conductores menores de 18 años.** - En Puerto Rico está prohibido el consumo de bebidas embriagantes entre menores de 18 años. Por esto no habrá tolerancia alguna de alcohol en la sangre para estos conductores. Se



**Aportación:** Brenda Massanet  
**Fuente:** Instituto MAPFRE

tratará como adulto a todo menor que viole esta ley. Esto conlleva suspensión de licencia por 30 días, un mínimo de \$300 de multa, participación en un programa de orientación, y si no cumple con esto, un mínimo de 5 días de cárcel adicionales.

**De ahora en adelante hay velocidad mínima.** - La nueva ley estipula que todo conductor deberá mantener su vehículo en una velocidad mínima equivalente a 20 mph por debajo de la velocidad máxima establecida para la vía. Las violaciones a este estatuto conllevarán multas de \$50.00.

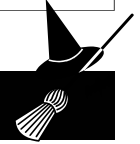
**Carril izquierdo sólo para velocidad máxima.** - En las vías de dos carriles ahora está prohibido transitar por el carril izquierdo a una velocidad menor que la máxima para la vía. Si la velocidad máxima es 55 mph entonces deberá transitar por el carril izquierdo a esa velocidad solamente. Las infracciones están sujetas a una multa de \$100.00.

**Hasta \$5,000 de multa por regateo.** - Las penas por las carreras clandestinas han aumentado con la nueva ley. Ahora la primera infracción conllevará \$3000.00 de multa y la suspensión de licencia por 6 meses. Una segunda infracción tendrá una multa de \$5000.00 y 6 meses de cárcel. También podría incluir revocación de la licencia de conducir y confiscación del vehículo.

**No se permiten “four tracks” en las vías.** - El uso de estos vehículos esta limitado a terrenos privados. Ya no se permitirá su uso en los caminos vecinales y otras vías rurales en las cuales estaba permitido antes. Los infractores recibirán multas que fluctúan entre los \$250 y \$500.

**Prohibidas las colectas en las intersecciones.** - Vender o hacer colectas en las intersecciones esta prohibido sin una autorización del Secretario de Transportación y Obras Públicas, a excepción de periódicos. También está prohibido pedir “pon”, distribuir propaganda o acostarse en las vías de rodaje.

### EN ESTA EDICIÓN



El cinturón de seguridad Nuestra Gente	2
Plan Médico en HB	3
“Before and After”	4
La Risa	5
Premio de Producción	5
Fiesta de Halloween	6
Dieta contra la Migraña	7
El poder falso del chisme	8



“Before and After”  
Página 4

## CUMPLEAÑOS DE OCTUBRE:



- Jorge Sosa - 1
- Edwin López - 3
- Carmelo Díaz (Piti) - 7
- Francisco Oramas - 12
- Pedro Meléndez - 12
- Alejandro Hernández - 14
- Vilfredo Abreu - 15
- Miguel Santiago - 15
- Jessica Rodríguez - 17
- Idanis Quiles - 23
- Carlos Torres - 24
- Ginger Rivera - 27
- Eric Hernández - 30

¡Felicidades!



## El Cinturón de Seguridad

**Aportación:** Brenda Massanet

**Fuente:** Comisión Para la Seguridad en el Tránsito



Muchas veces no lo utilizamos porque alegamos que es incómodo. Aunque con el paso del tiempo la gente ha hecho conciencia de la importancia del uso del cinturón de

seguridad, no está demás recordar que el uso del cinturón de seguridad también es LEY. El cinturón de seguridad, usado correctamente, reduce en un 60% el riesgo de morir o sufrir lesiones graves a consecuencia de un choque de tránsito. Debes utilizar el cinturón de hombro y además ajustarte cómodamente el cinturón de falda sobre la pelvis.

