

# QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

## VIDA EQUILIBRADA



### Intervenir para mejorar el estrés financiero



**P**ida ayuda a su programa de asistencia al empleado si sufre estrés financiero. Empezará a sentir alivio con este primer acto de tomar las riendas. El EAP apoyará su derivación a la fuente de ayuda adecuada. No espere. Descárguese una herramienta para hacer presupuestos y controlar mejor los ingresos y los gastos. No haga malabares con los números en su cabeza. Anótelos todo: los ingresos en la columna uno, una lista de los pagos previstos en la columna dos y un registro de lo que se ha gastado realmente en la columna tres. Evalúe su presupuesto diariamente. Aunque no se mencione con frecuencia, asegúrese de que su plan de intervención personal incluya actividades de salud y bienestar para superar los efectos nocivos del estrés. Encuentre más de 100 consejos para ahorrar dinero en Google: “100 formas de ahorrar dinero”. En la página aparecerán una infinidad de ideas.

Descargue: [consumer.gov/sites/default/files/pdf-1020-make-budget-worksheet\\_form.pdf](https://consumer.gov/sites/default/files/pdf-1020-make-budget-worksheet_form.pdf)

### Consejo para el manejo del estrés: no espere para enriquecer su vida



**“Me encantaría aprender italiano... Ser voluntaria en el hospital infantil sería tan gratificante... Algún día aprenderé a tocar el piano...”.** Empiece ya. Realice actividades satisfactorias con las que sueña en lugar de esperar a que llegue el momento perfecto algún día. Estas actividades enriquecedoras pueden proporcionar satisfacción y alegría y mejorar directamente el bienestar, la productividad y ayudar a prevenir el agotamiento. Cuando uno está más contento y feliz, su productividad aumenta porque una mentalidad positiva fomenta la creatividad, una mejor capacidad para resolver problemas y una mayor concentración. Esto hace que se comprometa más con el trabajo. Comience, si es necesario, de la forma más pequeña posible y aporte equilibrio a su agitada vida.

### Tratar con personalidades difíciles



**E**xisten mil libros sobre cómo “tratar con gente difícil”. Casi todos elaboran habilidades, etiquetas, intervenciones y estrategias de afrontamiento. Pero hay una habilidad general para tener menos problemas con personalidades difíciles, y es su capacidad para construir una base de confianza con los compañeros de trabajo. La gran mayoría de los problemas laborales están relacionados con la comunicación, y construir una base de confianza hace que prospere la buena comunicación. Las cuestiones y los problemas se abordan con mayor rapidez y frecuencia. Hay más transparencia, el lugar de trabajo es más positivo y hay menos miedo entre los trabajadores, con menos sospechas, menos derroche de energía y una retroalimentación constructiva más apreciada. Consulte la guía sobre cómo crear una base de confianza en <https://www.entrepreneur.com>. (Buscar “build trust infographic” [crear infografía de confianza])

### Vuelta al cole: Prevención del acoso escolar

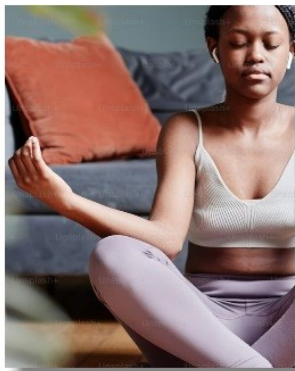


**A** muchos padres les preocupa el acoso escolar. La intervención temprana y la prevención son posibles con una comunicación proactiva que fomente la franqueza con los padres, pero puede ser necesario un sondeo suave porque algunos niños se resistirán a compartir su victimización. La resistencia se debe al miedo a que el acosador tome represalias, a la vergüenza por haber sido acosado o al temor a que los padres recomienden alguna medida que agrave el tormento. Algunos podrían creer que la ayuda de los padres sería inútil. Y el deseo de independencia de algunos niños puede llevarles a permanecer en silencio y hacer frente al acoso escolar por sí mismos. Conocer estas razones para guardar silencio puede ayudarle a ser un interlocutor más eficaz de su hijo, de modo que pueda ayudar a prevenir la victimización por acoso en la escuela.

Recurso: [www.stopbullying.gov/resources/get-help-now](https://www.stopbullying.gov/resources/get-help-now)

