

QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA



Peligros del uso excesivo de pantallas

Los estudios vinculan sistemáticamente el uso compulsivo de Internet a cambios cerebrales que fomentan comportamientos adictivos y perjudican el crecimiento intelectual y físico. Hoy en día, los adolescentes pasan en promedio 4.8 horas diarias conectados a Internet. Los signos de adicción incluyen el desinterés por otras actividades, síntomas de abstinencia cuando se está desconectado y el uso de pantallas para escapar de sentimientos negativos. Si usted es un padre preocupado, sepa que más de 50 estudios confirman que la orientación familiar es el método más eficaz. Esta terapia ayuda a establecer hábitos de pantalla más saludables, fomenta las actividades fuera de línea, mejora la comunicación familiar y favorece el bienestar mental y emocional de los niños. No soporte la frustración de ver a su hijo adolescente luchar contra la depresión, la ansiedad, la agresividad, la rebeldía o incluso el acoso escolar. Estos problemas son tratables, pero requieren la participación de la familia en lugar de centrarse exclusivamente en el adolescente. Su programa de asistencia al empleado puede resultarle útil. Obtenga más información en:



Learn more at

<https://greenschoolsgreenfuture.org/excessive-internet-use-disrupts-key-parts-of-the-teenage-brain>

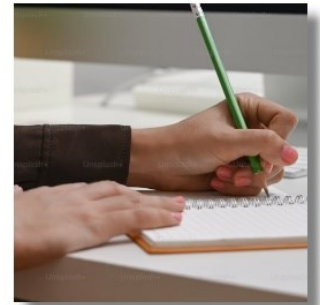
Ansiedad: ahora es la número uno

Los resultados de 2024 de la encuesta anual sobre salud mental de la Asociación Americana de Psiquiatría muestran que los adultos estadounidenses se sienten cada vez más ansiosos. En 2024, el 43% de los adultos afirma sentirse más ansioso que el año anterior, frente al 37% en 2023 y el 32% en 2022. Este problema supera a la depresión, el estrés y los problemas de pareja. Entre las principales preocupaciones figuran la economía, las próximas elecciones presidenciales y la violencia armada. Hay muchos factores desencadenantes de la ansiedad, como la inestabilidad económica personal, los problemas de salud y el miedo a la guerra. Entre las medidas personales inmediatas que puede tomar para manejar (reducir) la ansiedad se incluyen establecer límites al consumo de noticias, escribir las medidas que tomará para controlar mejor la dirección de su vida y recurrir al EAP.



Consejos prácticos sobre el estrés: Cómo vencer la depresión del lunes por la mañana

Es habitual sentirse triste los lunes por la mañana. En pocas palabras, los fines de semana le permiten tener control sobre su tiempo y sus decisiones. Es casi como estar retirado durante 48 horas. Pero el libreto se invierte el lunes y se imponen exigencias que usted no controla. Supere esta sensación de agobio dedicando de 10 a 15 minutos el domingo por la noche a escribir sus objetivos y organizar su lista de tareas personales para la semana. De este modo, podrá empezar la semana con la sensación de estar más al mando en lugar de sentirse repentinamente “obligado” por el trabajo.



Mes de la prevención del suicidio

Todo el mundo puede ayudar a prevenir el suicidio si conoce las señales de alarma, sabe cómo iniciar una conversación de intervención, utiliza la empatía y la compasión, y sabe cómo y cuándo actuar. Puede obtener más información en su EAP o en el nuevo sitio web nacional 988lifeline.org. Muchos aspirantes a interventores se preguntan: “¿Cuáles son algunos de los motivos por los que una persona de alto riesgo decidió finalmente no suicidarse?”. Las respuestas dan indicios para prevenir y ofrecer apoyo. Una de las más importantes era la preocupación del suicida por los efectos negativos que el suicidio tendría en sus seres queridos, especialmente si la persona tenía fuertes vínculos sociales y sentimientos de responsabilidad o preocupación por sus seres queridos. A menudo, las personas afirman que pensar en el impacto que su muerte tendría en sus familiares les disuadía de quitarse la vida. Además, el temor de cargar a los seres queridos con dolor y el deseo de evitarles sufrimiento pueden ser motivadores poderosos para que alguien reconsidere. En algunos casos, incluso una sola conversación de apoyo o una expresión de cariño puede crear una conexión vital que impida que alguien tome una decisión trágica.