### **El cinturón de seguridad:**

- Te mantiene seguro en el asiento al momento del choque.
- Distribuye la fuerza del choque sobre la parte más ancha del cuerpo.
- Durante un choque, evita que te golpees contra el guía, parabrisas y el panel de instrumentos del automóvil.
- Evita que seas lanzado fuera del auto durante el choque.
- Reduce en un 60% la probabilidad de recibir lesiones graves en caso de ocurrir un choque de tránsito.

**Utiliza el cinturón de seguridad. Amárrate y asegúrate que todos lo hagan. No usar el cinturón de seguridad puede conllevar una multa de \$50.00 por cada pasajero que no lo utilice y \$100 por no utilizar el asiento protector para niños.**



## Nuestra Gente

**Por:** Ruth Castro



El nuestra gente de hoy regresa a las oficinas administrativas para que conozcan un poco más a nuestra compañera Mónica Rohena. Mónica nació en Río Piedras, en el Centro Médico. Tiene 23 años. Sus padres son Diana Morales Díaz y Ramón Rohena Díaz. Su abuelo Luis Morales Vélez.

Comenzó en Hill Brothers en el 1998, en un trabajo temporero, archivando documentos. Luego en el 2001 regresó, y de ahí hasta el presente. Empezó en facturación cubriendo las vacaciones de Idanis y luego ayudando a las muchachas.

Ahora trabaja en el Departamento de Contabilidad, en cuentas a cobrar y crédito. Su función es la entrada de pagos al sistema, reclamaciones, llamadas de cobro a los clientes y verificar los créditos reclamados de clientes, entre otras cosas.

Mónica es hija única. Le fascinan los animales. En ocasiones se ha imaginado trabajando con toda clase de animales y comenzó a estudiar biología con el fin de en algún momento estudiar veterinaria. Nos dice que los animales son buenos compañeros, cariñosos, fieles a su amo, y son como un hijo. Su mascota se llama Candy Ortiz Morales, ¡Si!, leyeron bien, es su mascota. Mónica tiene planes de terminar de estudiar Mercadeo, trabajar como Propagandista Médico y tener un negocio propio. Estamos seguros que tendrá mucho éxito.

## Disminuir el paso y cambiar el rumbo...

**Aportación:** Alejandro Hernández

Hace algunos años, en las olimpiadas para personas con discapacidad celebradas en Seattle, también llamadas "olimpiadas especiales", nueve participantes, todos con deficiencia mental o física, se alinearon para la salida de la carrera de los cien metros planos. A la señal, todos partieron, no exactamente disparados, pero con deseos de dar lo mejor de sí, terminar la carrera y ganar el premio. Todos, excepto un muchacho, que tropezó en el piso, cayó y rodando comenzó a llorar...

Los otros ocho escucharon el llanto, disminuyeron el paso y miraron hacia atrás. Vieron al muchacho en el suelo, se detuvieron y regresaron... ¡Todos! Una de las muchachas, con Síndrome de Down, se arrodilló, le dio un beso al muchacho y le dijo: "Listo, ahora vas a ganar". Y todos, los nueve competidores entrelazaron los brazos y caminaron juntos hasta la línea de llegada.

El estadio entero se puso de pie y no había un solo par de ojos secos. Los aplausos duraron largos minutos, las personas que estaban allí aquel día, repiten esa historia hasta hoy. ¿Por qué? Porque en el fondo, todos sabemos que lo que importa en esta vida, más que ganar, sólo, es ayudar a los demás para vencer, aunque ello signifique "*disminuir el paso y cambiar el rumbo*".

"Ojalá que también seamos capaces de disminuir el paso o cambiar el rumbo para ayudar a alguien que en cierto momento de su vida tropezó y necesita de ayuda para continuar.



## \* NUEVO PLAN MEDICO EN HILL BROTHERS

A partir del 1 de septiembre de 2004, Hill Brothers le ofrece a sus empleados un nuevo plan médico: **MCS**. Este plan tiene muchos buenos beneficios, tales como Programa de Medicamentos por Correo, MCS Alivia, Cubierta Dental, MCS Solutions, MCS Educa, Programa Madres y Bebés Saludables y MCS Medilínea.

