

QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA



Preste atención a las citas entre adolescentes



La violencia en las citas entre adolescentes no es solo violencia física, sino también abuso verbal, sexual y/o emocional. Los Centros para el Control de Enfermedades de los EE.UU. tienen ayuda basada en evidencia para la asistencia de padres, madres y tutores con materiales que vale la pena explorar y que pueden ayudar a reducir los riesgos. Los temas clave en estos asuntos incluyen ser proactivos para ayudar a los adolescentes a comprender cómo es una relación saludable y que todos tienen derecho a una relación saludable; hablar sobre comportamientos positivos y aprender a "confiar en el instinto o la voz interior de cada uno" en cuanto a qué comportamientos no están bien; y otros consejos. Aunque los expertos no están de acuerdo en aspectos de las citas entre adolescentes (edad ideal para comenzar, formas de citas y frecuencia), ser víctima de violencia en las citas en los años formativos de la adolescencia puede provocar depresión, pensamientos suicidas, abuso de sustancias y ansiedad, así como un aumento de riesgo de victimización en futuras relaciones.

Descargar la preocupación para mejorar el rendimiento

Escriba sus preocupaciones e inquietudes en un papel, y es posible que tenga más capacidad mental para participar en otras tareas que requieren su atención, y hacerlo con mayor eficiencia. Ese es el descubrimiento de investigadores de la Universidad de Michigan, donde se observó que aquellos que escribieron sus preocupaciones e inquietudes (y se involucraron en un "descarga mental") en realidad liberaron la capacidad cerebral que estaba agobiada por el estrés y la ansiedad asociados con la vida personal y problemas en el lugar de trabajo. ¿Funcionará para usted? Inténtelo.



Reducir el estrés del servicio de atención al cliente con empatía precisa



Con las quejas de los clientes, intente escuchar lo que no se dice. Es posible que escuche enojo, pero ¿el problema más profundo es la decepción? Si es así, decir "Sé que estás decepcionado" demostrará una empatía más precisa. Se concentra en el objetivo emocional real. Esto puede calmar a su cliente más rápido. Se necesita práctica, pero no se sorprenda si, como beneficio adicional, obtiene una disculpa por el comportamiento demasiado emocional. En lugar de estresarse por los clientes que se quejan, practique la empatía precisa para mejorar el servicio al cliente y aumentar su satisfacción laboral posiblemente teniendo días menos estresantes.

Manejo del duelo en la era COVID-19

Millones de personas en todo el mundo han sufrido por la muerte reciente de seres queridos, algunos incluso han perdido a varios miembros de su familia. Ya sea que las muertes estén o no relacionadas con el COVID-19, la experiencia de duelo de cada persona es un viaje personal, y muchas circunstancias pueden complicarlo, incluso cuando la persona que pierde a alguien está rodeada de familiares y amigos que la ayudan. Solo la persona en duelo puede decidir cuándo está lista para avanzar hacia una resolución saludable de su duelo. Si esta es su experiencia, sepa que la consejería para ayudarlo en su proceso de duelo está disponible a través de consejeros profesionales. Muchos están excepcionalmente dotados en este proceso. Encuéntrelos con la ayuda de su EAP o comunicándose con una de las muchas asociaciones enfocadas en este tema, como grief.com.



