

QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA



Cómo dominar el estrés de las reuniones familiares



No permita que las reuniones familiares se conviertan en discusiones estresantes. Pruebe estas tres ingeniosas técnicas de conversación. En primer lugar, decida claramente cuál es su zona de confort para determinados temas. Decida cuáles estarán fuera de sus límites y evite iniciar comentarios o conversaciones al respecto. En segundo lugar, comunique sus límites y hágalo con asertividad y respeto, y manteniendo un ambiente armonioso, simplemente diciendo: "Agradecería que nuestra conversación no se centre en [el tema] para que la interacción sea más agradable para todos". Y por último, usa el "redireccionamiento". Aleje amablemente las conversaciones de los temas delicados y orientelas hacia temas neutros o positivos. Este redireccionamiento con tacto difumina eficazmente la tensión, fomentando una reunión más armoniosa y agradable para todos los participantes. Sugerencia: Antes de su próxima reunión, perfeccione estas habilidades. A ver si ayudan a crear recuerdos más alegres.

Construya su marca personal en el lugar de trabajo



El empresario Elon Musk es conocido por asumir riesgos, tener grandes ideas y un liderazgo visionario. Esto describe su "marca". Una marca personal en el lugar de trabajo refleja sus puntos fuertes y valores únicos, pero esta imagen no debe ser accidental. Decida cómo quiere que le vean en su organización. Identifique los valores que subyacen a la visión que tiene de sí mismo y sea coherente con ella en todo lo que haga. Su visibilidad, reconocimiento, oportunidades profesionales, relaciones más sólidas y capacidad de ejercer una influencia positiva probablemente le seguirán, y junto con ellos se abrirán más puertas a más oportunidades.

Resbalones y caídas en los lugares de trabajo de personal de oficina



En 2020, 42,114 personas murieron por caídas en el hogar y en el trabajo. Esta cifra es superior a la del promedio de víctimas mortales de accidentes de tránsito, que es de alrededor de 38,000 al año. Entre los factores que más contribuyen a los resbalones y caídas en el lugar de trabajo, sobre todo en los lugares de trabajo de oficina, figuran los suelos resbaladizos, las superficies irregulares como alfombras y tapetes sueltos, la mala iluminación, los pasillos desordenados, los cajones abiertos, los cables sueltos y el calzado. En cuanto al calzado, los accidentes por caídas más frecuentes se producen con tacones altos, zuecos y sandalias, por lo que hay que tener precaución con este tipo de zapatos. Una de las causas más comunes de las caídas no tiene nada que ver con los pies: las corridas para hacer algo. Puede obtener más información del Instituto Nacional de Seguridad de los Suelos en [nfsi.org](https://www.nfsi.org).

Voluntariado: el estimulante perfecto



Los efectos positivos del voluntariado para ayudar a los demás han quedado demostrados en numerosos estudios de investigación. Entre ellos se incluyen la mejora de la sensación de bienestar y los efectos positivos sobre el estado de ánimo y la felicidad general de la persona. Además de ayudar a los demás, estos beneficios personales son poderosas motivaciones para que algunas personas afectadas por la tristeza, la depresión y el estrés durante las fiestas extiendan su mano. Las investigaciones también han demostrado que el voluntariado puede tener efectos positivos en la salud física, como la disminución de la presión arterial, la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas y el aumento de la longevidad. ¿Podría aprovechar algunas de las cosas buenas que se derivan del voluntariado? Para encontrar miles de oportunidades, consulte www.idealists.org o www.volunteermatch.org y [haga clic en "encontrar oportunidades"].