A continuación se explica brevemente algunos de los beneficios de este nuevo plan:

### MCS Farmaflex (Programa de Medicamentos por Correo)

El beneficio de farmacia le permite obtener medicamentos recetados en una farmacia participante de MCS o a través de la Farmacia del Programa de Medicamentos por Correo.

Este programa le ofrece una manera **económica** de poder solicitar un suplido de medicamentos de mantenimiento de hasta 90 días. El costo por medicamento por 90 días es de \$20.

**MCS Alivia** Este programa le ofrece una cubierta de beneficios de terapias y tratamientos de la medicina integral y complementaria. Ambas modalidades de la medicina están basadas en el método científico para propiciar un estado de salud óptimo en las personas, aún dentro de las limitaciones que una condición de salud pueda presentar tales como discos herniados, artritis, migrañas, neuropatías y otras condiciones de salud. Estas terapias, supervisadas por médicos certificados, consisten en:

- Medicina primaria convencional
- Medicina naturopática
- Medicina tradicional China
- Acupuntura Médica
- Masaje terapéutico
- Medicina bioenergética (Pranic Healing)

- Hipnoterapia
- Aromaterapia
- Quiropraxia
- Reflexología
- Musicoterapia
- Nutrición Clínica
- Medicina botánica

El costo por visita es de \$15 hasta un máximo de 6 visitas.

**MCS Solutions** Este programa ofrece asistencia personal, donde puede obtener ayuda o consejería personalizada confidencialmente las 24 horas del día. Estos profesionales pueden tratar el caso por teléfono o de ser necesario pueden referirlo a un especialista de salud mental que requiera su condición.

**MCS educa** A través del Programa de Salud y Promoción, MCS le mantendrá orientado sobre la prevención y el manejo de las principales condiciones de salud. Además, recibirá mensualmente material educativo sobre el manejo de sus condiciones de salud y estilos de vida saludables para usted y su familia.

Para información de costos del plan médico, comuníquese con Mary Báez, Ext. 259.

### **I M P O R T A N T E**

#### **Orientación del Plan Médico MCS**

**Miércoles 6 de octubre de 2004**

**12:00 a 1:00 p.m.**

**Salón de Adiestramientos**

\*Logo de MCS y logos de servicios fueron tomados de:

[www.medicalcardsystems.com](http://www.medicalcardsystems.com)

## ¿SABÍAS QUÉ.....

- correr, a una velocidad de 7 millas por hora, quema 930 calorías?
- nadar rápido, en estilo libre y en 121 brazadas, en lapsos de 20 metros, quema 648 calorías?
- el maní provee: proteína, vitamina E, fibra, ácido fólico, cobre, zinc, químicos que combaten el cáncer y regula la insulina en la sangre?



- tomarse una cucharada de miel en un vaso de agua antes de ejercitarse le proveerá más energía en su actividad física?
- la zanahoria es la fuente más rica en Betacaroteno (un anticancerígeno) y que junto a ella también están la batata, la calabaza, el melocotón y el melón Cantaloupe?
- no debes ingerir carbohidratos ni antes (por lo menos 4 horas) ni durante el ejercicio para que durante el mismo, su cuerpo pueda quemar más grasa?



## ¡Demuestra si realmente eres inteligente!

A continuación encontrarás un "test" mental, el mismo debe ser contestado en menos de 15 segundos, y podrás evaluar tu grado de inteligencia.

Si te consideras un 'sabelotodo' que presume de sus conocimientos generales, intenta contestar correctamente las 5 preguntas de este "test". Luego pasa a la página 8 para que verifiques tus respuestas.

