

QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA



Decir “sí” a una remisión del supervisor al EAP

Si su supervisor le sugiere acudir al Programa de Asistencia al Empleado (EAP) debido a su desempeño, asistencia o alguna preocupación personal, no lo dude. Tal vez piense: “Debería resolver esto por mi cuenta”, pero los EAP existen para facilitarle la ayuda de manera sencilla, confidencial y eficaz. Estos programas lo conectan rápidamente con los recursos adecuados, lo que ahorra tiempo, reduce el estrés y previene la postergación. Cada contacto es privado, gratuito y está enfocado en brindarle el apoyo correcto. Enfrentar las dificultades en soledad con frecuencia permite que se agraven y desemboquen en una crisis. Los profesionales del EAP utilizan enfoques comprobados que no siempre resultan fáciles de encontrar por cuenta propia. Los empleados que usan el EAP a menudo se preguntan por qué no llamaron antes, al darse cuenta de que lo que antes parecía abrumador ahora es manejable. Decir “sí” al EAP significa elegir un camino más rápido y sencillo hacia soluciones, con la orientación de confianza que necesita.



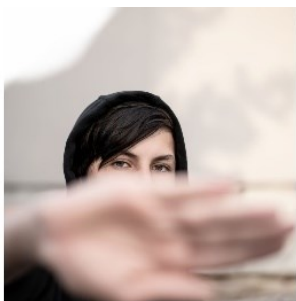
Aprenda a neutralizar los detonantes del estrés

Aprenda a manejar (neutralizar) los detonantes del estrés y logrará controlar mejor su respuesta emocional ante ellos. Un diario le ayudará a descubrir qué factores generan irritabilidad de manera constante: el tráfico, una fecha límite inminente, gastos imprevistos o dificultades de comunicación con sus seres queridos. Neutralice estos detonantes comenzando por reconocer su reacción: irritación o resentimiento repentino; sentirse irrespetado, descartado o ignorado; mostrarse crítico; tener el impulso de discutir, criticar o aislarse. Esta autoconciencia es la mitad de la batalla, pues le permite tomar control de su respuesta con mayor facilidad. Después, descubra qué funciona para usted: contar hasta diez, soltar, reírse de la situación, dar un paseo, replantear lo ocurrido o respirar lentamente. Neutralizar los detonantes es una habilidad vital que fortalece la resiliencia. Póngala en práctica para mejorar sus relaciones y hacer que su vida laboral y personal sea más gratificante.



Señales de abuso de sustancias que los padres pasan por alto

Las señales tempranas de abuso de sustancias en adolescentes suelen ser sutiles, pero con el tiempo aparecen patrones—y allí está la clave. Entre los síntomas que a menudo pasan desapercibidos se encuentran: 1) insomnio, sueño irregular o somnolencia diurna, interpretados como parte normal de la adolescencia; 2) abandono de amistades de larga data por nuevos grupos de los que no quieren hablar; 3) uso secreto del teléfono y resistencia a compartir sus actividades diarias; 4) uso de gotas para los ojos, colonias o perfumes fuertes; 5) disminución en las calificaciones; 6) pérdida de interés en actividades favoritas; 7) irritabilidad, ansiedad, cambios de humor o variaciones en la apariencia y la higiene; y 8) desaparición de dinero u objetos de valor. Aisladas, estas señales pueden parecer menores, pero en conjunto ameritan una seria preocupación. Manténgase involucrado, conserve el diálogo abierto y así aumentará la posibilidad de una intervención temprana que incluso podría salvar una vida.



Más información: www.kenoshacountywi.gov [busque “learn more substance abuse”]

Mes del envejecimiento saludable: principales arrepentimientos de los adultos al envejecer

¿Qué dicen las personas de 60, 70 y 80 años que desearían haber hecho antes para mejorar su salud? La investigación sobre el envejecimiento y el arrepentimiento puede inspirarlo a prepararse para un futuro más saludable. Entre los aspectos mencionados con frecuencia se encuentran: no haber tomado más en serio la salud de las articulaciones, ya sea mediante entrenamiento de fuerza, tratamiento temprano de dolor en rodillas o espalda, o mantenimiento de la flexibilidad; no trabajar en el entrenamiento del equilibrio y la prevención de caídas; posponer el cuidado de la visión o la audición, lo que resultó en limitaciones para conducir y mantener relaciones sociales; y omitir exámenes de salud: quienes tienen diabetes, hipertensión o cáncer comprenden que estas condiciones podrían haberse manejado mejor si se hubieran detectado a tiempo. Arrepentimientos comunes incluyeron descuidar amistades o perder oportunidades de reuniones mientras los amigos aún estaban activos; no preparar el hogar para envejecer con seguridad; o no aceptar ayudas de movilidad antes, lo que podría haber prevenido caídas y la posterior sensación de aislamiento.



