

# QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

## VIDA EQUILIBRADA



### Más consejos sobre: Vivir bien en tiempos de ansiedad



**L**as noticias terribles sobre la guerra y el terrorismo pueden ser extremadamente inquietantes, pero evitarlas por completo probablemente no sea la mejor solución. Para encontrar el equilibrio, tenga en cuenta estos consejos: 1) Programe -no sólo priorice- sus prácticas de autocuidado, como el ejercicio, la meditación y las aficiones, para reducir el estrés y fomentar el bienestar mental. 2) Mantenga una red de apoyo de seres queridos con los que pueda compartir preocupaciones y procesar emociones. 3) Céntrese en lo que puede controlar: sus objetivos, sus actividades diarias y su bienestar siguen siendo importantes. 4) Si la ansiedad le resulta abrumadora, hable con un profesional de la salud mental en su Programa de Asistencia al Empleado (EAP). 5) Ahora hay aplicaciones gratuitas *que bloquean otras aplicaciones* y le permiten recibir noticias o programar el acceso sólo a determinadas horas. ¡Algunas incluso le impiden modificar el horario en caso de que le entren ganas de curiosar! Obtenga más información en: [beebom.com/app-blocker-apps/](http://beebom.com/app-blocker-apps/)

### Haga que su visita médica sea más provechosa

**H**aga preguntas sobre salud a su médico para maximizar los beneficios de un examen médico. Podría salvarle la vida. Por ejemplo, olvidarse de mencionar el curioso bulto bajo el brazo podría ser desastroso si es canceroso. Pregunte sobre los riesgos teniendo en cuenta los antecedentes médicos de su familia y sobre las pruebas genéticas que pueden ayudar a prevenirlos. Y no se guarde las preguntas que le den pudor, como los temas de la salud sexual. En resumen: colabore con su médico para maximizar su bienestar. Fuente: [health.usnews.com](http://health.usnews.com) [buscar "patients ask questions" (los pacientes hacen preguntas)]



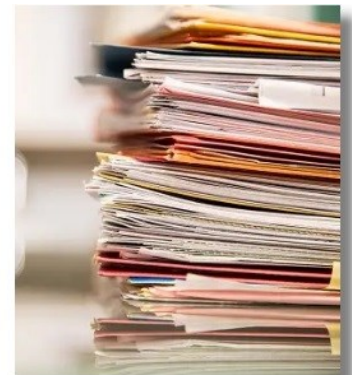
### Obtener ayuda para el duelo complejo



**El duelo es una** experiencia única para cada persona. No existe un "periodo de tiempo adecuado" para superar el duelo, pero algunas personas viven un duelo prolongado (complejo). Puede ser intenso y debilitante. Si se siente incapaz de avanzar en su proceso de duelo, considere la posibilidad de acudir a un profesional. Hay cimas, valles y nuevos horizontes en la superación del duelo, pero dar este paso hacia el bienestar puede ayudarle a proteger su salud física y mental y sus relaciones en el hogar y en el trabajo. Obtenga más información sobre el duelo complejo con este recurso: [www.abct.org/wp-content/uploads/2021/03/complicated-grief.pdf](http://www.abct.org/wp-content/uploads/2021/03/complicated-grief.pdf)

### Consejos para gestionar una gran carga de trabajo

**M**uchas encuestas muestran que la principal causa de estrés laboral es una gran carga de trabajo. Si no es posible reducir la carga de trabajo, establezca límites entre el trabajo y la vida personal midiendo primero la cantidad de trabajo y programando después el tiempo necesario para completarlo. Programe también su tiempo personal, familiar o de ocio en torno a estas horas. Siga rigurosamente ese calendario. Este es el motivo: Las tareas laborales consumen de forma natural todo el tiempo asignado o percibido como disponible para completarlas. (Esto se conoce como la Ley de Parkinson). Mediante una programación rigurosa, puede aprovechar este principio para completar el trabajo sin dejar de tener una vida personal, ¡y todos los beneficios que se derivan de ella!



