

QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA



¿Afectado por el "trastorno por estrés de los titulares"?



C Le afecta el "trastorno por estrés de los titulares"? No es un diagnóstico de salud mental real, pero se ha debatido en los Institutos Nacionales de Salud. Las noticias viajan más rápido que nunca. Hay más competencia por su atención y su lealtad, pero puede tener un precio si las noticias que consume lo mantienen agitado, enojado, deprimido y preocupado. Combine esta realidad con nuestra capacidad de compartir noticias con los demás en segundos y tendrá una receta para sentir palpitaciones, insomnio, ansiedad, depresión, trastornos endocrinos e hipertensión. Si esto le suena demasiado familiar, controle su consumo de noticias. Mantenga un registro de lo que lee, mira y escucha durante unos días. Pruebe con la reducción, y si no progresa en la reducción de la exposición y los síntomas, hable con su EAP o con un consejero profesional.

Fuente: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc [buscar PMC7104635]

Tenga un plan de prevención contra el agotamiento



Puede sentir agotamiento incluso si ama su trabajo. Su entusiasmo, energía y logros iniciales pueden oscurecer su conciencia del exceso de trabajo, las limitaciones de recursos, la falta de control de su horario y las consecuencias negativas de descuidar el equilibrio entre el trabajo y la vida. Con el tiempo, el entusiasmo y el interés disminuyen, la emoción disminuye y la tensión laboral comienza con los efectos físicos, mentales y emocionales asociados. Sin intervención, corre el riesgo de una espiral de síntomas de agotamiento, cinismo y disminución de la eficacia. Diseñe estrategias para la renovación y el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, y considere un plan para detectar los síntomas tempranos para que pueda intervenir y detener el "agotamiento progresivo".

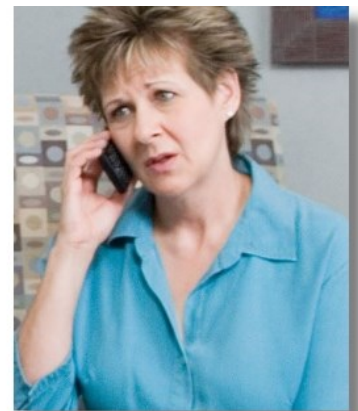
Conserve la seguridad en verano

A medida que el impacto de la pandemia disminuye y sale al aire libre para divertirse bajo el sol, "conservar la seguridad en verano". Una revisión de los sitios web de seguridad y bienestar apunta a las actividades más comunes asociadas con lesiones o muerte: paseos en bote y deportes acuáticos, cortar césped, uso inseguro de áreas de juegos, andar en bicicleta, usar trampolines, incidentes de natación y piscina, actividades que incluyen riesgo de resbalarse y caerse, enfermedad por comida en mal estado en eventos de comidas al aire libre y accidentes automovilísticos. El día del año con más accidentes automovilísticos es el 4 de julio.



Por favor, denuncie el acoso sexual

A pesar de la protección de las políticas de acoso sexual, el 72 por ciento de las víctimas de acoso sexual no denuncian los incidentes que han sufrido. ¿Ha sido víctima de acoso sexual pero no lo denunció porque temía las consecuencias? ¿Desestimó el incidente y adoptó esa estrategia como una forma de afrontarlo? ¿Pensó que de alguna manera es el culpable del acoso? Si sufre acoso sexual, siga la política de su empresa y denúncielo. Su empleador quiere apoyarlo y toda política de prevención del acoso sexual prohíbe las represalias. Decida dar un paso adelante para poder ser el empleado contenido y enfocado que tanto usted como su empleador quieren que sea.



Fuente: i-sight.com (buscar "sexual harassment infographic" ["infografía de acoso sexual"])