Aprender a amar el ejercicio

Incluso si hacer ejercicio puede elevar el estado de ánimo y promete una vida más larga, es posible que esto no estimule el entusiasmo suficiente de su parte para convertirlo en una prioridad. Para crear una motivación real, en lugar de "simplemente hacerlo", sea programático al respecto. Tendrá más posibilidades de hacer del ejercicio una parte más permanente de su rutina. Éstas son algunas ideas: 1) Decida dónde insertará 30 minutos de ejercicio en su día cuatro o cinco veces por semana. 2) ¿Qué forma de ejercicio le resulta más gratificante? ¿Puede combinar el ejercicio con otra actividad placentera como escuchar música, leer un libro u otro aprendizaje? No se apresure en este paso. Buscar en Google "ejercicios divertidos para mantenerse en forma" llevará a varias opciones. 3) Pruebe el ejercicio durante 5 a 10 minutos. No llegue a la incomodidad normal que conlleva cualquier ejercicio de resistencia muscular; por ahora, solo está midiendo su satisfacción personal con su elección de ejercicio. 4) Ha reservado 30 minutos por día, pero cuando comience, acorte este período de tiempo y avance hasta el tiempo asignado. 5) Después de una semana, examine cómo se siente. ¿Se siente orgulloso de sus logros hasta ahora? ¿Qué pasa con su nivel de energía? ¿Algún aumento en esta área? ¿Lo motivó a sentarse con menos frecuencia? ¿Alguna mejora en sus opciones de dieta? ¿El ejercicio lo ayudó a cambiar su enfoque o a desconectarse del estrés o las preocupaciones, al menos temporalmente? Piense en todos los pequeños y grandes beneficios obtenidos. No pase por alto los menos obvios. Todo suma a la motivación necesaria para reforzar su decisión de continuar con un programa de ejercicios.



¿No está listo para el tratamiento contra las adicciones?

Catorce millones de trabajadores, o el 9% de los estadounidenses empleados, tienen un problema de abuso de sustancias; la proporción es casi la misma en Canadá. El fentanilo y otros derivados de los opiáceos son la principal causa de muerte entre los consumidores de drogas dentro de estos grupos. Obviamente, el paso más importante para evitar una sobredosis accidental y la muerte es recibir tratamiento. La recuperación se trata de aprender a mantener "la suspensión" del uso de sustancias adictivas y, para evitar una recaída, también se trata de evitar cualquier sustancia que sustituya a la droga de su elección. "Todavía no estoy listo para el tratamiento" es una de las principales razones para la resistencia al tratamiento. Si ha intentado dejar de usar sustancias pero solo se ha sentido frustrado por la falta de éxito, es probable que le falten muchas piezas de la ecuación del tratamiento que hacen que funcione. Comience con una evaluación de un profesional con conocimientos especializados en enfermedades adictivas. Le brindará orientación sobre el tipo de ayuda que es más probable que funcione para usted.



Manejo del estrés en el lugar de trabajo: demandas interpersonales

El manejo del estrés en el lugar de trabajo generalmente se enfoca en los efectos secundarios de las tareas desafiantes. Las demandas interpersonales de los que nos rodean a menudo se pasan por alto. También son estresantes. Debido a todo lo que resulta de tener que escuchar insultos y chismes apenas disimulados para lidiar con aquellos que manipulan, intimidan, se quejan crónicamente o incluso mienten, retienen información y se comunican mal, el estrés interpersonal puede requerir más que un trote alrededor de la cuadra para librarse de él. El desapego, mantener los límites, la autodisciplina, la asertividad, ignorar la negatividad y evitar la manipulación son habilidades sociales que se pueden aprender. Pueden ayudarlo a no verse afectado por esta forma de estrés, quizás a nivel integral. Hable con un consejero para aprender a controlar mejor sus emociones, cómo concentrarse en las soluciones y cuándo desconectarse de la "dinámica de personas" en el trabajo que puede hacer que se sienta agotado al final del día.



El entrenamiento reduce el riesgo de lesiones

Muchos trabajos son peligrosos pero no requieren capacitación certificada en prevención de accidentes por parte de agencias gubernamentales como la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA). Los ejemplos incluyen cómo levantar algo pesado o trabajar al aire libre en el calor. Afortunadamente, la OSHA tiene muchos videos sobre estos y otros temas. Están disponibles en inglés y español. Encuentre más en YouTube. Consulte la biblioteca en www.osha.gov/video. Para reducir el riesgo de lesiones, reserve un tiempo con su equipo y obtenga información de estos recursos sobre cómo estar más seguro en el trabajo. Si trabaja en el cuidado de la salud, la agricultura o la construcción, su riesgo de lesión es estadísticamente más alto, por lo que "más vale prevenir que curar".

