

QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA



Ayudando a los adolescentes a decir no al vapeo

Si usted es padre o madre y le preocupa ayudar a sus hijos adolescentes a evitar el vapeo, debe comunicar con claridad su desaprobación. Los padres que educan a sus hijos y establecen límites— aun cuando parezca que los adolescentes no escuchan—tienen la mayor influencia para prevenir el vapeo, el consumo de drogas u otras conductas de riesgo (véase pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19011969/). No se trata solo de dar información; los padres tienen un papel decisivo en la formación de las decisiones de sus hijos. La comunicación clara, mantenerse informado, comprender qué hacen los adolescentes y establecer expectativas coherentes constituyen la estrategia más eficaz. Por ejemplo: “Te amo y necesito que estés sano. Vapear daña los pulmones y puede hacer que te vuelvas dependiente de la nicotina. Mi expectativa es clara: no quiero que uses cigarrillos electrónicos.” Las investigaciones muestran que la desaprobación constante de los padres reduce significativamente el vapeo en adolescentes y les ayuda a tomar decisiones más seguras.

Más información: www.lung.org/quit-smoking/e-cigarettes-vaping/lung-health-and-pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19011969/.



Consejo de productividad: supere las distracciones laborales con la regla de los dos minutos

Si debe trabajar en un entorno con ruido ambiental u otras distracciones, pruebe la “regla de los dos minutos” para mantener la productividad y reducir la frustración. Atribuida a David Allen en *Getting Things Done*, la regla sugiere no postergar ninguna tarea que requiera menos de dos minutos. En lugares de trabajo ruidosos o con distracciones, puede adaptarse para ayudar a concentrarse cuando la atención es limitada. Con determinación, dos minutos de esfuerzo concentrado son alcanzables. Comience por decidir qué tarea debe realizarse de inmediato y divídala en segmentos de dos minutos. Concéntrese completamente en cada segmento, completándolo antes de tomar un breve descanso mental para reiniciar. Este enfoque genera pequeñas victorias continuas, crea impulso y ayuda a tolerar las interrupciones. Con el tiempo, estos breves periodos de trabajo enfocado mejoran la productividad, reducen el estrés y hacen que un entorno disruptivo sea más manejable.



Consejos sobre estrés desde el terreno: cómo intervenir ante la fatiga por Zoom

Las reuniones por Zoom pueden no implicar un gran esfuerzo físico, pero pueden dejarlo agotado o con sensación de desgaste. Podría estar experimentando “fatiga por Zoom” si ha participado en videoconferencias o reuniones virtuales largas y frecuentes, como las realizadas en Zoom. Esta fatiga se debe a la alta demanda cognitiva de procesar múltiples rostros y comportamientos no verbales en la pantalla, además de supervisar su propio comportamiento, apariencia y gestos mientras está en línea, lo que puede incluir forzarse a mantenerse despierto. Los síntomas de la fatiga por Zoom incluyen dificultad para mantener la atención durante las llamadas, evitar o temer las videollamadas, o preferir la interacción solo por audio. Otros síntomas, como impaciencia e irritabilidad durante las reuniones virtuales, también pueden ser problemáticos. Ahora, vea las soluciones para la fatiga por Zoom en: news.stanford.edu [buscar “Zoom fatigue fixes”].



El poder de los compañeros de responsabilidad en el ejercicio

Si le resulta difícil mantenerse motivado con un programa de ejercicio regular, asociarse con un compañero de responsabilidad puede duplicar sus posibilidades de éxito. Hacer ejercicio junto a alguien refuerza el compromiso de manera natural, mientras que apoyarse mutuamente para programar sesiones y registrar avances fortalece la responsabilidad. La combinación de conexión social y la obligación de cumplir lo prometido aumenta la probabilidad de alcanzar los objetivos de acondicionamiento físico. Esta responsabilidad compartida ayuda a mantenerse motivado, incluso en los días en que preferiría saltarse la rutina. Para obtener mejores resultados, elija un amigo o colega en lugar de un compañero virtual. Las conexiones en línea pueden ser útiles, pero a menudo carecen de la interacción en tiempo real y de la dinámica de construcción de relaciones que hacen que la responsabilidad y la adherencia a largo plazo al programa de ejercicio sean más efectivas.