1. Algunos meses tienen 30 días, otros 31. ¿Cuántos meses tienen 28 días?
2. Un granjero tiene 17 ovejas. Se le mueren 9. ¿Cuántas ovejas le quedan?
3. Tienes que entrar en una habitación fría y oscura, sólo tienes un fósforo. Allí hay una lámpara de aceite, una vela y una hoguera, esperando para ser encendidas. ¿Qué encenderías primero?
4. ¿Cuántos animales de cada especie llevo Moisés en el Arca?
5. Conduces una guagua pública con 43 personas desde Bayamón a Carolina, te detienes en la Ave. Roosevelt, recoges a 7 personas y bajan 5, en Río Piedras recoges a 4 más y bajan 8. Llegas a tu destino 4 horas después de haber partido..... ¿Cómo se llama el "chofer"?



### "Casual Day" en Hill Brothers

Desde el pasado viernes 3 de septiembre los empleados del área de oficina vienen a trabajar en ropa casual. Esto lo estarán haciendo el último viernes de cada mes. La misma tarde en que tuvieron su primer "casual day" compartieron en una actividad de confraternización junto a otros compañeros de la empresa.



### Before and After



*Brenda Massanet*

**BEFORE**



**AFTER**

Trae tu foto de hace UFFFFFFF!!!! y una reciente. Entrégala a Alejandro Hernández y serán publicadas en esta sección.

# La Risa, (no deja de ser monga) buena para el alma

Por: Alejandro Hernández



¿Qué debe hacer una persona cuando le duele el corazón?  
 Vendarse los ojos...  
*"Porque ojos que no ven, corazón que no siente".*



**1er acto:** Una planta mascando chicle.  
**2do acto:** 5 árboles y 20 plantas mascando chicle.  
**3er acto:** mil árboles mascando chicle.  
 ¿Cómo se llama la obra?  
**"Forest GUM"**

¿Por qué la "zebra" es el animal más viejo de la selva?  
 Porque es en blanco y negro.



Jaimito le pregunta a la maestra:  
*Maestra, ¿usted me castigaría por algo que yo no hice?*  
 ¡Claro que no!  
*¡Ah, pues que bueno, porque yo no hice las asignaciones!*

Se encuentra una persona que habla Inglés y dos amigos que hablan Español.  
 La conversación empieza así:  
**¿Do you speak English?**  
 - *¿Cómo dice usted?*  
**¿Do you speak English?**  
 - *No entiendo.*  
**Le pregunto si usted habla Inglés?**  
 - *¡Ah, sí, perfectamente.*

**1er acto:** Aparece un hombre limpiando una letra O.  
**2do acto:** Aparece el mismo hombre limpiando otra O.  
**3er acto:** Aparece el mismo hombre limpiando otra O.  
 ¿Cómo se llama la obra?  
**"Las o-limpiadas"**



**Si quieres saber el estado del tiempo, tienes que dejar el perro afuera, y.....**  
*Si queda mojado es porque está lloviendo.*  
*Si queda empapado es porque está lloviendo muy fuerte.*  
*Si tiene pedazos de hielo en el cuerpo es porque está granizando.*  
*Si queda con el pelo parado es porque hay viento.*  
*Si le queda muy caliente el cuerpo es porque hace mucho calor, por eso.....*  
**Si quieres saber siempre como está el tiempo, tienes que dejar siempre al perro afuera.**  
**CARIÑOSAMENTE EL GATO**

*Deseamos felicitar a nuestra compañera Marybelle y a su familia por el nacimiento de su hija Emaly el pasado 22 de septiembre.*



¿Quieres publicar un artículo o anuncio en esta tu revista, Entre Frutas y Vegetales?  
**Comunícate con Alejandro Ext. 264.**



Myrna Rodríguez y Shakira Vélez, ganadoras del premio de producción del mes de septiembre.  
 Gracias por su dedicación. ¡Felicidades!



# Fiesta de Halloween

Aportación: Aixa Ayala

Recopilación Artículos Internet

## ORIGEN DE LA PALABRA HALLOWEEN:



La palabra Halloween tiene sus orígenes en la Iglesia Católica. Es una contracción de la oración en inglés All Hallows Eve que significa "El Día de Todos los Santos" y es una fiesta religiosa católica que se celebra el 1 o 2 de noviembre.

