

# QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

## VIDA EQUILIBRADA



### Cómo superar el miedo a ser despedido

¿Le preocupan todas las noticias sobre despidos en las empresas? Es inquietante, pero no hay que aislarse ni vivir con el temor de perder el trabajo. 1) Sea proactivo. Busque apoyo en su EAP o en un consejero. 2) Actúe para disminuir su preocupación. Empiece por centrarse en lo que puede controlar, como hacer un inventario de sus habilidades, reconocer sus fortalezas, detectar áreas de mejora y trabajar para aumentar la competitividad. 3) Elabore un plan de búsqueda de empleo potente por si ocurre lo peor. Un orientador profesional puede ayudarle en esta tarea y aumentar drásticamente su confianza. 4) Cree un fondo de emergencia. ¿Suena difícil? Examine su historial de compras en línea. Ordene la columna de débito de menor a mayor. ¿Ve muchos gastos por debajo de, digamos, 25 dólares? Si es así, puede que se trate de compras innecesarias o impulsivas, dinero que posiblemente se destine a su fondo de emergencia.



### Guía sobre el uso de las redes sociales en la adolescencia

La Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) ha publicado una serie de pautas dirigidas a padres y educadores sobre el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes, tituladas "Asesoramiento de salud de la Asociación Americana de Psicología sobre el uso de las redes sociales en la adolescencia", en las que se formulan diez recomendaciones. Por ejemplo: Antes de que los adolescentes utilicen las redes, se les debe enseñar a manejarlas para garantizar que como usuarios desarrollen competencias y habilidades psicológicamente informadas para maximizar las posibilidades de un uso equilibrado, seguro y significativo de las redes sociales. La APA recomienda enseñar y capacitar para ayudar a prevenir los efectos tóxicos del uso de las redes sociales. Equiparan la idea de enseñar a los adolescentes a utilizar las redes sociales con la de enseñarles a conducir un coche.



Obtenga más información en [www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use.pdf](http://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use.pdf).

### El peligro del conformismo en el trabajo

Podemos caer en el conformismo. Y de esa forma, correr el riesgo de descuidar los procedimientos y protocolos de seguridad, o pasar por alto otros peligros asociados a una tarea peligrosa. El conformismo es la causa de muchos accidentes y lesiones no intencionados en el lugar de trabajo. Piense que la familiaridad y la rutina son los "padres naturales" del conformismo. Para estar en guardia, hay que entender que cuanto más a menudo una persona realiza una práctica insegura o hace caso omiso de las medidas de seguridad derivadas del conformismo, mayor es la probabilidad de que se produzca un accidente. Con el tiempo, este riesgo se convierte casi en una certeza. Esta dinámica también se conoce como la "Ley de los grandes números".



Para más información, visite [www.osha.com/blog/complacency-safety](http://www.osha.com/blog/complacency-safety).

### Mes de sensibilización sobre la salud masculina: Sea proactivo con su atención médica

Muchos estudios han demostrado que los hombres son menos proactivos que las mujeres en lo que respecta a la atención médica preventiva. Si usted es hombre, evite caer preso de las influencias sociales o culturales que pueden acortarle la vida. Rechace: 1) "sobreponerse a la enfermedad": sentirse presionado para mostrar dureza y autosuficiencia; 2) "ignorar los pequeños detalles": ignorar síntomas menores de problemas de salud; 3) "el miedo": retrasar la atención médica preventiva para evitar malas noticias, vergüenza, procedimientos invasivos o la discusión de temas "delicados"; 4) "la falta de curiosidad por la salud": no estar al tanto de los temas de salud masculina, obtener la información adecuada y comprender su susceptibilidad a las enfermedades, que a menudo son curables en las primeras fases.



