

# QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

**VIDA EQUILIBRADA**



## Cómo afrontar los "sustos dominicales"

Los "sustos dominicales" se refieren a esa sensación de hundimiento o ansiedad que algunas personas sienten el domingo por la noche cuando se dan cuenta de que el fin de semana ha terminado y pronto llegará el lunes por la mañana, y con él lo que les espera en el trabajo. Tome el control de este estado de ánimo anotando sus tareas y objetivos para la semana. Sentirá más control y disipará rápidamente la sensación de temor. Frecuentemente, la ansiedad se reduce con técnicas de autoayuda, así que pruebe con una forma agradable de relajación. Para conseguir un mayor impacto, incorpórelo a su rutina nocturna habitual. Sustituya el "bloqueo del pensamiento" por una actividad que mantenga su mente ocupada. El viernes, planifique su lunes y dedique algo de tiempo a repasar su agenda de la semana siguiente. Es más probable que el domingo por la noche permanezca en el presente.



## Consejos prácticos sobre el estrés: el estrés de los recién divorciados

El final del verano es una época en la que se producen muchos divorcios. Si se acaba de divorciar, es natural que su decisión le provoque mucho estrés, por muy difícil que haya sido tomarla. El estrés emocional es común entre las parejas divorciadas, incluye dolor y tristeza, y afecta negativamente a la autoestima. Otras tensiones, como los problemas de crianza, las preocupaciones económicas y los cambios en la vida social, también pueden suponer un desafío. Su objetivo es crear una vida nueva con rutinas nuevas. No lo haga solo ni permanezca aislado. Plantee los desafíos difíciles al programa de asistencia al empleado de su organización para obtener el apoyo que necesita.



## ¿Todavía no ha incorporado plantas a su espacio de trabajo?

Se ha demostrado que las plantas de interior influyen favorablemente en las funciones fisiológicas y cognitivas de las personas. Un estudio demostró incluso que su presencia puede reducir la presión arterial. La iluminación interior de oficina es adecuada para muchos tipos de plantas, incluidas las siguientes: planta serpiente, planta ZZ, lirio de la paz, potus, planta perenne china y dracaena. Así que, agregue un toque de verde saludable a su escritorio: busque imágenes de estas plantas para ver cuáles le convienen.



## Impresione al jefe con su confiabilidad

La confiabilidad es una habilidad social valorada por los empleadores porque los empleados confiables demuestran resultados consistentes con precisión y logros. También ayudan a reducir el estrés de los supervisores sobre los resultados, la previsibilidad y la comunicación puntual. Para aumentar su confiabilidad, necesita entregar un trabajo consistente y de alta calidad y dejar que la respuesta positiva de su jefe lo motive a desempeñarse constantemente de esta manera. Tome la iniciativa identificando los problemas y resolviéndolos antes de que la dirección se vea obligada a resolverlos. Adáptese a los cambios repentinos ("no se deje llevar por los golpes") y desarrolle un sentido de qué, cuánto y cuándo necesita comunicar su jefe.



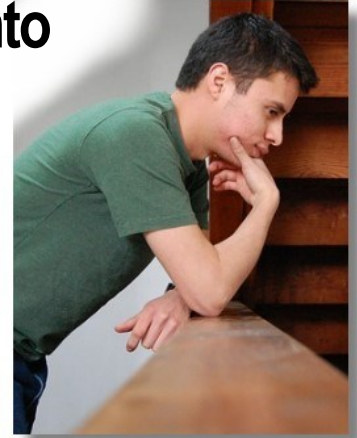
## Comestibles a base de marihuana: lo que los padres deben saber

