

# QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

**VIDA EQUILIBRADA**



## Construir resiliencia con conciencia

**La** resiliencia es la capacidad de recuperarse rápidamente de enfermedades, cambios y eventos adversos. La resiliencia es una herramienta o recurso que puede aprovechar y fortalecer. Considere estas pocas tácticas que ayudan a desarrollar la resiliencia:

1) Construya relaciones con aquellos a quienes pueda acudir en busca de apoyo y que sean confiables en su capacidad de ofrecer aceptación, paciencia y empatía. 2) Practique el diálogo interno positivo todos los días para alcanzar pequeñas metas en las que pueda reflexionar para elogiarse a sí mismo. Consejo: identifique lo que ha estado posponiendo y comience allí. 3) Desarrolle reflejos para detectar las lecciones aprendidas de los errores diarios, los deslizos y las frustraciones, y cortar de raíz la autocrítica. 4) Mantenga una mentalidad con visión de futuro, con metas/actividades/tareas agradables planificadas para días o semanas por delante. Cada una de estas tácticas ayuda a desarrollar la resiliencia con la que puede contar cuando las cosas se ponen difíciles.



## Pase más tiempo pensando

**¿M**ira automáticamente su teléfono inteligente ante la más mínima pausa en la actividad? Los investigadores descubrieron que las personas disfrutaban estar inmersas en sus propios pensamientos en lugar de la tecnología en un experimento de investigación que les pidió que tomaran la decisión de no tomar su dispositivo. La autoconciencia es la clave para superar el reflejo de descolgar el teléfono. La ventaja de pasar tiempo con sus propios pensamientos es que pronto resolverá más problemas, mejorará las partes creativas de su mente y tomará más decisiones que le llevarán a la vida que desea más rápidamente.



Fuente: <https://www.apa.org/news/press/releases/2022/07/thoughts-mind-wander>

## Ayudar a los niños a manejar el estrés

**L**os niños sienten estados de tensión emocional y física al igual que los adultos, pero rara vez se les enseñan habilidades de manejo del estrés para el futuro. ¿Por qué esperar? A los niños se les puede enseñar, por lo que las habilidades de afrontamiento simples que se enseñan desde la temprana edad pueden ser herramientas de por vida para lidiar con el estrés. Los estudios muestran que los niveles de estrés son más altos para los niños de hoy que en el pasado, gracias a la presión de lograr, competir y mantenerse al día. Las técnicas fáciles de manejo del estrés para enseñar a un jovencito incluyen ejercicios de respiración, meditación y relajación progresiva. ¿Podrían tales habilidades desempeñar un papel en la prevención de condiciones como los trastornos alimentarios o el abuso de sustancias? Sugerencia: modele estas estrategias y obtenga los beneficios para usted mismo, y tendrá un mayor impacto cuando se las enseñe a otros. Obtenga más información en <https://parenting.firstcry.com/articles/stress-in-children/>.



## Más sobre esa luz azul en la noche

**La** luz azul en la noche de los dispositivos electrónicos altera la producción de melatonina en su cuerpo, lo que interrumpe la calidad del sueño. Esta noticia no es nueva, pero ¿sabía que otras partes de su cuerpo se ven afectadas negativamente por este desequilibrio del ritmo circadiano? Los científicos han observado que la alteración del ritmo circadiano también afecta al corazón y posiblemente a los riñones, junto con sus funciones naturales. El consejo es apagar los dispositivos electrónicos con pantallas iluminadas una hora antes de acostarse para mejorar el sueño, y ahora también para mejorar la salud del corazón.



Fuente: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8954103/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8954103/)