Más información: sciencedaily.com/releases/2016/10/161004081548.htm

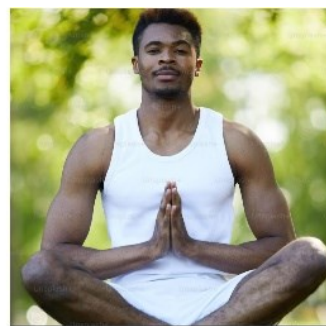
Una mejor rutina matutina puede cambiar su día

Tome el control de sus mañanas para reducir el estrés, evitar las prisas y empezar el día sin sentirse atrasado. Para comenzar, planee despertarse a una hora constante. Por la noche, prepare su ropa y escriba una breve lista de tareas para mañana. Agregue una pequeña tarea que normalmente ignoraría y que pueda completarse en diez minutos o menos. ¿Por qué? Completar una tarea simple — como ordenar o despejar la cocina — ayuda a crear un hábito. La visualización de la tarea terminada proporciona un pequeño y gratificante aumento de dopamina. Así responde el cerebro a las pequeñas victorias. La sensación de lograr algo temprano en la mañana ayuda a anticipar otros éxitos durante el día. Este sentimiento de tener control sobre el rumbo de su jornada probablemente se mantenga. Su claridad mental se trasladará a la oficina. En lugar de estar tenso, reactivo o fácilmente irritado, estará más enfocado en soluciones y armonioso con compañeros y clientes, ya que estará más calmado y paciente. Comenzar el día de esta manera se trata de “intención”, y esto prepara el cerebro para la concentración y la productividad. Pruébalo durante una semana y observe los efectos positivos en cadena que una rutina matutina y una pequeña tarea pueden generar. Más información: psychologytoday.com/us/blog/changepower/201207/the-amazing-power-of-small-wins



Adopte el bienestar digital

El bienestar digital implica establecer de manera intencionada límites sobre cuándo, dónde y cómo se utiliza la tecnología para proteger su bienestar mental, emocional y físico. La “salud mental digital” es un campo de estudio en rápido crecimiento que analiza cómo la realidad virtual, los teléfonos inteligentes, las aplicaciones, las redes sociales, la inteligencia artificial y la interacción en 3D afectan el bienestar. ¿Puede establecer límites personales en el uso digital ayudar a proteger su bienestar? ¿Podría mejorar las relaciones y la productividad, reducir el estrés, disminuir la ansiedad y favorecer el sueño? La investigación ha demostrado que los límites tecnológicos reducen la fatiga por pantallas, mejoran la concentración, aumentan la productividad y fortalecen las relaciones en el mundo real. Además, proporcionan tiempo para el descanso, los pasatiempos y la participación consciente. Comience con un límite digital simple para observar sus efectos positivos. Por ejemplo, dé un paseo en la naturaleza sin su teléfono inteligente. Cree una “zona libre de tecnología” en su hogar y observe si se siente más tranquilo, concentrado y conectado con el entorno de manera más saludable. Más información: pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12079407/



Iniciando el camino para poner fin a la violencia doméstica

El abuso doméstico es una violación devastadora de la confianza y la seguridad que puede hacer que una persona se sienta atrapada en su propio hogar. Las víctimas pueden sentirse aisladas del mundo y silenciadas por el miedo. Si usted es víctima de violencia doméstica—aunque aún no esté lista para actuar—busque apoyo confidencial. La experiencia muestra que una sola llamada puede cambiar la vida, porque la orientación específica que se adapte a su situación única puede ser la pieza faltante de ayuda, la idea o el paso que le permita avanzar ahora. Su programa de asistencia al empleado (PAE) o la Línea Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-SAFE (7233) están siempre disponibles. Hacerse escuchar y contar con apoyo son sus primeros pasos. Es posible que dude o tema que el agresor descubra de alguna manera y tome represalias. Puede sentirse avergonzado o creer que debería manejar la situación por sí mismo. Incluso podría cuestionar si lo que está experimentando es realmente abuso, o esperar que la situación mejore pronto. Todos estos son obstáculos comunes para realizar la primera llamada de apoyo. Las víctimas a menudo permanecen en silencio, pero retrasar la búsqueda de ayuda puede aumentar el riesgo de más daño o dificultar romper el ciclo de abuso. Más información: thehotline.org [buscar “plan”].



La lucha silenciosa de la depresión de alto funcionamiento

Algunas personas con trastorno depresivo mayor pueden no buscar ayuda porque no reconocen sus síntomas y parecen funcionar bien socialmente y en el trabajo. Pueden mostrarse felices y alegres externamente, pero luchar internamente con tristeza persistente, baja autoestima, ansiedad, sensación de insuficiencia y desesperanza. ¿Se identifica con esto? Las personas con depresión atípica o de “alto funcionamiento” pueden evitar buscar apoyo o no reconocer su condición, atribuyendo a menudo los síntomas a otros desafíos personales en lugar de a un trastorno diagnosticable. Hable sobre sus experiencias con el PAE. No permita que esta condición nuble su pensamiento ni le impida obtener ayuda. No enfrente la situación en silencio. El PAE ofrece una evaluación gratuita y confidencial. Complete una valoración de sus necesidades y dé el siguiente paso hacia el apoyo y el tratamiento. Más información: psychologytoday.com [buscar “smiling depression”].

