

QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA



Domina la persistencia y mantente fiel a tus resoluciones

Persistencia: ¿Quién puede negar el papel esencial en el éxito de cualquier esfuerzo? La persistencia es la capacidad para seguir esforzándote hacia tu objetivo, completando tareas y superando obstáculos. Motivación no es lo mismo que persistencia. La motivación se refiere al deseo interno, y es lo que alimenta la persistencia. Para experimentar más éxito, fomenta la persistencia. 1) Se muy claro sobre tu objetivo para que la persistencia tenga una visión y un objetivo. 2) Haz que tu objetivo sea alcanzable, no abrumador. 3) No demores las tareas necesarias para lograr tu objetivo. La demora ralentiza el progreso y experimentar lentitud puede socavar el deseo de persistir. 4) Evita el diálogo interno negativo, las dudas sobre ti mismo y el miedo al fracaso. Esto también puede sabotear tu persistencia. Para alimentar la persistencia, en 2024 riéte ante los contratiempos y acepta los errores como desafíos.



Obtén una estrategia de rehabilitación financiera posterior a las vacaciones

En lugar de experimentar el temor que conlleva saber que las facturas vencen pronto, adopta una actitud proactiva a través de un plan de estrategia de rehabilitación financiera posterior a las vacaciones. Toma las riendas ahora para recuperar el control de tus finanzas y establecer un tono positivo para el próximo año. Concéntrate en crear un presupuesto realista, realiza un seguimiento de los gastos y establece los objetivos financieros. Obtén estrategias de pago de deudas, si es necesario, de recursos en línea o comunitarios como la National Foundation for Credit Counseling, donde recientemente se han establecido muchos recursos en línea para ayudarlo. ¡Y no olvides preguntarle a tu EAP cómo pueden ayudarte! Más información en nfcc.org.



¿Cómo te beneficiaría trabajar en un escritorio de pie?

¿Podría un escritorio de pie ser algo bueno para ti? Al usar un escritorio de pie, disfrutas de numerosos beneficios, tales como la disminución de la cantidad de tiempo que pasas sentado mientras evitas los efectos adversos para la salud relacionados, mejoras la postura, reduces la tensión y el dolor, permaneces más alerta y quemas más calorías mientras trabajas, a la vez que aumentas la energía y la productividad. Los beneficios varían según las personas, y algunos trabajos son más adecuados que otros para la implementación de escritorios de pie.



Adoptar la diversidad para mejorar el bienestar en el lugar de trabajo

Adoptar la diversidad puede contribuir a un entorno de trabajo más saludable, no solo a una mayor productividad. Cuando todos los empleados se sienten incluidos y valorados por sus diversos orígenes, perspectivas e identidades, crecen para percibir el sentido de pertenencia. Lo que sigue es un lugar de trabajo psicológicamente seguro. Todo comienza aquí. Esto reduce el estrés, la ansiedad y el aislamiento. Y, a su vez, ayuda a promover una mejor salud mental y bienestar. Lo que sigue a continuación incluye la reducción de conflictos y malentendidos, la mejora de la comunicación y el aumento de la creatividad. Sugerencia: Lo mejor que puedes hacer para crear un lugar de trabajo que se perciba psicológicamente seguro es mostrar una "escucha empática". Esto significa reconocer y validar las experiencias, perspectivas y sentimientos de los demás sin juzgarlos, y estar allí para ofrecer apoyo en momentos estresantes. Obtén más información leyendo "The Inclusion Dividend: Why Investing in Diversity & Inclusion Pays Off" de Kaplan y Donovan.



Superar un hábito no deseado



Existen estrategias que han sido bien estudiadas para superar hábitos no deseados (procrastinación, morderse las uñas, malos hábitos alimenticios, gastos, pensamientos negativos, etc.). Cuando combinas varias técnicas de manera razonable, aumentas tus probabilidades de éxito.