## Evitar los prejuicios inconscientes en el lugar de trabajo



**N**uestros prejuicios pueden afectar negativamente a un lugar de trabajo positivo. Un prejuicio es un sesgo aprendido o adquirido a favor o en contra de una cosa o un individuo en particular. Una distinción común es que los prejuicios no suelen ser racionales. Aunque la concienciación y la educación sobre la diversidad pueden ayudarnos a controlar los prejuicios para evitar su expresión dañina, a menudo se produce una expresión inconsciente. ¿Reconoce alguna de las siguientes formas de sesgo inconsciente en el lugar de trabajo? *Prejuicio de confirmación*: tendencia a utilizar incidentes, información o comportamientos observados para confirmar una creencia preexistente. Ejemplo: Ser testigo de un error en el lugar de trabajo cometido por un empleado de más edad y utilizar esta experiencia para confirmar el prejuicio de que los empleados de más edad cometen más errores. *Prejuicio implícito*: Este prejuicio es casi totalmente subconsciente, e incluso puede que lo niegue. Sin embargo, se actúa en consecuencia cuando surge la oportunidad. Ejemplo: Creer subconscientemente que un género es mejor que otro en el liderazgo, por lo que influye su voto a favor de un miembro del equipo de trabajo para que sea el líder del equipo, en parte debido al género de la persona. El prejuicio implícito puede tener efectos adversos en las prácticas de contratación y promoción, y a menudo requiere una buena cantidad de educación y formación para aumentar la concienciación de los empleados para superarlo. *Prejuicio social*: Se refiere a las actitudes o sesgos que tienen las personas por motivos de raza, discapacidad, sexo, edad, religión, orientación/identidad sexual o estatus socioeconómico. Ejemplo: "Todos los discapacitados son fuente de inspiración". Los prejuicios pueden dar lugar a discriminación, trato desigual, conflictos y una moral más baja.

Obtenga más información en: "BREAKING THE BIAS BARRIER: A Guide to Overcoming Unconscious Bias in the Workplace and Beyond" (CÓMO ROMPER LA BARRERA DEL PREJUICIO: guía para superar el prejuicio inconsciente en el lugar de trabajo y más allá, de Anabel Bassegy (2023)

## ¿Tiene trastornos del sueño a causa del trabajo por turnos?

**E**l trastorno del sueño a causa del trabajo por turnos (SWSD, por sus siglas en inglés) afecta a entre el 10% y el 40% de los empleados -como profesionales de la salud, camioneros, personal de primeros auxilios, pilotos, agentes de atención al cliente en Internet, trabajadores de fábricas y dependientes de comercios- que trabajan en horarios irregulares y no tradicionales (trabajo por turnos). La prevención del SWSD requiere de seis a siete horas de sueño nocturno de calidad, pero muchos factores vitales pueden dificultar la consecución de este objetivo. La clave es una higiene del sueño eficaz para evitar los efectos sobre la salud asociados al SWSD, como resistencia a la insulina y diabetes, ansiedad, depresión, menor densidad ósea e incluso menor fertilidad y trastornos neurodegenerativos como la demencia. Consejos: Establecer un horario de sueño y un entorno cómodo para dormir, y evitar la exposición a pantallas digitales y el consumo de café y alcohol antes de acostarse, ya que alteran el ciclo del sueño. Hacer ejercicio habitualmente unas horas antes de acostarse. Evitar comer antes de irse a dormir. Obtenga más información en: [sleepeducation.org](http://sleepeducation.org)



## Inyerta el guion con un diálogo interno positivo

**E**l "diálogo interno" es la forma en que pensamos y razonamos. Es la voz interior que influye en nuestra mentalidad y nuestras acciones. Las palabras o guiones que produce son positivos o negativos, pero a menudo escapan a nuestra conciencia. Con la práctica, puede tomar el control de los mensajes de diálogo interno, orientarlos hacia lo positivo, superar los guiones negativos y hacer del diálogo interno un superpoder. En momentos de adversidad, pregúntese: "¿Mi diálogo interno me está animando o me está hundiendo en este momento?". Si es negativo, cambie el guion. Reemplace inmediatamente un guion negativo como "No puedo hacer esto" por un guion positivo como "Este es un gran desafío, pero tengo la capacidad innata de aprender y crecer a partir de esta experiencia". Clave: El diálogo interno no se trata de negar, sino de aceptar los desafíos, aprender de los fracasos y anticipar resultados positivos. La recompensa de un hábito de diálogo interno positivo es enorme: más resiliencia, mayor bienestar y relaciones más eficaces.



## Preparativos para unas fiestas más positivas

**N**oviembre es un buen momento para planificar el apoyo y la estructura y aportar ideas para afrontar el estrés o la soledad durante las fiestas. El EAP está para ayudarle a abordar los sentimientos de tristeza, aislamiento, ansiedad, vacío o soledad relacionados con las fiestas que pueden surgir durante estas fechas. No tienes por qué sobrellevar estas emociones en silencio o en soledad. Aunque sea testigo de la alegría y el entusiasmo de los demás, el EAP entiende que su experiencia puede ser diferente. Juntos, usted y el EAP pueden trabajar en la creación de una estrategia personalizada para ayudarle a navegar por la temporada, y también le permiten abrazar la energía y la emoción del nuevo año que viene.