Fuente: [www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22081983/](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22081983/)

## El equilibrio entre trabajo y vida privada no es sólo un "detalle bonito"

**E**l equilibrio entre el trabajo y la vida privada se considera a menudo como algo secundario, y la gente sólo reconoce su importancia cuando se siente abrumada y desesperada. Sin embargo, el Dr. J. Gerald Suárez, prestigioso educador, consultor y coach ejecutivo de la Universidad de Maryland, subraya que el equilibrio entre la vida laboral y personal no debe considerarse un lujo, sino un elemento esencial y crucial para alcanzar el éxito en nuestra vida profesional. Su postura es que el equilibrio entre la vida laboral y personal no garantiza el éxito, pero sin él, el fracaso es casi inevitable. Para mejorar el equilibrio entre la vida laboral y personal, es vital resistirse a la tentación de confiar únicamente en mecanismos de afrontamiento del estrés que sólo proporcionan un alivio temporal. Hacerlo puede convertirse en un hábito de afrontamiento que sólo facilita un mayor deterioro de su equilibrio entre vida laboral y personal. Un enfoque más inteligente empieza por la introspección y las decisiones. No se puede hacer todo bien, así que reflexione e identifique los valores fundamentales y las experiencias que tienen la máxima importancia en su vida. Seguidamente, adopte estas creencias y principios fundamentales como los cimientos de su vida. Deje que sean ellos los que determinen sus decisiones y establezca prioridades para lograr el equilibrio entre trabajo y vida privada. Adopte un enfoque proactivo programando en su calendario un equilibrio entre las actividades laborales y las personales. En lugar de intentar encajarlas o tratarlas como algo secundario frente a otros compromisos, conviértalas en una parte no negociable de su tiempo disponible. Utilizar este enfoque contribuirá con mayor probabilidad a la estabilidad en su vida y le ayudará a tomar decisiones conscientes que contribuyan al éxito en el trabajo y fuera de él.

Fuente: [www.rhsmith.umd.edu/research/pursuing-work-life-balance-isnt-want-its-need-success](http://www.rhsmith.umd.edu/research/pursuing-work-life-balance-isnt-want-its-need-success)



## Consumo moderado de alcohol y riesgo de cáncer

**L**os Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU., la Asociación Americana contra el Cáncer y la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer reconocen que el consumo habitual o excesivo de alcohol aumenta el riesgo de padecer al menos seis tipos de cáncer: de mama, colorrectal, de hígado, de cuello, de esófago y de páncreas. ¿Por qué? ¿Qué sucede? El consumo de alcohol expone al organismo a una toxina llamada acetaldehído cuando el hígado realiza su trabajo de descomposición del alcohol. Al igual que el humo del tabaco, el acetaldehído está clasificado como carcinógeno de nivel 1. Puede dañar el ADN. Por tanto, a mayor exposición, mayor riesgo. Por eso, hace varios años, estas organizaciones acordaron que más de una bebida al día para una mujer y más de dos bebidas al día para un hombre se considera consumo de riesgo o excesivo. La genética y otros factores también pueden contribuir al riesgo de cáncer.

Fuente: [www.cancer.org](http://www.cancer.org) [busque alcohol, cáncer, acetaldehído].



## Desarrolle una lista de contactos eficaz

**U**na de las estrategias más eficaces para el crecimiento profesional consiste en crear una lista de contactos personales. Comuníquese con cada una de las personas de esta lista al menos una vez al año: saludelas, infórmeles de las novedades de su profesión y ofrézcales también información útil. (Con esta estrategia, una carta impresa producirá el impacto más memorable). Cuanto más joven sea, más valiosa acabará siendo esta lista y más ventaja le proporcionará. A lo largo de años y décadas, acumulará un poderoso recurso de impulso para encontrar y compartir anuncios de empleo, oportunidades y recursos. También conseguirá que las personas de esta lista le recuerden, incluso celebridades a las que de otro modo sería difícil llegar. Esta estrategia ha hecho progresar las trayectorias de muchos directores generales e incluso ex presidentes de Estados Unidos.



## Empiece bien el día

**¿** Puede una rutina matutina influir en la felicidad y la productividad del día que comienza? Las investigaciones demuestran que sí. Un buen día empieza, por supuesto, con un sueño adecuado la noche anterior, un desayuno nutritivo y una hora fija para levantarse. Sin embargo, añada los siguientes potenciadores de la salud mental y la productividad para darle un empujón adicional, y note el impacto en su vida al cabo de una semana: 1) Dedique unos momentos a concentrarse en las cosas que agradece para mejorar su estado de ánimo; 2) expóngase a la luz del sol o a la luz del día durante unos instantes; 3) haga la cama; 4) escriba sus objetivos para el día; 5) dedique unos minutos a meditar o a practicar la atención plena. (Esta última práctica mental desarrolla una habilidad que te permite calmar rápidamente la mente y reducir el estrés cuando es necesario).

Fuente: <https://positiveroutines.com/productive-morning-routine/>

