

QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA



Cómo enseñar a los niños a ser mejores en la resolución de problemas



Si es padre de un niño pequeño, esta es la "fórmula" para enseñarle a resolver problemas. (Sea paciente y no apresure el proceso): 1) Anime al niño a explicar la situación que necesita arreglo, solución o respuesta. 2) Haga preguntas que provoquen soluciones y pensamiento crítico. 3) Ayude al niño a dividir el problema en partes más pequeñas. Aborde una porción a la vez. 4) Deje que el niño haga una lluvia de ideas para obtener respuestas. 5) Guíe al niño a la solución. 6) Elogie el esfuerzo. 7) Hable sobre los errores como herramientas de aprendizaje y que están bien. 8) Luego del evento, hable y reflexione sobre los pasos para resolver un problema. Para más crear más oportunidades para aprender el proceso de resolución de problemas, cree problemas. Ejemplo: "No sé qué hacer para la cena, pero esto es lo que tenemos en el refrigerador".

Vivir mejor en "la 'Generación sándwich'".

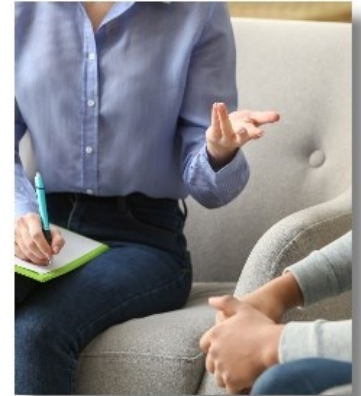
La "Generación sándwich" se refiere a los adultos que crían a niños menores de 18 años y al mismo tiempo cuidan a padres mayores. ¿Usted es miembro de este selecto grupo? Si es así, los factores estresantes clave pueden incluir encontrar tiempo para uno mismo: dormir bien, comer y realizar actividad física; establecer límites con recursos finitos de tiempo y energía, estrés financiero, necesidad de apoyo emocional y preguntarse qué recursos existen para ayudarlo.



Consulte el siguiente sitio web para obtener ayuda y apoyo: Agencias del área en EE.UU. en www.usaging.org/adrcs para obtener respuestas. En Canadá, busque Canada.ca [busque caregiver help (ayuda para cuidadores)]

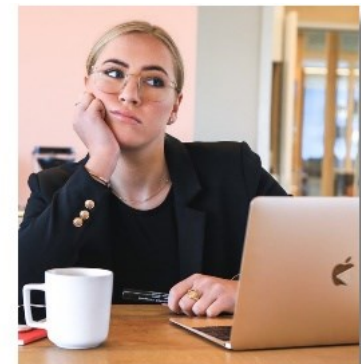
Alcanzar metas con la ayuda del EAP

Alcanzar metas naturalmente incluye eludir barreras y obstáculos, pero muchos son personales, como mantener la motivación, superar las dudas, mantenerse firme ante los fracasos, mantenerse en el camino correcto, planificar, administrar el tiempo, evitar la procrastinación y las distracciones abrumadoras. Su EAP es el punto de partida perfecto para problemas como estos que lo frenan. Abandone la lucha y comuníquese. Los logros que valen la pena rara vez se logran fácilmente, pero con evaluación, asesoramiento, resolución de problemas a corto plazo o derivación al recurso adecuado, puede alcanzar el éxito con el que sueña.



Encontrar más significado y energía en su trabajo

La investigación de Gallup descubrió que el 40% de los empleados cree que su salud mental se ve afectada negativamente por su trabajo. Manejar el estrés es importante, pero mejorar el bienestar también se logra al estar más "comprometido". ¿Podría disfrutar más de su trabajo a pesar de los aspectos que no le gustan? Si es así, la investigación dice que aumentará la energía, encontrará un nuevo significado para su trabajo, se sentirá más positivo y en control, más esperanzado y productivo. Es menos probable que se agote. Ayudar a los empleados a comprometerse más es un tema candente en el mundo laboral. Si aún no ha explorado esta idea, es posible que esté en camino de descubrir una nueva energía y una mejor salud mental en el trabajo.



Comience aquí: www.greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_be_more_engaged_at_work

¿La respuesta es un taller matrimonial?

