

# QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

## VIDA EQUILIBRADA



### Mes de la Concientización sobre la Violencia Doméstica: cómo apoyar a los compañeros de trabajo que sufren maltrato doméstico



**Es** posible que no reconozca inmediatamente que un compañero de trabajo es víctima de violencia doméstica al verle moratones o un ojo morado. En cambio, varios síntomas observados a lo largo del tiempo pueden llevarle a sentir una mayor preocupación por la situación de su compañero de trabajo. Aislarse en el trabajo, no participar en los eventos de la oficina, recibir flores en la oficina como gesto de perdón de un maltratador o ser demasiado precavido para no quedarse hasta tarde pueden levantar sospechas. Consulte a su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) sobre sus preocupaciones. Pueden proporcionarle recursos, apoyo y estrategias para abordar la situación con sensibilidad. Las víctimas de malos tratos -entre el 30% y el 40%- suelen acudir a un compañero de trabajo. Esto le coloca en una posición única para ofrecer apoyo. El EAP puede ayudarle a comprender cómo ofrecer ayuda a su compañero de trabajo manteniendo la confidencialidad y respetando su intimidad.

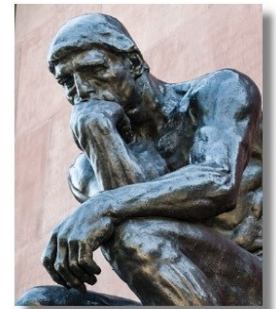
### Descubra lo que puede hacer la nutrición

**P**articipe en un desafío de mejora nutricional de una semana. Luego, compruebe si nota los beneficios, incluida una diferencia positiva en el estado de ánimo, el nivel de energía, la concentración, la calidad del sueño y los niveles generales de estrés, especialmente en el trabajo. Hágalo con un amigo para poder comentar juntos sus experiencias. El resultado final puede ser una mayor conciencia de la importancia de una alimentación más sana y una menor dependencia -o incluso rechazo- de los alimentos procesados poco saludables. En este enlace encontrará más de 30 de estos planes de comidas saludables para siete días entre los que elegir: [eatingwell.com](http://eatingwell.com) [search "7-day meal plan"]



### Consejos prácticos sobre el estrés: programar "tiempo para pensar" y despejarse

**S**implemente hacer una pausa para pensar puede ser una de las mejores técnicas para controlar el estrés. En un día intenso, hacer una pausa para pensar puede ayudarle a organizar sus pensamientos, priorizar tareas y aclarar objetivos. Si lo hace, podrá tomar mejores decisiones al tiempo que reduce el desorden mental. (El desorden mental son los pensamientos abrumadores, las preocupaciones, las distracciones y la información que se amontonan en su mente y dificultan la productividad). Sólo cinco minutos sin distracciones y en calma pueden ayudarle a prevenir el agotamiento, darle un poco de energía renovada y permitirle despejarse. Esta semana, planifique algunos momentos para pensar de cinco minutos a lo largo del día. Luego, compruebe si tiene más claridad mental, creatividad y satisfacción en el trabajo, junto con la sensación de que está controlando el estrés de forma más eficaz.



### Profundizar las relaciones en el trabajo para mejorar la satisfacción laboral

**La** mayoría de la gente viene a trabajar, hace su trabajo y se va. Interactúan con sus compañeros lo justo y necesario para arreglárselas, sin reconocer el valor que aportan sus colegas. No deje las relaciones laborales en manos del azar. Constrúyalas activamente para mejorar su bienestar y crear un entorno de trabajo satisfactorio. Encontrará más significado en su trabajo. Puede hacerlo de la siguiente manera: Busque y participe en conversaciones transparentes en las que se compartan libremente ideas, preocupaciones y opiniones. Ofrezca apoyo y muestre aprecio por los esfuerzos de sus compañeros. Colabore regularmente en los proyectos. Participe en actividades de equipo. Deje que los demás se acerquen a usted y le hagan preguntas, es decir, sea abierto, amable y comunicativo, para que los demás se sientan cómodos si tienen que plantearle preguntas o preocupaciones. Aprenda técnicas sencillas para resolver conflictos de forma constructiva y acostúmbrese a celebrar juntos los éxitos.