- 1) Comprende los factores desencadenantes: date cuenta de lo que te impulsa a participar en un hábito no deseado. Mantén un diario de anotaciones durante unos días. Toma nota de lo que sucede el momento antes de que ocurra el comportamiento.
- 2) Tu objetivo es interrumpir y reemplazar esta dinámica de respuesta-desencadenante. Hazlo sustituyendo el hábito no deseado por un comportamiento más saludable y positivo lo más rápido posible (por ejemplo, coloca los zapatos para correr sobre el cojín del sofá donde normalmente te sientas cuando llegar a casa para recordarte que salir a correr es una mejor opción que seguir tu hábito).
- 3) Haz un seguimiento de tu progreso y hazlo por escrito. Esta "acción" mantiene la motivación.
- 4) Define tu objetivo. ¿Cómo será el éxito y cómo te comportarás cuando superes el hábito?
- 5) Usa técnicas de atención plena, como la meditación, para aumentar la autoconciencia. Así entrenas tu cerebro, lo que te permitirá detectar los desencadenantes y patrones asociados con el hábito no deseado.
- 6) ¿Puedes encontrar un grupo de apoyo donde compartir tus experiencias y obtener fuerza y esperanza? Si es así, esta es una de las mejores estrategias para ayudarte a tener éxito.
- 7) Emplear influencias externas para ayudar a romper el hábito. Por ejemplo, si tu objetivo es reducir el "tiempo de pantalla del ordenador", usa aplicaciones o herramientas para controlar el acceso al dispositivo.
- 8) Sé amable contigo mismo si se producen contratiempos: sigue adelante.
- 9) Considera la posibilidad de recibir asesoramiento profesional para lograr tu objetivo, que incluye tu EAP. Precaución: Los expertos médicos no consideran que un trastorno por uso de sustancias sea un hábito, sino un proceso de enfermedad para el que se recomienda el tratamiento adecuado. Obtén más información buscando: scholar.google.com, "superación de hábitos no deseados".

¿Participarías en un grupo de autoayuda?



Un grupo de autoayuda es una reunión de personas que comparten una misma preocupación, quienes se brindan apoyo mutuo, aliento y orientación unos a otros. ¿Te resistirías a usar un grupo de autoayuda? Estos mitos comunes suelen frenar a las personas.

Mito: Solo las personas con problemas en etapa avanzada se unen a grupos de autoayuda. **Realidad:** Los grupos de autoayuda incluyen individuos en todas las etapas.

Mito: Serás juzgado. **Realidad:** Los miembros de autoayuda fomentan la aceptación y el apoyo, no el juzgamiento.

Mito: Un grupo de autoayuda es una secta. **Realidad:** Los grupos de autoayuda priorizan la elección personal y el apoyo, no el control.

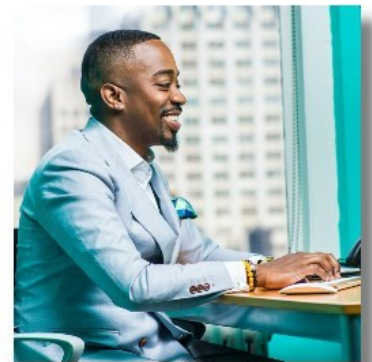
Mito: Las sesiones de terapia individual son mejores. **Realidad:** las sesiones de terapia individual y los grupos de autoayuda tienen diferentes propósitos; un grupo de autoayuda puede facilitar el cambio de maneras que no son posibles a través de la terapia individual.

Realizar una auditoría de estrés durante la jornada laboral



Los pequeños factores estresantes pueden sumarse. Evalúa regularmente tu jornada laboral para identificar los factores estresantes y realiza "mini-intervenciones" para manejarlos. Comienza por tomar conciencia. En los próximos días, identifica las tareas exigentes, los conflictos con colegas, las cargas de trabajo excesivas, los plazos ajustados, los malos comportamientos de gestión del tiempo, la falta de recursos, los ruidos, los ejemplos de mala comunicación y el desorden en el escritorio que inhibe el flujo de trabajo. Luego, considera cómo te afectan estos factores estresantes. Ahora, encuentra soluciones para mitigar su impacto. Por ejemplo, si la carga de trabajo excesiva es un factor de estrés, considera delegar. ¿Ruido? Prueba con auriculares. Un conflicto no resuelto con un compañero de trabajo: solúcialo. Estos factores estresantes pueden parecer menores por sí solos, pero cuando se experimentan repetidamente, pueden afectar el bienestar general y la productividad. Al manejar eficientemente el estrés con esta estrategia, experimentarás un mejor bienestar y un poco más de alegría en el trabajo.

La mentalidad del 101%: Elevar tu carrera



Una mentalidad del 101% significa esforzarse constantemente por ofrecer un rendimiento excepcional y superar las expectativas en el trabajo. Es más fácil de lo que piensas, y no significa acumular mucho trabajo extra para ti. Pero puede conducir a una reducción del estrés y a grandes rendimientos. Demostrar la capacidad de entregar sistemáticamente el 101% puede indicar un fuerte potencial de liderazgo. Por lo tanto, los empleados que muestran iniciativa se apropian de las tareas y superan las expectativas son considerados generalmente para roles de liderazgo o se les otorgan mayores responsabilidades y reconocimiento. Desarrolla este hábito: cuando se te asigne una tarea, identifica los resultados aceptables deseados. Luego, identifica las áreas críticas donde un pequeño esfuerzo adicional puede tener un impacto sustancial en el éxito del proyecto. Aplica esta "fórmula del 101%" de manera sistemática y observa cómo una mayor valoración por tu trabajo produce un efecto dominó en tu carrera.