## Su función en la mejora de la comunicación en el lugar de trabajo



**L**os estudios muestran que una comunicación sólida en el lugar de trabajo produce una mayor productividad y moral porque los empleados perciben un ambiente de trabajo que es más honesto, confiable y de confianza. Esto conduce a una mayor participación de los empleados junto con sus beneficios. Todos quieren una mejor comunicación en el lugar de trabajo, pero es clave detectar los obstáculos de comunicación e intervenir en ellos. La mayoría de las empresas tienen problemas con la comunicación interna periódicamente, a menudo de manera similar. Saber cuáles son puede ayudarlo a actuar para intervenir y evitar convertirse en parte del problema. Así es como usted tiene una función vital para ayudar a promover un lugar de trabajo saludable y productivo. Estos son algunos de los desafíos de comunicación más comunes en el lugar de trabajo: 1) Movimiento lento de la información. Solución: no se aferre a la información ni retrase su difusión como herramienta para mantener el control o demostrar autoridad. 2) No pensar antes de comunicar. Solución: conozca cuáles son sus objetivos de comunicación para comunicarlos completamente. 3) Miedo a las devoluciones. Solución: Pídalas. Mejor un ego magullado que estar en el camino equivocado. 4) No hablar. Solución: preste atención a ese sentimiento persistente de que debe decir algo. 5) Silencio. Solución: sea proactivo y mantenga a los demás actualizados. No espere a que otros pregunten: "¿Cómo va el proyecto?" 6) Ocultar las malas noticias. Solución: si otros tienen que saber, entonces deben enterarse. Similar al punto 6, sea proactivo. El retraso tiende a aumentar el valor de impacto de las malas noticias y retroalimenta, lo que las hace aún más difíciles cuando finalmente se comparten.

## Cuente los beneficios del ejercicio



**E**l simple hecho de saber que el ejercicio es bueno para uno nunca animó a nadie a levantarse del sofá. Pero entender más sobre los verdaderos beneficios del ejercicio podría ayudar. Obtenga la aprobación de su médico para un régimen de ejercicios, pero vea si estas muchas razones no estimulan más entusiasmo. El ejercicio puede 1) hacerlo más feliz en general y mejorar su estado de ánimo rápidamente; 2) ayudarlo a lograr la pérdida de peso; 3) aumentar su nivel de energía y ayudar a eliminar esa sensación de lentitud; 4) disminuir el riesgo de enfermedades crónicas por diabetes, enfermedades cardíacas, cáncer e hipertensión, y ayudar a aliviar los síntomas, como el dolor; 5) retrasar la aparición de piel envejecida en su cuerpo; 6) mejorar la salud de su cerebro, incluida la memoria; y 7) mejorar su sueño y beneficiar su vida sexual.

## Mes Nacional de la Recuperación

**E**l Mes Nacional de la Recuperación crea conciencia sobre la efectividad del tratamiento para los trastornos por uso de sustancias (alcoholismo) y las enfermedades adictivas, y las iniciativas que apoyan la recuperación efectiva. La adicción se conoce como una enfermedad familiar porque todos se ven afectados. Esto significa que la recuperación es más exitosa cuando todos en la familia reconocen su necesidad de curación individual. Un programa personal de recuperación como el que se encuentra en los grupos familiares de Al-Anon puede marcar la diferencia. Al-Anon es para aquellos que están preocupados por alguien que tiene un problema con el consumo de alcohol, independientemente de que el tema de su preocupación sea beber activamente o no. La asociación gratuita permite a los integrantes de la familia la oportunidad de aprender de las experiencias de otras personas que han enfrentado problemas similares. La curación personal, la reducción del aislamiento, la esperanza, el alivio y la paz mental son las experiencias positivas más comunes informadas por los integrantes de Al-Anon. Si esto suena bien, obtenga más información de su EAP o a través de una búsqueda en línea.



## El aceite de cannabis y el aceite de CBD no son lo mismo

**E**l aceite de CBD no contiene THC, pero el aceite de cannabis sí. Entonces, el aceite de CBD y el aceite de cannabis no son lo mismo. No se deje engañar. El THC es una sustancia que altera el estado de ánimo. Todavía es ilegal según la ley federal en los EE.UU. (aunque muchos estados lo han despenalizado), pero su uso por parte de los empleados está prohibido en cualquiera de los millones de puestos sensibles a la seguridad regulados por el Departamento de Transporte de los EE.UU. El uso de aceite de cannabis lo someterá a una acción laboral por una prueba de drogas positiva. ¿Está usando THC? A pesar de muchos resultados positivos informados, muchos usuarios de THC se sorprenden al descubrir que los beneficios médicos no están suficientemente probados científicamente, según la Asociación Médica Estadounidense, que aún rechaza la prescripción de marihuana medicinal, la legalización y las iniciativas electorales relacionadas.