## ¿DE DONDE VIENE?

En el siglo V AC, en la Irlanda de los Celtas, el 31 de octubre se celebraba el festival de "Samhain" que conmemoraba el final del verano y el inicio de un nuevo año. Al caer la noche, se celebraba la fiesta de los muertos, así que los espíritus salían y rondaban por toda la tierra. Para apaciguarlos, se hacían hogueras enormes y hacían conjuros. Se decía que durante esa noche los hechizos y la magia eran más potentes que en cualquier otro día. Cuando los romanos conquistaron a los celtas, parte de esta celebración a los muertos pasó a la Roma cristiana. En el siglo IV DC en Roma, el cristianismo trató de acabar con todas las cosas paganas y las religiones antiguas. Pero los celtas no podían dejar del todo sus costumbres, así que la iglesia cristiana les cambió el nombre de "Samhain" a "All Hallow Eve" y la razón de esta celebración se convirtió en la adoración cristiana de todos los mártires religiosos. La iglesia cristiana del siglo VII celebraba el día de Todos los Santos en mayo, pero la gente seguía esperando la llegada de fantasmas el 31 de octubre, así que la fiesta a los santos fue cambiada al 1 de noviembre.

## ACERCA DE LA COSTUMBRE DE PEDIR DULCES:

La costumbre de pedir dulces empezó en Europa con una costumbre del siglo IX. El 2 de noviembre los cristianos andaban de pueblo en pueblo pidiendo "tortas de alma" que eran pedazos de pan. Mientras más recibieran, más prometían rezar por los parientes muertos de los donantes, cosa que llevaba a las almas más rápido hacia el cielo. En el siglo X la iglesia cambió la fiesta de los santos al 2 de noviembre.



## USO DE DISFRACES:

La gente en Europa usaba máscaras cuando sequías u otros desastres los agobiaban. Las máscaras eran usadas para espantar a los espíritus que les traían el mal. Los niños se vestían como fantasmas para asustar a los vecinos.

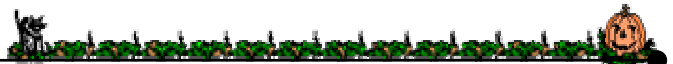


## ¡DE VUELTA A LOS 80's! FIESTA DE HALLOWEEN

**Tema:** La moda de los 80'. Tu disfraz debe reflejar la moda de esos años o puedes representar un artista o personaje de la época. Habrá premio para el mejor disfraz.

**Fecha:** viernes 29 de octubre de 2004 - 12:00 a 1:00 p.m

**Lugar:** Salón de Adiestramientos



## Somos afortunados



Hace apenas dos semanas, y prácticamente de un día para otro, vivimos una vez más la experiencia de un fenómeno atmosférico. Preparativos de último minuto, filas, tapones, preparativos en la casa y en el trabajo. Nos

quejamos de la falta de luz o agua y peor aún de la falta de cable tv. Pero hablando de la televisión, cuando vemos en las noticias la devastación en Haití y la Republica Dominicana, debemos de analizar las veces que nos quejamos por la falta de ciertos servicios que sabíamos que tarde o temprano se reestablecerían.

Es duro ver como en Haití, lavan la ropa con el agua sucia que corre por las calles, contaminadas con animales muertos y otros desechos..



Las autoridades tiran comida y la gente se lanza unos sobre otros para tratar de alcanzar algo. Costará tiempo en lo que sus vidas vuelven a la normalidad, pero ja-

más recuperarán a los seres queridos que perdieron por el fenómeno.

¡Y nosotros nos quejamos por falta de agua, luz, teléfono cable tv y hasta de las interrupciones en el servicio celular! Ya casi todo Puerto Rico volvió a la normalidad, pero ignoramos lo que pasan en esas Islas. Elogiemos la labor de empleados aquí en Puerto Rico que dejaron a sus familias para reestablecer los servicios esenciales, y sobre todo demos gracias a Dios que una vez más nos salvó de una tragedia.