Cómo utilizar la inteligencia emocional en el lugar de trabajo

La inteligencia emocional (IE) es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como de reconocer, comprender e influir en las emociones de los demás. Maximice el uso de la IE para mejorar las relaciones, tener menos conflictos y disfrutar más de su trabajo. 1) Cuando un compañero comparta una preocupación, escúchele sin interrumpirlo y demuéstrelle su interés: asienta con la cabeza, mantenga el contacto visual y parafrasee lo que ha dicho. Del mismo modo, con su jefe, escuche atentamente los comentarios o las instrucciones, y haga preguntas eficaces para asegurarse de que lo entiende y lo demuestra. 2) Cuando aumenta la tensión en la oficina, decida que usted mantendrá la calma. Anime a los demás a tomarse un descanso, lo que contribuirá a calmar las situaciones tensas. Del mismo modo, si su jefe está bajo presión, decida ofrecerle soluciones en lugar de aumentar su estrés, permitiendo así que su actitud tranquila influya en su estado de ánimo. 3) La habilidad más importante de la IE es ser consciente de sus propios desencadenantes emocionales y gestionar su respuesta a ellos. Si el comentario de un compañero de trabajo le molesta, deténgase un momento y respire. Responderá reflexivamente en lugar de reaccionar impulsivamente. Y si se siente frustrado o molesto por algo que su jefe ha dicho o hecho, tómese su tiempo para calmarse antes de abordar el asunto. Luego, entre en la conversación como si formara equipo con ellos para explorar una preocupación.



Elegir una actitud positiva en el trabajo

Muchos empleados creen que una actitud positiva en el trabajo depende sobre todo del entorno, la satisfacción laboral y el trato que reciben. Aunque un entorno de trabajo positivo puede fomentar una buena actitud, la actitud también es una habilidad social controlable que puede desarrollarse y aplicarse en cualquier situación. Haga la prueba con su actitud. Elija abordar los retos con optimismo, al tiempo que mantiene un comportamiento profesional. Cuando la unidad de trabajo se sienta estresada o disfuncional, defina claramente sus propios límites para evitar el agotamiento, y su actitud seguirá siendo más positiva. Incluso en condiciones poco ideales, puede optar por mantener una actitud positiva. ¿Por qué? Aunque no pueda controlar las condiciones que le rodean, sí puede controlar cómo responde a ellas. La recompensa es conservar su bienestar, pero tendrá un efecto dominó que mejorará el entorno en general.



¿De qué trata la "epidemia nacional de soledad"?

El trabajo remoto, la comunicación digital, el aislamiento de las personas mayores: el tiempo que la gente pasa socializando en persona ha descendido más de un 70% en los últimos 20 años. Entre sus efectos dominó está el impacto en la salud. La soledad -y no sólo la sensación subjetiva de estar triste por falta de contacto social con amigos, familiares y relaciones significativas- se ha relacionado con trastornos mentales, enfermedades cardiovasculares y disminución de la esperanza de vida. Sea proactivo e intencional a la hora de mantener contactos sociales. Las relaciones son recursos que se construyen para toda la vida: su "cuenta individual de jubilación social" futura. Contrarreste la soledad centrándose en relaciones significativas en lugar de numerosas conexiones casuales. Evalúe el uso que hace de las redes sociales: asegúrese de que mejoran, y no sustituyen, las interacciones en la vida real. Si le preocupa el aislamiento, ya sea el suyo propio o el de otra persona, póngase en contacto con su EAP para obtener ayuda.



Crear una rutina de ejercicio sostenible

Las personas que hacen ejercicio padecen menos enfermedades, como diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares, y mejoran su estado de ánimo, su capacidad cognitiva y reducen la inflamación sistémica. Las nuevas investigaciones también muestran una reducción del 30%-35% de su mortalidad por cualquier motivo en comparación con los que no hacen ejercicio. A pesar de los beneficios, se necesita más para inspirar a muchas personas a practicar ejercicio con regularidad. Entre los obstáculos se incluyen los inconvenientes, las molestias, el dolor, el aburrimiento, no ver resultados rápidos, tener expectativas poco realistas o incluso ver a gente en el gimnasio con mejor aspecto que uno mismo. Manténgase motivado empezando por responder a las preguntas clave sobre su programa de ejercicio y sus objetivos: ¿Qué beneficios tangibles aportaría a su vida la práctica regular de ejercicio? ¿Qué actividad física disfrutará verdaderamente? ¿Cómo puede integrar el ejercicio en su rutina diaria de forma que le resulte manejable y no abrumador? ¿Qué objetivos pequeños y alcanzables puede fijarse para medir sus progresos y mantener la motivación? ¿Quién en su vida puede ser su "compañero de responsabilidad" si su motivación decae? ¿Cómo se va a recompensar por ser constante con su rutina de ejercicios?



Fuente sobre todas las causas de mortalidad (all cause mortality):
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov (Buscar en 18525377)