

QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA



Cómo superar los factores estresantes de la primavera

La primavera puede incluir una sorprendente cantidad de estrés. El menú de factores estresantes suele incluir la preparación de los exámenes finales, la planificación y los festejos de la graduación, los problemas de noviazgo y de pareja, la pérdida de concentración en la escuela cuando ésta llega a su fin, las actividades recreativas, los calendarios deportivos, los acontecimientos sociales, la planificación de la universidad y las decisiones financieras difíciles. El gran problema es la crianza de los hijos. Si tiene la mala suerte de marcar todas las casillas de estrés anteriores este mes, no sufra los efectos físicos y psicológicos. Obtenga algunos consejos de su EAP o de otros recursos de asesoramiento profesional. La ansiedad o la depresión pueden afectarle en cualquier época del año, y hay quien dice que mayo es una de las más difíciles.



Planifíquelo para hacerlo realidad

Si crea listas de tareas pendientes que se acumulan sin actuar sobre ellas, puede acumular listas de tareas pendientes durante días, semanas o incluso meses y sentirse frustrado por lo mucho que queda por hacer. La solución es la planificación. La frase "Si no se planifica, no se hace" es uno de los conceptos más importantes de la gestión del tiempo. En resumen, si no reserva un tiempo específico para hacer una tarea o completar un proyecto, sigue a merced de la procrastinación y la distracción. Al planificar una tarea, se compromete a darle prioridad y a dedicarle el tiempo necesario. Pruébelo para ver si avanza.



Mes de la salud mental: practicar la salud mental preventiva

Existe la "salud mental preventiva", igual que existe la salud física preventiva. Este es un enfoque: Practique la autocompasión (sea amable y comprensivo consigo mismo, especialmente en los momentos difíciles). Trátese a sí mismo con la misma empatía y apoyo que ofrecería a un amigo íntimo. Y este es otro enfoque: Establezca límites saludables: limite su tiempo, energía y recursos para evitar el agotamiento y el resentimiento. Aprenda a decir no a las solicitudes que no se ajusten a sus valores u objetivos. La salud mental preventiva reduce el estrés y refuerza la resiliencia cuando las cosas se ponen difíciles. Obtenga más información en el libro de ejercicios "Better. Mental. Health. for Everyone" del Dr. Abraham Low.



Avisar por enfermedad: para eso existe la ayuda del EAP

Hay muchas razones por las que los empleados llaman para decir que están enfermos cuando en realidad se encuentran bien, y algunas están asociadas a dificultades o problemas personales que conviene resolver con la ayuda del EAP u otro tipo de asesoramiento profesional. ¿Alguna de las siguientes situaciones ha impedido que vaya a trabajar? 1) Asuntos personales o familiares que requieran su atención. 2) Sentirse agotado o abrumado por el trabajo. 3) Sentirse poco valorado y entusiasmado con su trabajo. 4) Querer evitar una situación laboral o una persona difícil o desagradable. 5) Necesitar un "día de salud mental" tras un incidente perturbador o emocional el día anterior. 6) Sentir estrés o ansiedad por un asunto personal.



Coseche bienestar con el jardín interior

Los beneficios terapéuticos y para la salud mental de la jardinería han quedado demostrados en numerosos estudios, pero no hace falta tener un huerto, un parque o incluso un patio para aprovechar las ventajas de esta actividad. Puede obtener todas las ventajas de la jardinería utilizando sólo una maceta o dos en el alféizar de la ventana. Los beneficios incluyen la mejora del estado de ánimo, la reducción del estrés y la ansiedad, la autosatisfacción, la atención plena y un sentimiento de logro al cultivar sus propios alimentos y cultivar una planta y verla florecer. Esta actividad centrada en la jardinería puede aumentar la autoestima y ayudarle a sentirse más capaz y con mayor control. Lo más fácil de cultivar en una maceta pequeña son las verduras de hoja verde y las hierbas aromáticas, los microcultivos e incluso las judías. Variedades de verduras de hoja verde como la lechuga, la espinaca, la rúcula y la col rizada pueden cultivarse en macetas pequeñas. Las hierbas y los pimientos son otras opciones. Requieren una cantidad moderada de luz solar y pueden cosecharse continuamente recogiendo las hojas exteriores a medida que crecen. Aunque las verduras cultivadas en interiores no rindan tanto como las que se cultivan al aire libre en un huerto, obtendrá la diversión y las recompensas que acompañan a la jardinería. Esta labor requiere un cierto nivel de concentración y atención, lo que puede fomentar una sensación de bienestar. Y centrarse en el momento presente y en la tarea que se está realizando puede ayudar a aliviar los síntomas de ansiedad y depresión. Haga la prueba y vea de lo que su mano verde es capaz.