Fuente: psycnet.apa.org/record/2013-21685-006

Independencia de hijos adultos que todavía no dejaron el nido

La frase “no dejar el nido” describe a los jóvenes adultos que siguen viviendo en casa de sus padres y no asumen las responsabilidades de la edad adulta. Esto puede ser angustiante para los padres, y puede crear conflictos conyugales sobre cómo intervenir y un ciclo de habilitación si temen que el hijo adulto no pueda asumir con éxito las responsabilidades de la edad adulta. Aunque existen pasos y muchos recursos para ayudar a los padres a resolver el síndrome de no dejar el nido, un consejero profesional puede ser de enorme utilidad si la crisis ha existido durante mucho tiempo sin resolverse tras muchos intentos de intervención. Aunque problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión pueden dificultar la transición a la edad adulta, a menudo la sobreprotección parental (hacer demasiado durante demasiado tiempo) puede dificultar que algunos hijos adultos aprendan las habilidades que necesitan para ser independientes. Su camino para resolver el síndrome de no dejar el nido incluirá retos como establecer expectativas y responsabilidades claras, exigir que se gestionen las tareas domésticas, crear nuevas normas relativas al apoyo financiero que fomenten la independencia y trabajar a través de la resistencia natural al cambio que cabe esperar, todo ello sin volver a un ciclo de habilitación. No está solo en esta lucha y, con paciencia, comprensión y apoyo, puede ayudar a su hijo a superar el reto de convertirse en un adulto independiente.



¿Podría ayudar una aplicación de seguimiento del sueño?

Muchas personas han probado herramientas de seguimiento del sueño - dispositivos portátiles o aplicaciones móviles- que pueden ofrecer información sobre la calidad del sueño. Según una encuesta realizada en 2023, más del 75% de quienes han probado estos dispositivos los consideran beneficiosos. Hable con su médico sobre la calidad de su sueño y siga las recomendaciones, pero aquí tiene algunos consejos de las aplicaciones para dormir: 1) No confíe totalmente en los dispositivos de seguimiento del sueño para evaluar la calidad del sueño. Podrían crear estrés o ansiedad innecesarios si los datos sugieren un sueño deficiente. Esto podría reducir aún más la calidad del sueño. 2) No consulte los datos del sueño en mitad de la noche, por esas mismas razones. 3) No confíe únicamente en los datos: podrían pasar por alto otros factores que afectan a su sueño, como el estrés, la dieta o los problemas de salud. 4) Utilice un rastreador del sueño como herramienta de apoyo, no como la última palabra en el diagnóstico de una enfermedad. Para obtener un cuadro completo, hable con su médico y/o con un médico especialista en medicina del sueño al que le puedan derivar.



Obtenga más información en www.hopkinsmedicine.org [search: "do sleep trackers work" and aasm.org/] [search "sleep tracker"]

Evite la frustración de los padres con las leyes HIPAA

A los 18 años, la mayoría de los menores siguen bajo el cuidado de sus padres o tutores en cierta medida, pero ya son adultos a los ojos de la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (HIPAA), la normativa estadounidense que protege la privacidad de las historias clínicas. Como padre, es posible que se sorprenda de no poder acceder a la información de la salud de su hijo, incluida la de salud mental -como su diagnóstico, régimen de tratamiento e incluso medicamentos-, sin su consentimiento previo. Esto es así aunque usted esté físicamente presente con su hijo en la cita médica, haya concertado la cita o sea el único progenitor. Comuníquese con su hijo "adulto" con anticipación para cumplimentar los formularios de divulgación de la HIPAA y evitar así verse frustrado por la obligación de los proveedores de proteger la información del paciente.



Alimentos de las fiestas para combatir los efectos del alcohol

Estos son los alimentos que puede considerar servir porque ralentizan mejor la velocidad de absorción del alcohol en una fiesta de fin de año. Alimentos grasos: queso, aguacates, frutos secos y carnes. Estos alimentos pueden ayudar a recubrir el revestimiento del estómago, ralentizando el paso del alcohol al torrente sanguíneo. Alimentos con alto contenido en proteínas: pollo, pescado, huevos y tofu. Las proteínas tardan más en digerirse, lo que puede retrasar la entrada del alcohol en el torrente sanguíneo. Alimentos con alto contenido de fibras: frutas, verduras y legumbres. La fibra puede retrasar potencialmente el paso del alcohol al torrente sanguíneo al ralentizar la digestión. ¡Importante! Beber de forma responsable y contar con un conductor designado o un medio de transporte alternativo siguen siendo claves para organizar un evento social seguro.