## No atente contra su firmeza



**M**uchas personas que quieren ser más firmes con frecuencia fracasan en sus intentos de serlo. Como resultado, más tarde se sienten confusos sobre por qué no se tomaron en serio sus necesidades o preocupaciones. Cuando la firmeza se mezcla con la incertidumbre y el miedo a las consecuencias de ser demasiado directo, se pierde la eficacia del mensaje y se obstaculiza el objetivo de la comunicación. ¿Reconoce alguno de estos "pasos en falso" en su firmeza? 1) Indecisión e inseguridad: "Si te parece bien, y si tienes tiempo, no tiene por qué ser hoy, pero ¿podemos hablar de mi evaluación de desempeño?". Es mejor: "Me gustaría hablar de mi evaluación de desempeño. ¿A qué hora te conviene que nos veamos?". 2) Formular una pregunta en lugar de una afirmación: "¿Puedo ofrecer otra idea para que todos la consideren?". Es mejor: "Creo que deberíamos considerar un enfoque alternativo para este proyecto". 3) Complacer a la gente o evitar conflictos: "Tengo algunas observaciones que compartir sobre las conclusiones de tu informe". Es mejor: "He detectado imprecisiones en tu informe; revisémoslas juntos para garantizar la exactitud". Una persona puede percibir las declaraciones iniciales anteriores como firmes. Sin embargo, en cada caso, el nivel de firmeza disminuye. Esto puede desencadenar una comunicación ineficaz, confusión, retrasos en la resolución de problemas y un mayor riesgo de debilitar, no de mejorar, las relaciones en el lugar de trabajo. ¿Tiene problemas para comunicarse con alguien en el trabajo? Su programa de asistencia al empleado puede resultarle útil. Son profesionales de la comunicación.

## Hay un camino para recuperarse de un trastorno alimentario



**C**asi tres millones de personas en EE.UU. padecen anorexia nerviosa, una enfermedad mental (no una elección de estilo de vida) caracterizada por un miedo intenso e irracional a ganar peso o engordar. Sólo una cuarta parte de los afectados busca tratamiento. La mayoría sufre en silencio y con miedo. Si padece anorexia, conoce el profundo dolor y la frustración de sentirse atrapado en la necesidad de aislarse y el miedo a ser juzgado por los demás. Se ve obligado a luchar contra un hambre intensa y, al mismo tiempo, contra una horrible ansiedad por la comida y el peso. Esta es la noticia: Cualquier problema de salud que incluya una tremenda lucha contra el miedo a buscar ayuda, junto con una batalla contra sus conductas asociadas, tiene un camino reconocido hacia el bienestar que ha sido descubierto por otros, y que también puede conducirle al alivio que usted busca. Busque la confidencialidad en su programa de asistencia al empleado y/o de un médico con experiencia en este problema de salud. Fuente: Asociación Nacional de Anorexia Nerviosa y Trastornos Asociados

## Conquiste el robo de tiempo digital

**E**l robo de tiempo digital es el paso del tiempo que no produce ninguna o poca productividad en el lugar de trabajo como resultado de la desviación de la atención mientras se participa en actividades en línea no relacionadas con el trabajo y provocadas por la distracción. Si ha sufrido el robo de tiempo digital, conoce la frustración de darse cuenta de repente de que ha vuelto a distraerse con alguna actividad en línea. Puede dar la sensación de que tiene poco control sobre la facilidad con la que se despista, pero conseguir el control puede ser más fácil de lo que cree. Pruebe lo que más le convenga. Busque aplicaciones/herramientas muy específicas que aumenten drásticamente el autocontrol precisamente sobre este problema. Le permiten evitar las distracciones en línea, para que no navegue sin pensar por la Red y se mantenga centrado en su tarea. Algunas herramientas incluso retrasan la apertura de una página web lo suficiente como para que usted se dé cuenta de que se está distrayendo y pueda volver a su trabajo.



## Mitos sobre las mamografías: acabemos con los conceptos erróneos

**A**ún persisten mitos y conceptos erróneos sobre las mamografías, lo que contribuye a trágicos desenlaces debidos a la resistencia a la detección precoz del cáncer de mama. A pesar de los esfuerzos, los siguientes mitos siguen estando muy extendidos: "La radiación de las mamografías es perjudicial". Dato: La exposición a la radiación durante una mamografía es mínima y se considera segura. "Las mamografías pueden hacer que el cáncer se extienda". Dato: No existen pruebas de que la compresión de la mama durante una mamografía provoque la propagación del cáncer. "Una mamografía sólo es necesaria si se palpa un bulto". Dato: Muchos cánceres detectados mediante mamografías nunca llegan a detectarse. "Las mamografías sólo son necesarias para las mujeres mayores". Dato: Uno de cada seis cánceres de mama se da en mujeres de cuarenta años. "No tener antecedentes familiares de cáncer de mama hace que sea seguro saltarse los controles". Dato: El 85% de las mujeres diagnosticadas de cáncer de mama no tienen antecedentes familiares de la enfermedad. Fuente: American College of Radiology en [www.acr.org](http://www.acr.org) (buscar: mammography [mamografía])