## Prepárese mentalmente para un día mejor

**A** menudo, nuestro estado de ánimo o emocional viene dictado por lo que ocurre a nuestro alrededor en cada momento, y reaccionamos a cada situación según se produce. Sin embargo, tenemos el poder de elegir cómo nos sentimos y cómo respondemos. Tomarse un tiempo antes del trabajo y prepararse mentalmente para el día es una oportunidad perfecta para practicar esta habilidad vital. Esto le permitirá trabajar como su verdadero yo, con un estado de ánimo positivo y sin forzar. ¿Cómo se hace? 1) Dedique 15 minutos a la meditación consciente para despejar la mente y visualizar expectativas y resultados positivos para el día. 2) Realice ejercicios de respiración profunda. Los ejercicios de respiración profunda mejoran la atención y la concentración. Esto le tranquiliza y le ayuda a asimilar los mensajes visualizados y a sentirse más seguro. 3) Escuche podcasts motivacionales. Los podcasts (o cintas) motivacionales desplazan su atención de los pensamientos negativos a los positivos y pueden entusiasmarle con posibilidades que mejoran su estado de ánimo. 4) Cree su propia lista de reproducción de canciones estimulantes. Esto funciona porque las canciones alegres liberan neurotransmisores como la dopamina, que levantan el ánimo. 5) Reflexione sobre la gratitud: ¿por qué está agradecido? Esta práctica tiene numerosas ventajas, pero una de las que se notará en el trabajo es su perspectiva más optimista, en la que los retos se ven como oportunidades. (Esto se llama “mentalidad de crecimiento”). 6) Por último, no deje que su día simplemente transcurra. Sea previsor. Esto significa hacer planes no sólo para lo que quiere conseguir, sino también para cómo le gustaría sentirse hoy, tomando las riendas de su estado de ánimo y de lo que le ocurre.



## Consejos para gestionar el miedo a perder el empleo

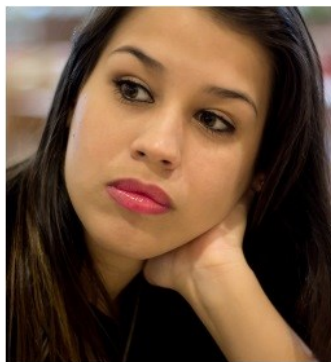
**S**egún una encuesta nacional realizada el pasado mes de enero, el 84% de los empleados estaban preocupados por un despido este año. Afrontar el miedo a perder el trabajo puede ser todo un reto, así que busque estrategias para controlar la “ansiedad por despido”. Tenga en cuenta lo siguiente para estar mejor dispuesto, sentirse más en control y prepararse para posibles nuevas oportunidades futuras: 1) Perfeccione continuamente sus habilidades. No dé la impresión de haberse quedado “estancado”. 2) Comparta sus miedos y pida consejo a personas de confianza que puedan proporcionarle apoyo emocional. 3) Participe en actividades de manejo del estrés para aliviar la tensión, experimentar una distracción positiva y mantener un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal. 4) Construya un colchón financiero de emergencia y combínelo con la reducción de gastos innecesarios. (El acto de hacerlo alivia o disminuye el miedo). 5) Hable con su supervisor. Exprese sus preocupaciones. Es posible que no sepan mucho, pero su punto de vista o perspectiva puede suponer un alivio. 6) Mantenga la calidad de su trabajo. Cuando llegan las decisiones de despido, a los empleados percibidos como indispensables a veces se les presentan más oportunidades.



Fuente: <https://www.hrotoday.com/news> (Buscar “84 percent worried” [84 por ciento preocupado])

## ¿Es víctima de acoso sexual pero no sabe qué medidas tomar?

**L**os empleados que son víctimas de acoso sexual a menudo se sienten inseguros sobre cómo buscar ayuda. A pesar de la existencia de políticas claras en el lugar de trabajo, las víctimas pueden sentirse confusas sobre su situación. Por ejemplo, es posible que haya sufrido varios incidentes de acoso, pero que les haya restado importancia para “mantener la paz”, lo que le hace sentirse bloqueado e incapaz de actuar. Puede temer represalias a pesar de que le hayan asegurado lo contrario, o temer que su recuerdo de los hechos sea confuso, lo que podría desvirtuar su denuncia. Algunas víctimas dudan en denunciar, por miedo a que sus preocupaciones sean desestimadas por alguien que responda “eso no parece tan grave”. Póngase en contacto con el programa de asistencia al empleado para aclarar sus experiencias, sentir apoyo e informarse sobre los pasos siguientes, de modo que se sienta capacitado para seguir la política pertinente de su organización y obtener la ayuda que necesita.



## Pequeños hábitos con grandes beneficios

**H**ay poder en realizar pequeños comportamientos rutinarios que organizan nuestras vidas y ayudan a mantener nuestra salud mental. Algo tan sencillo como hacer la cama cada mañana puede ser un componente de las prácticas preventivas de salud mental. Sin embargo, sorprendentemente, sólo lo hace el 38% de los adultos. Hacer la cama cada mañana da un tono positivo al día. De este modo, consigue una victoria rápida y tiene la oportunidad única de disfrutar de un diálogo interno positivo y aprobatorio. La tarea despeja el desorden mental y le da una sensación de orden y control. Y esto puede trasladarse a otras tareas y objetivos de su vida. ¿Se le ocurren otros hábitos que favorezcan la claridad mental, aumenten la autoestima, fomenten la disciplina y reduzcan el estrés? Estadística: Sleepdoctor.com (Buscar “make your bed” [hacerse la cama])