Fuente: Horticultural Therapy Association (www.ahta.org)

Adelante, elogie al jefe

Los jefes también necesitan opiniones positivas, pero con demasiada frecuencia sólo oyen problemas y quejas. Como son expertos en recursos y solucionadores de problemas, puede parecer contradictorio pensar que necesitan el apoyo de los subordinados. La opinión positiva tiene un impacto favorable en todos, por lo que puede contribuir de forma apreciable a un lugar de trabajo positivo. Todo el mundo se beneficia cuando eso ocurre. Consejos: 1) Exprese aprecio y elogios genuinos que no sean hipócritas o condescendientes. Al hacerlo, sea específico, no diga: "Oye, eres un jefe increíble", sino simplemente señale ejemplos concretos de cómo lo que hicieron marcó la diferencia. Sea sincero: si no "lo siente", no lo haga. 2) No hay necesidad de ser exagerado, emotivo o efusivo. Simplemente comparta la observación. Asegúrese de complementar los elogios con un buen trabajo personal, o de lo contrario las opiniones que exprese serán menos apreciadas.



Trabajo emocional y estrés en la atención al cliente

El "trabajo emocional" se refiere a la práctica de mantener una actitud positiva y un comportamiento amistoso mientras se trabaja bajo tensión, especialmente con clientes difíciles e iracundos. El riesgo de agotamiento es naturalmente alto en este tipo de trabajos, pero algunas prácticas saludables pueden mejorar drásticamente su capacidad de recuperación. Practique cada una de ellas teniendo en cuenta sus beneficios. 1) Cuidese física, mental y emocionalmente descansando lo suficiente, comenzando sano y haciendo ejercicio con regularidad. 2) Practique centrándose en los aspectos positivos de su trabajo, como ayudar a los clientes y resolver sus problemas. 3) Practique la empatía con los clientes. Mejora su comportamiento y conduce a interacciones positivas con usted. 4) Utilice un lenguaje más positivo durante las interacciones. Reduce la tensión y atenúa los conflictos. 5) Busque apoyo. Los compañeros, los supervisores y el EAP de su empresa ofrecen oportunidades para descargar, procesar acontecimientos y desahogarse. Esto es normal y saludable. No alimentará el cinismo, sino todo lo contrario: le ayudará a mantenerse positivo y motivado en su trabajo.



Pruebe la técnica Pomodoro

La "Técnica Pomodoro" puede ser la solución si tiene problemas con las distracciones y la concentración en los proyectos. Desarrollada por Francesco Cirillo, un consultor empresarial, el enfoque para gestionar el tiempo requiere un temporizador de cocina y dividir el trabajo en intervalos cortos y concentrados

(normalmente 25 minutos) llamados "Pomodoros". Sepárelos con descansos de cinco minutos. Después de cuatro Pomodoros, tómese un descanso más largo (15-30 minutos). La Técnica Pomodoro le ayuda a mantener la concentración y la productividad, pero también a evitar el agotamiento y la fatiga mental que provocan las tareas arduas. Hay una ventaja adicional: con el tiempo será más eficiente a la hora de priorizar tareas y evitar distracciones, incluso cuando no utilice la técnica.