Más información: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19711617/

El ejercicio y la creatividad pueden ayudar a aliviar el estrés financiero

El estrés financiero y la sensación de no tener soluciones inmediatas pueden resultar abrumadores. Es fácil pensar que la única respuesta es “más dinero”. Sin embargo, la investigación muestra que el ejercicio y las actividades creativas agudizan el enfoque, fortalecen la resiliencia y fomentan habilidades para resolver problemas, todo lo cual puede mejorar indirectamente la situación financiera. Bajo estrés, la motivación para realizar estas actividades a menudo desaparece. Parece contraintuitivo concentrarse en ellas cuando los problemas económicos exigen soluciones urgentes, pero estos mismos hábitos pueden actuar como catalizadores del cambio. El ejercicio reduce las hormonas del estrés, mejora el sueño y aumenta la concentración, brindándole la claridad necesaria para pensar estratégicamente sobre el dinero. Las actividades creativas estimulan las habilidades para resolver problemas y fomentan nuevas perspectivas. ¿Conclusión? No detenga su vida. Incluso pequeños pasos—diez minutos de actividad física o alguna otra práctica saludable—pueden restaurar la sensación de control y generar impulso. Esta energía renovada a menudo se refleja en la manera de enfrentar desafíos financieros con resiliencia. La ironía es que, aunque estas actividades no generan dinero directamente, construyen la mentalidad que hace posibles las soluciones. Pruébelo: si se siente abrumado financieramente y estancado, elija un hábito saludable esta semana—hacer ejercicio, escribir en un diario o dedicarse a un pasatiempo—y observe cómo cambia su perspectiva ante los retos económicos.



Más información: www.activecanterbury.org.nz/being-active/ [busque "earning potential"]

Papel poco valorado del lugar de trabajo en la prevención del suicidio

El lugar de trabajo puede desempeñar un papel importante en la prevención del suicidio. Pasamos gran parte de nuestras vidas en el trabajo y, como resultado, quienes nos rodean a menudo notan cambios en nuestro estado de ánimo, comportamiento y desempeño, posiblemente antes que otras personas fuera del trabajo. Estas observaciones tempranas pueden abrir la puerta al apoyo. Si se suma un entorno laboral acogedor que anime a los empleados a buscar ayuda en el EAP para problemas de salud mental, y además se facilita este acceso, se crea una base sólida para la prevención. Muchos sobrevivientes de intentos de suicidio mencionan haber compartido la conciencia sobre la prevención. Muchos no consideraban que sus problemas personales fueran tan graves hasta que empeoraron. Otros creían que debían resolver sus problemas por sí mismos. Por ello, la educación sobre que no todos los problemas son “proyectos para resolver por cuenta propia” habría tenido un papel clave en motivar a buscar ayuda. Consejo: rompa el aislamiento. Si nota que un compañero de trabajo tiene dificultades, acérquese de manera privada con interés y preocupación, sin juzgar. Puede decir, por ejemplo: “He notado que pareces estresado, ¿quieres hablar?” Escuchar simplemente, sin sentir la necesidad de “tener la respuesta”, ayuda a reducir el aislamiento, un factor importante para disminuir el riesgo de suicidio.



El poder de la empatía en el lugar de trabajo

No se puede exagerar la importancia de la empatía en el lugar de trabajo. ¿Cómo calificaría su capacidad para percibir las preocupaciones no expresadas de los demás, reconocer cuando un compañero de trabajo está pasando por dificultades o ajustar su estilo de comunicación para adaptarse a las necesidades de un colega en ese momento? Si esa capacidad es alta, probablemente sus compañeros se sientan más inclinados a compartir sus ideas con usted, admitir errores y confiar en sus consejos. He aquí por qué: su estilo empático genera un entorno laboral psicológicamente seguro. Para desarrollar habilidades de empatía, muestre un interés genuino en mantener relaciones positivas con sus compañeros. Reduzca la velocidad, preste atención plena y resista la tentación de interrumpir o planear lo que va a decir mientras otros hablan. Haga preguntas aclaratorias y, si está seguro de haber comprendido lo que su compañero acaba de decir, refléjelo verbalmente (por ejemplo: “Escuché que dijo que...”). Esta reflexión se percibe como validación, profundiza las relaciones y permite observar efectos positivos que, en última instancia, hacen que su trabajo sea más significativo.



Prevenga la caída de energía de la tarde causada por los carbohidratos

Sí, puede consumir refrigerios para mejorar la concentración mental por la tarde. Las nueces y semillas como almendras, nueces o semillas de calabaza aportan proteína, grasas saludables y magnesio. El yogur griego con frutos del bosque, gracias a su proteína y antioxidantes, nutre el cerebro. El hummus acompañado de bastones de zanahoria, pimientos o pepino proporciona fibra y grasas saludables. Las rodajas de manzana con mantequilla de frutos secos ofrecen carbohidratos complejos, fibra y grasa para evitar picos de azúcar. Las galletas integrales con queso o pavo aportan proteína y carbohidratos. Pequeñas cantidades de chocolate oscuro al 70 % pueden mejorar el ánimo y la alerta. Los huevos duros suministran proteína y nutrientes que apoyan la memoria y la cognición. La deshidratación suele ser la causa de la somnolencia, por lo que es importante beber agua para mantenerse hidratado y maximizar la alerta. Más información: ever-hour.com/blog/brain-food-snacks/

