

QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA



El poder de la constancia

Comprender el poder de la constancia puede ayudarlo a ser más productivo. La constancia se demuestra en la fábula de la tortuga y la liebre, en la cual la lentitud y estabilidad le ganaron la carrera a la inconstancia de la liebre a pesar de que ella era más rápida. Comprender el poder de la constancia puede motivarlo a convertirla en un hábito poderoso. Hacer algo de manera constante genera impulso: se vuelve más fácil con el tiempo continuar. Pero entienda esto: tiene un músculo mental llamado "autodisciplina" y puede volverse flácido. Practicar la constancia fortalece la autodisciplina, una habilidad completamente diferente con sus propios y poderosos beneficios. El dominio y la experiencia en algo que desea suceden con pequeños pasos constantes, no con esfuerzos entusiastas con demoras intermitentes. Otra ventaja de la constancia es la confianza en uno mismo y creer en uno mismo a medida que ve el progreso con el tiempo.



Poder personal para crear un lugar de trabajo positivo

No subestime su capacidad de contribuir a un lugar de trabajo positivo usando modales con más frecuencia. Pueden ser fáciles de olvidar en un día ajetreado y de omitir en la interacción diaria con los demás. Aunque hay muchas cortesías que practicamos en el lugar de trabajo, nada es más poderoso que mostrar aprecio a los compañeros de trabajo. Agradézcales por su arduo trabajo, elogie sus logros y reconozca sus contribuciones al equipo. Cuando todos los empleados hagan esto, notará su efecto en la creación de un entorno positivo y de apoyo y una actitud animada en quienes lo rodean.



Disfrute de la primavera sin lesiones

¡Es primavera, así que disfrútele! Pero evite las lesiones cuando salga y participe en actividades de entretenimiento, recreación, deportes y jardinería. Esto incluye el uso de equipo de protección y la herramienta adecuada para un trabajo específico. Muchas lesiones se pueden prevenir si se toma el minuto adicional necesario para dejar de hacer lo que está haciendo, respirar y obtener la herramienta adecuada, protección para los ojos, un cable más largo o una mejor escalera para eliminar el riesgo de lesiones. Dato sorprendente: ¡Se reportan 85,000 lesiones por cortacésped cada año!



Mes de concientización sobre el juego responsable

Muchos jugadores compulsivos dicen que su primera conciencia de su trastorno adictivo fue la incapacidad de resistir el impulso de apostar a pesar de las consecuencias. Independientemente de que implicara conducir por la calle o volar a través del país para apostar, no importaba. Luego vino gastar más de lo previsto y "recuperar las pérdidas" para volver a ganar lo que se perdió, a menudo con la idea distorsionada de que podrían enmendar a otros heridos por promesas incumplidas de abandonar el juego o jugar menos. El juego compulsivo es un trastorno mental reconocido y es tratable. Puede obtener más información en el National Council on Problem Gambling www.ncpgambling.org o comunicarse con un consejero profesional a través de su empleador.



Dominar la ansiedad sobre la tecnología



Los grandes avances en tecnología e inteligencia artificial (IA) ponen nerviosos a muchos empleados. ¿Se siente ansioso porque la IA elimine su trabajo o el de un ser querido? Las predicciones que escucha en los medios pueden ser exageradas. Siéntase menos ansioso al comprender los pasos que puede tomar para mantenerse empleable a medida que avanza la tecnología, pero también tenga en cuenta los conceptos erróneos relacionados con la IA. Manténgase informado sobre las últimas tendencias que afectan a su industria para ayudarlo a evaluar de manera realista cualquier impacto potencial. Además, perfecciónese y refresque sus conocimientos: identifique lo que está en demanda en su campo, área temática, etc. y busque capacitación para seguir siendo competitivo para que tenga la capacidad de adaptarse al cambio. La IA está avanzando, pero los expertos dicen que la IA no puede replicar la verdadera creatividad de los seres humanos en este momento. La IA también carece de emociones y de la capacidad de comprender y responder a las emociones humanas. Los humanos pueden tomar decisiones basadas en la intuición y los instintos, pero la IA no. La IA es solo algoritmos. La IA no es "flexible". Su funcionamiento es consistente con su programación, mientras que los humanos pueden adaptarse a situaciones nuevas e inesperadas. El cambio siempre es seguro, pero la mejor forma de gestionar el cambio es aceptándolo y estando abierto a nuevas formas de trabajar dentro de él. Esto libera su energía para pensar creativamente sobre su lugar en una organización cambiante. A medida que avanza la tecnología, no se quede aislado. Encuentre formas de establecer contactos y relaciones dentro de su campo. Si lo hace, lo mantendrá conectado y frente a nuevas oportunidades que pueden avanzar en su futuro.

¿Puede identificar los síntomas previos del desgaste profesional?

Todavía no es desgaste profesional, pero ¿tiene "síntomas precursoros"? Prevenir el desgaste profesional no es un ejercicio de fuerza de voluntad. Y "unas vacaciones" no servirán. Se necesita enfoque y algunos cambios de auto-nutrición. Algunas señales de advertencia tempranas incluyen notar la falta de energía y sentirse cansado la mayoría de los días; dificultad para mantenerse concentrado en las tareas; una sorprendente incapacidad para auto-motivarse, entregar o completar tareas a tiempo; olvido leve; conciencia de la pérdida de disfrute del trabajo; notar una falta de productividad en comparación con un tiempo anterior; ser más lento para responder a las necesidades de los demás en el trabajo; y sentirse nervioso, tenso y más fácilmente "disparado". Existen otros signos, así que considere una evaluación con un consejero o su programa de asistencia para empleados y adquiera habilidades de cuidado personal únicas para su vida o situación para evitar el desgaste profesional.



Manejo del estrés, ya mismo: Aceptar los altibajos

La vida es una serie de eventos positivos y negativos. Aceptar la alternancia de los sucesos adversos junto con los prósperos y seguir adelante es una habilidad de resiliencia. Pruebe la siguiente estrategia de resiliencia si las experiencias frustrantes o negativas lo mantienen angustiado por mucho tiempo: 1) Comprenda que es natural sentir los eventos negativos con mayor intensidad que los positivos. 2) Cuando enfrente una experiencia adversa, reflexione sobre experiencias pasadas, cómo las superó y cómo el tiempo y la paciencia desempeñaron un papel importante en la superación del evento. Decida que la experiencia negativa actual no será diferente. 3) Reconozca lo que va bien en su vida. Hacerlo es un fuerte contrapeso a las emociones negativas. 4) ¡Apriete los frenos! Rechace el poder que tenga un evento adverso para llevarlo a una espiral descendente. 5) Acepte la incertidumbre: la vida es impredecible y siempre habrá altibajos. Esta mentalidad refuerza su capacidad para orientar lo que se le presente en el futuro. (Nota: el seguimiento de su progreso refuerza la estrategia).



Prevención de tragedias universitarias durante las vacaciones de primavera

Las vacaciones de primavera pueden ser un momento divertido y emocionante para los estudiantes, pero también pueden presentar varios peligros. Los principales riesgos están asociados con el uso de drogas y alcohol, agresión sexual, acoso, violencia y accidentes automovilísticos y peatonales. Es importante que los estudiantes sean conscientes de estos riesgos y de cómo protegerse o responder adecuadamente a ellos. Si usted es un ser querido de un estudiante universitario, no rehuya el papel de padre o tutor de ofrecer información que pueda ayudar a prevenir una tragedia. Las investigaciones muestran que los jóvenes oyen y escuchan lo que dicen sus padres, aunque es posible que no experimenten validación en el momento en que se comparte esta información.