Estrés traumático basado en la raza

El enfoque nacional en la discriminación racial ha generado oportunidades para hablar sobre otros daños del racismo que no reciben mucha atención en las noticias. Uno de ellos es el estrés traumático basado en la raza, que es una respuesta perjudicial al estrés que se sufre en relación con un evento o interacciones discriminatorios o racistas. Si le afectó un trauma basado en la raza, puede sentir síntomas de estrés postraumático: ansiedad, pesadillas, dificultades para dormir y problemas de relación y comunicación con sus seres queridos. Estos tipos de traumas pueden provocar miedo a situaciones sociales, problemas para relajarse en situaciones sociales, sentirse preocupado de que los demás puedan notar su ansiedad, sentir que el mundo es un lugar inseguro para estar, evitar actividades que podrían encontrarlo en el centro de atención, y muchas otras realidades negativas. La investigación muestra que los niños pueden ser particularmente vulnerables al estrés traumático basado en la raza por parte de sus compañeros y figuras de autoridad, o incluso por lo que presencian en los medios de comunicación o como consecuencia de la discriminación racial que sufren sus padres o cuidadores. Los afectados por el estrés traumático basado en la raza pueden encontrar más difícil buscar ayuda para los síntomas porque no creen que los consejeros profesionales o los médicos de salud mental comprendan su visión del mundo o sus experiencias sobre el racismo. Afortunadamente, esta preocupación se está superando con una nueva conciencia, educación y un número cada vez mayor de consejeros profesionales que se identifican como miembros de comunidades diversas. Si cree que el estrés traumático basado en la raza está interfiriendo con su capacidad para ser feliz, saludable y productivo, considere la posibilidad de recibir asesoramiento profesional o comunicarse con su EAP.



Fuente: www.fact.virginia.gov/racial-trauma/ (Consulte "download brief" [resumen de descarga]).

Pandemia y dolor prolongado

Después de la muerte de un ser querido, se experimentan etapas de duelo mientras se lamenta una pérdida. Pero, ¿qué pasa si la pandemia le impidió visitar a su ser querido antes de su muerte? ¿Qué pasaría si las circunstancias no le permitieran estar con familiares y amigos para poder ofrecerse apoyo mutuo? Y el funeral significativo que imaginó, no sucedió. Circunstancias como estas pueden aumentar el riesgo de trastorno de duelo prolongado (TDP). El TDP normalmente afecta alrededor del 10 al 20 por ciento de las personas que sufren una pérdida. Con el TDP, la pérdida que siente interrumpe seriamente su funcionamiento diario. Dura meses y se siente extrema y persistente. Si se ve afectado por el TDP, obtenga más información al respecto y considere cómo su EAP u otro recurso comunitario pueden ayudarlo a avanzar con la tranquilidad que se merece.

Obtenga más información en www.apa.org (buscar "pro-a0036836").

Las habilidades de liderazgo se pueden aprender

No arruine sus sueños de un puesto de liderazgo porque cree que no tiene las habilidades. Se pueden aprender. El objetivo de ser líder es una fuerza que puede aportar más entusiasmo y energía a su trabajo. Algunas habilidades de liderazgo son fáciles de aprender y solo requieren un cambio mental para practicar. Por ejemplo, ¿sabe que los líderes también son buenos seguidores? Eso no significa sentarse y que le digan qué hacer. Significa sentirse cómodo con alguien más que tiene el control, estar bien con que otros cuestionen sus ideas, tener una mente abierta, confiar en los demás, detectar oportunidades para intervenir y ayudar, y ser un buen observador del panorama general. Explore más sobre el desarrollo de habilidades de liderazgo. ¡Puede descubrir que el paso más difícil es simplemente decidir hacerlo!



Consejos para padres: reducir la violencia en el noviazgo

Uno de cada tres adolescentes sufrirá violencia en el noviazgo, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de los EE.UU. La violencia en el noviazgo puede tener efectos psicológicos a largo plazo, por lo que los CDC reconocen la violencia en el noviazgo entre adolescentes como un problema de salud grave. Se ofrece mucha orientación para ayudar a los padres a desempeñar un papel de prevención. Los CDC recomiendan hablar con sus hijos adolescentes, comenzando entre los 11 y los 14 años, dependiendo de la madurez de su hijo. Temas sugeridos: 1) comportamientos que son saludables, no saludables e inseguros en las citas; 2) señales de advertencia de comportamientos poco saludables en las citas; 3) problemas de citas relacionados con los mensajes de texto y las redes sociales, incluido lo que está bien y lo que no; 4) confiar en lo que se ha aprendido sobre los comportamientos y los límites adecuados: escuchar la voz interior de uno en lugar de las presiones externas; y 5) ser seguro en la definición de límites (por ejemplo: "no significa no").



Fuente: search.cdc.gov (buscar "preventing teen dating violence" [prevención de la violencia en las citas entre adolescentes]).