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informan sobre un aumento significativo de la cantidad de niños que han consumido comestibles a base de marihuana que han necesitado asistencia médica urgente. En los dos últimos años se ha producido un incremento del 214% en las visitas a urgencias de niños menores de 11 años. Comer productos de cualquier tipo que incluyan THC es más peligroso que fumar cannabis debido tanto a las cantidades impredecibles e imprevisibles de THC que se añaden a estos productos como a la tendencia a consumir más cantidad del producto de cannabis, especialmente si los efectos embriagadores del THC no se sienten inmediatamente. Ahora que 23 estados han legalizado el cannabis para uso recreativo, no es probable que este riesgo para la salud disminuya. Los comestibles a base de marihuana pueden provocar efectos psicóticos y su aspecto no difiere mucho del de una gominola vitamínica. Los padres deben seguir estas seis directrices sobre la prevención del abuso de sustancias en adolescentes y niños: 1) proporcionar una educación precisa sobre los riesgos y las consecuencias legales del abuso de sustancias; 2) hablar sobre la presión de los compañeros y cómo responder a ella de forma eficaz; 3) educar a los jóvenes a una edad temprana sobre la gestión del estrés y las estrategias de afrontamiento; 4) practicar, ejemplificar y fomentar una comunicación abierta sobre los problemas y las preocupaciones que experimentan los jóvenes; 5) hablar sobre las expectativas y los límites de su familia en relación con el abuso de sustancias y cuáles serán las consecuencias de traspasar estos límites; y 6) saber dónde obtener ayuda, asesoramiento, información sobre asesoramiento o intervención temprana cuando sospeche que su hijo consume sustancias ilícitas. Inicie esta búsqueda a través de su programa de asistencia al empleado.



## Probablemente no necesite asesoramiento para eso

La disminución del estigma de buscar asesoramiento profesional en salud mental es un avance positivo. Sin embargo, cabe señalar que muchas de las preocupaciones que se presentan a los asesores pueden resolverse por medios alternativos. Algunas ideas erróneas suelen incitar a buscar un consejero profesional cuando quizá no sea necesario. Entre ellas: 1) creer que no existen recursos alternativos, como estrategias de autoayuda, redes de apoyo o recursos comunitarios, incluido un EAP; 2) vincular la angustia emocional con la noción de que buscar ayuda profesional es esencial para una resolución completa y definitiva; 3) creer que un consejero profesional proporcionará una respuesta inaudita, inspiradora o motivadora a un problema personal que lo resolverá al instante; y 4) utilizar a un asesor profesional como un paso dilatorio para intelectualizar (examinar, analizar, repetir) la naturaleza de un problema y sentir que se está progresando, mientras que sólo se está resistiendo o dilatando la adopción de las medidas necesarias para crear el cambio.



## Cómo prepararse para desastres y catástrofes

No importa dónde viva, puede producirse un desastre natural o una catástrofe. ¿Su familia y su hogar están preparados para afrontar un acontecimiento que podría cambiar por completo su vida? La negación ("esto no va a pasar aquí (o no me va a pasar a mí)") y la dilación a la hora de tomar medidas preparatorias son sus peores enemigos. Encontrará información y pasos a seguir, así como orientaciones y listas de comprobación, en [www.ready.gov](http://www.ready.gov). Después de sufrir los efectos de un desastre o una catástrofe, preste atención a los signos o síntomas que indiquen la necesidad de apoyo de salud mental, como angustia emocional persistente, trastornos del sueño, síntomas somáticos o físicos como dolores de cabeza y molestias gastrointestinales, o un deseo de aislarse o permanecer retraído.



## ¿Existe un significado oculto en tu trabajo?

¿Se siente aburrido de su trabajo, incapaz de dejarlo e impotente para cambiar su estado de ánimo? Hay intervenciones personales que puede probar y que han funcionado en otros casos. Para empezar, dedique tiempo a pensar en sus intereses, objetivos y valores (¿qué es más importante para usted en su vida?). A continuación, busque cómo se ocultan estas cosas en el ámbito de las funciones esenciales de su puesto. No se apresure a decir: "¡No hay nada!". Por ejemplo, ¿valora las "relaciones significativas"? En caso afirmativo, ¿puede hacer que su trabajo tenga más sentido si orienta a los demás, ayuda en mayor medida, colabora, se compromete con mayor empatía y reduce su aislamiento? Estos comportamientos tienen un efecto dominó en el trabajo y pueden propiciar interacciones más positivas, cooperación, trabajo en equipo y puesta en común de ideas. Recurso para usted: "From Burnout to Purpose: Simple Strategies for a Soul-Fulfilling Approach to Work" [Del agotamiento al propósito: estrategias sencillas para un enfoque del trabajo que satisfaga el alma], 2022, por Gina Calvano.