## Dieta contra la Migraña

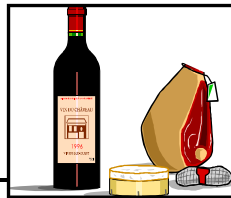
**Aportación:** Ginger Rivera

**Fuente:** [www.dietas.com](http://www.dietas.com)



Hay muchos causantes para el dolor de cabeza como el estrés, los cambios hormonales, la visión y hasta estar prolongadas horas frente a la computadora, por mencionar algunos. Sin embargo, la dieta, sí tiene que ver con el dolor, y un ajuste en ella lo hará sentirse mejor. Por ejemplo, no comer a tiempo puede provocar una migraña. Hay alimentos que ayudan a calmar y hay otros alimentos que contribuyen a promover el dolor de cabeza. La dieta para la persona que padece de migraña varía de persona a persona. Aquí le ofrecemos una lista de alimentos que debe evitar o eliminar si siente que le causan una migraña:

- El vino tinto, la cerveza y el champán
- Las carnes curadas y ahumadas
- El queso añejo
- El yogurt
- La levadura



Además, debe tener en cuenta, evitar consumir los siguientes alimentos si siente algún dolor de cabeza:

- ▶ El monoglutamato de sodio (salsa de tomate, aderezos, adobos y condimentos comerciales, sopas enlatadas, entre otros).
- ▶ La cafeína (café, refrescos de cola, chocolate, co-ca y algunos té).

- ▶ Los embutidos, hot dog, salchichas, jamonilla.
- ▶ El colorante amarillo (algunos condimentos, bebidas en polvo, bolsas como "cheetos", "doritos", etc.)
- ▶ La goma de mascar se asocia con el dolor de cabeza porque, al masticarla por bastante tiempo, los músculos de la mandíbula se someten a un esfuerzo extenuante.
- ▶ El helado no se debe consumir cuando se tiene dolor de cabeza porque el frío actúa sobre los nervios del paladar y causan dolor.
- ▶ Aunque no existe prueba concreta, algunos podrán sentir dolor al poco tiempo de haber ingerido comidas saladas. De todos modos, comer salado no es saludable y la sal se debe usar con moderación.

### Recomendaciones para mejorar la dieta

- ✦ Prefiera las ensaladas frescas sin añadirle aderezos o utilice los "light".
- ✦ Puede comer las carnes asadas o al horno sin agregarles salsas como la de barbacoa o colorantes amarillos de algunos condimentos.
- ✦ Sustituya el arroz guisado con salsa de tomate por viandas hervidas con un mojito de ajo y aceite de oliva.
- ✦ Aumente su consumo de manzanas verdes, éstas han probado aliviar la migraña.

## Conoce tus productos - La Calabaza



### Propiedades de la Calabaza

Estimula la función del páncreas ayudando a **regular los niveles de azúcar** en la sangre. Colabora en la eliminación de mucosidades en los **pulmones, bronquios y garganta**. Ayuda a fortalecer el **sistema inmunológico** por su riqueza en antioxidantes. Es **laxante** y un buen **desintoxicante** del cuerpo. Su elevado contenido en beta caroteno y alfa caroteno, disminuyen el riesgo de **cáncer de próstata y enfermedades cardíacas**. Es coayudante en el **tratamiento de las cataratas** ya que esos

pacientes suelen presentar bajos niveles de beta y alfa carotenos. En adición, la calabaza, es una gran fuente de potasio y contiene vitamina C, Beta caroteno y vitamina E y B1.