¿Podría beneficiarse de un taller matrimonial/de pareja como una forma de tener una relación más satisfactoria? Dichos talleres permiten pasar un tiempo lejos de las distracciones, generalmente de 1 a 2 días, mientras los participantes exploran muchos aspectos del bienestar de las relaciones. Los talleres matrimoniales pueden facilitar los cambios que desea si el asesoramiento semanal tradicional no ha producido los resultados que busca. Los talleres matrimoniales ayudan a una pareja a reorientar su visión de la relación

para lograr un "enfoque de equipo" en lugar de uno de confrontación. Mejorar la comunicación es primordial, especialmente con el uso de habilidades más profundas de empatía, escucha y validación que ayuden a la pareja a sentirse realmente comprendida. Todas las relaciones tienen desafíos, y los momentos estresantes pueden poner a prueba la resiliencia, por lo que los talleres generalmente están diseñados para brindarle un marco duradero que ambos integrantes de la pareja entiendan como su enfoque de referencia para mantenerse unidos en momentos de estrés significativo. Lo que es más importante, un taller matrimonial puede ayudar a la pareja a sentirse más positiva y esperanzada sobre el futuro, y en control de hacia dónde se dirige su relación. Muchos estudios de investigación han demostrado que los patrones de comunicación negativos de las parejas amenazan la salud física e inmunológica con una curación más lenta y una mayor vulnerabilidad a las enfermedades físicas. Ese es un fuerte incentivo para reparar una relación que no está funcionando. Un beneficio podría ser una vida más larga. Obtenga más información en: "Best Guide to Marital Counseling Retreats" (La mejor guía para retiros de asesoramiento matrimonial) en www.guidedoc.com/best-marriage-counseling-retreats-us. Además: "Transform Your Marriage Vision Retreat: A Self-Guided Getaway for Couples Paperback" (Retiro para transformar la visión de su matrimonio: una escapada autoguiada para parejas. Tapa blanda) (2021) disponible en las librerías en línea



Manejo del estrés, ahora mismo: refresque la relación con su jefe

No hay nada como una reunión positiva con el jefe. Se siente seguro de lo que él o ella piensa de tu trabajo, siente la fuerza en su relación y el resto de su día fluye. Sin embargo, preocuparse por lo que el jefe piensa es un estrés importante para los empleados. Intervenga con el estrés organizando una reunión de actualización, de estado o de reencuentro. Estas son las señales de que es hora de irse: 1) Ya no recibe comentarios regulares. 2) No está seguro de lo que se supone que debe hacer o de lo que quiere el jefe, y cuándo; 3) Su jefe no hace un seguimiento después de darle una tarea; 4) Su jefe no se involucra con usted para descubrir cómo van las cosas en general; 5) Su instinto le dice que algo anda mal.



Concéntrese en la excelencia, no en la perfección

La excelencia en el trabajo implica establecer altos estándares y esforzarse por alcanzarlos. Pero no abandonar un proyecto de trabajo porque no es "perfecto" es un camino hacia la frustración y el agotamiento. La mayoría de la gente sabe que el perfeccionismo no es alcanzable, pero puede que no lo parezca cuando se trata de su proyecto. Solo un retoque más parece fundamental. Y luego otro. Comience por no etiquetarse a sí mismo como "perfeccionista". Luego, piense en su relación con los errores y el fracaso. ¿Ve estas cosas como defectos personales en lugar de experiencias de aprendizaje? Si es así, ser autocrítico es probablemente un hábito que acompaña a su perfeccionismo. Hable con un consejero profesional. Aprenderá a replantear cómo ve las equivocaciones, los errores y las imperfecciones, y los verá como oportunidades para practicar cómo soltar, ser paciente y tener amor propio.



Mes de la prevención de la violencia en el noviazgo

Existe una gran preocupación sobre la violencia en el noviazgo adolescente porque investigaciones recientes apuntan a una fuerte correlación con la violencia doméstica en los últimos años. Los padres pararse en la brecha para brindar educación y concientización. Y deben ser todo ojos (y oídos) ante las señales de abuso. Muchos adolescentes desconocen lo que constituye un comportamiento abusivo. Dependen de los padres para que se lo digan, pero el 80 % de los padres no cree que la violencia en el noviazgo adolescente sea un problema grave. Este es el motivo: muchos adolescentes no reconocen la victimización por temor a sentirse avergonzados o a perder la relación a la que atribuyen un gran valor social. Si es padre o madre de un adolescente, no espere a detectar el problema. Sea proactivo y utilice el siguiente recurso. Evite que su hijo se pregunte años después por qué no dijo más sobre cómo prevenir o protegerse del abuso.