*La calabaza es un alimento recomendado en dietas de pérdida de peso, por su bajo contenido de grasas y pocas calorías. Colabora eliminando líquidos retenidos y regulando el azúcar de la sangre, desapareciendo así, la ansiedad frente al dulce.*

Artículo: El Nuevo Día

Aportación: Compañero Anónimo

## El poder falso del chisme en las organizaciones



El ser humano en su necesidad de socializar elabora mecanismos de comunicación para poder compartir ideas, percepciones y hacer comentarios positivos tanto como negativos de las personas que le rodean. El chisme está dondequiera y es una industria en crecimiento. Esto se observa en la televisión, los espectáculos de entrevistas y las docenas de revistas que existen sobre el tema. Es una conversación vacía que ofrece información personal y es un arma muy peligrosa ya que desmerece reputaciones, deteriora las relaciones interpersonales y perjudica las carreras profesionales de las personas. Su impacto conlleva desmoralización estrés y hasta ciertos niveles de depresión en las personas. En su lado oscuro es malicioso, mal intencionado, denigra y no le ofrece la oportunidad al afectado de defenderse. Desarrolla en las personas niveles de incomodidad, frustración y hasta un sentido de desvalía.



**Nos enteramos que...** Los chismosos crónicos perturban la salud y mental de sus compañeros en el ambiente de trabajo. Frecuentemente estos tiene una autoestima baja y sienten que no tiene poder. Su conducta es dañina para ellos, los otros y la organización. Las raíces del chisme no crean un ambiente emocional saludable y las acciones por evitarlos consumen alrededor del 90 por ciento del tiempo en las organizaciones. **Este poder se adjudica porque cumple con tres funciones esenciales en los grupos sociales:**

- Sirve de red de comunicación
- Ejerce influencia sobre los demás.
- Sirve de alianza social.

La **primera** función del chisme, de los comentarios mal intencionados es que se establece una red de comunicación informal en las organizaciones. Con

frecuencia, la mayor parte de las personas conocen el evento antes que la persona involucrada. Para quien lo inicia, le ofrece un sentido de poder y seguridad falso. Esto se observa cuando expresamos “a que no sabes lo que le paso a” y “por favor no se lo digas a nadie”. Psicológicamente esto ofrece unos beneficios inmediatos como alegría, disfrute y placer. A su vez, la persona, se eleva en un nivel de poder ya que asume y proyecta que lo sabe todo. Simplemente se satisface la necesidad de aceptación a costas del daño que le puede estar haciendo a una persona.

Una **segunda** función del chisme es la influencia que tienen en los grupos. A todos nos encanta que se hable bien de nosotros ya que nos ayuda en la imagen que proyectamos ante los demás y nos hace sentir muy bien con nosotros mismos. Sin embargo, cuando hace entrada el chisme y nos toca, nos afecta la autopromoción que hacemos de nosotros ante los demás.

La **tercera** función es la de crear alianzas sociales y sentirse aceptado por los demás. Esto conlleva que el afectado por el chisme asuma una conducta de alejamiento y retraimiento ante los eventos que se están suscitando a su alrededor. El chisme creó un sentido de exclusión del grupo, la persona se siente como un total extraño en el grupo.

Se recomienda que las organizaciones implanten métodos, técnicas y estrategias para trabajar con el problema. Se deben establecer reglas, procedimientos y grupos para manejar las situaciones que se presenten. Es importante educar en como manejar las emociones y sentimientos que se generan. De forma tal que se cree un clima emocional saludable y efectivo para todas las partes. El costo de este esfuerzo aumenta el valor que la persona brinda a la organización, el precio por vigilar, el ser firmes ante el chisme redundará en beneficio para todos en la organización.

### Respuestas del Test de Inteligencia

Ya tienes tus respuestas, pues compáralas con las correctas.

- 1.- ¿Pensabas que era febrero? Te equivocas... Todos los meses tienen 28 días o más.
- 2.- 17 ovejas, aunque 9 muertas... pero ovejas al fin y al cabo. Así que sigue teniendo 17.
- 3.- Primero encenderías el fósforo... ¿o no?
- 4.- Ninguno, no era Moisés. El del Arca fue Noé, no Moisés.
- 5.- Te dije que tu eras el conductor. Su nombre es el tuyo ¿En serio tuviste que releerlo para entenderlo?

