

# QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

**VIDA EQUILIBRADA**



## Estrés por separación familiar y personal militar

**L**as exigencias del servicio militar requieren a menudo largos periodos alejados de los seres queridos. Esto puede tensar las relaciones y el bienestar mental. El estrés empeora al perderse los hitos familiares y no estar físicamente presente en los momentos difíciles. Adopte medidas para dar prioridad a la comunicación con sus seres queridos a través de llamadas telefónicas regulares, videoconferencias y cartas, pero, lo que es más importante, haga de ello un hábito o ritual para gestionar proactivamente el estrés en su carrera en lugar de reaccionar ante él. Fíjese objetivos para el tiempo que pase con sus seres queridos y cree recuerdos entrañables, ya que se convertirán en anclas de memoria positivas cuando usted esté lejos. Si no sigue estas pautas, las relaciones pueden tensarse aún más y hacer que se sienta más aislado e incluso resentido. Para obtener más consejos, apoyo y ayuda para derivaciones, su EAP y otros recursos están a su disposición.



## Planifique unas vacaciones a lo grande

**S**i el dinero para las vacaciones es escaso, pruebe con unas "vacaciones en casa", es decir, pasar las vacaciones en el hogar y dentro de la propia localidad. Descubra cómo hacerlo emocionante y refrescante: 1) Defina un presupuesto para saber qué es posible. 2) Haga una lluvia de ideas: museos, nuevas rutas de senderismo que encuentre en alltrails.com, nuevos restaurantes, noches de cine, exposiciones o eventos especiales. 3) Cree el itinerario y el horario con todo detalle. 4) Desconéctese de las redes sociales y los teléfonos inteligentes, y en la medida de lo posible no consulte el correo electrónico. Limite el tiempo que mira televisión. 5) Relájese y diviértase. Con una buena planificación, disfrutará de unas vacaciones en casa estupendas.



## No se limite a "arreglar y olvidar" las quejas de los clientes

**A** la hora de resolver las quejas de los clientes, descubra las causas subyacentes. Empiece por comprender la experiencia del cliente. Pregúntele: "¿Puede contarme más sobre lo que llevó a este problema?" o "¿Cuáles eran sus expectativas antes de que ocurriera este problema?". Piense por qué y siga preguntando para descubrir las causas subyacentes. Una vez confirmada la información, realice una lluvia de ideas y desarrolle posibles soluciones. Implemente, supervise y evalúe una solución. Si adopta estas medidas, tendrá menos quejas, clientes más satisfechos y más amor por su trabajo. Esto se denomina análisis de la causa subyacente. Aumente su valor obteniendo más información en [www.tableau.com/learn/articles/root-cause-analysis](http://www.tableau.com/learn/articles/root-cause-analysis).



## Consejos de intervención en caso de somnolencia al volante

**C**ada año mueren cientos de conductores por manejar con somnolencia. Una de cada 25 personas declaró haber manejado con somnolencia en los últimos 30 días: párpados pesados, quedarse dormido en un semáforo en rojo, dar un volantazo, frenar de golpe en una espantosa "cabezada". La conducción con somnolencia es más probable entre las 5:00 y las 7:00 de la mañana, pero la recomendación es salirse de la carretera -de forma segura- para refrescarse. Una siesta es lo ideal, si es posible. Detecte la somnolencia inminente: bostezos, parpadeo más de lo habitual y esfuerzo para mantener los ojos abiertos. La cafeína (beber agua también puede funcionar), el aire fresco, sentarse erguido y caminar durante unos minutos también pueden restablecer el estado de alerta.



Encuentre más soluciones en <https://www.edriving.com/three60/are-you-at-risk-of-falling-asleep-at-the-wheel/> and [www.cdc.gov/sleep/features/drowsy-driving.html](http://www.cdc.gov/sleep/features/drowsy-driving.html).

## Cautela con las herramientas de análisis de la salud de inteligencia artificial

Las herramientas de Internet que ayudan a autodiagnosticar afecciones médicas son habituales, y están surgiendo rápidamente nuevas herramientas respaldadas por inteligencia artificial (IA). Sin embargo, los estudios muestran que los diagnósticos erróneos son frecuentes, por lo que es crucial consultar con los profesionales médicos adecuados. Esto es especialmente cierto en el caso de los diagnósticos de salud mental. Es fácil consultar los síntomas de salud mental y convencerse de que uno mismo o un conocido "cumplen todos los criterios" cuando, en realidad, no es así. Muchas personas tienden a malinterpretar o sobreinterpretar las experiencias emocionales. Prestar demasiada atención a los estados de ánimo y utilizar herramientas de IA para generar información en una lista con viñetas que excluye la entrevista subjetiva realizada por un profesional de la salud mental puede generar mucha ansiedad innecesaria. La salud mental es un problema complejo. No obtendrá un diagnóstico definitivo con la IA. Un profesional capacitado explora muchos matices al revisar las experiencias y circunstancias emocionales únicas de un individuo. Las enfermedades mentales pueden afectar significativamente al bienestar emocional de una persona, y el autodiagnóstico sin orientación profesional puede provocar ansiedad innecesaria, confusión o incluso nuevos síntomas relacionados creados por la ansiedad de un falso diagnóstico que luego interrumpe su vida cotidiana. Aunque la tecnología puede desempeñar un valioso papel en la atención de la salud, debe ser un complemento y no un sustituto de la experiencia de un profesional que pueda personalizar el tratamiento y ofrecer apoyo continuo. Comience por el programa de asistencia al empleado de su empresa cuando le preocupe algún problema o afección, o consulte a un profesional cualificado. Tiene más probabilidades de obtener las respuestas que busca.



## Alerta para padres: aumenta el consumo de alucinógenos que no son LSD entre los jóvenes adultos

El consumo de alucinógenos que no son LSD va en aumento entre los jóvenes adultos estadounidenses: mescalina, peyote, psilocibina ("setas mágicas") y PCP. En 2018, el 3.4% de los jóvenes de 18 a 30 años había consumido una de estas drogas en los últimos 30 días, pero para 2021, la cifra casi se duplicó al 6.6%. Estas drogas pueden tener efectos psicológicos peligrosos junto con riesgos físicos, alteración del juicio y riesgo de accidentes. También pueden desencadenar efectos psicológicos a largo plazo, como la esquizofrenia, si existe un riesgo biogénico en el consumidor. Pueden producirse consecuencias legales cuando estas sustancias son ilegales. Los signos de un posible consumo de drogas que no son LSD pueden incluir cambios en el comportamiento y el estado de ánimo, retraimiento, secretismo y cambios de humor poco característicos; un comportamiento alto/bajo; descuido de las tareas escolares, los quehaceres y las actividades; y la pérdida de interés por la escuela. También pueden aparecer problemas de sueño, pesadillas y problemas de apetito sin explicación aparente.



Obtenga más información en: [getsmartaboutdrugs.gov](https://getsmartaboutdrugs.gov) [buscar "non-LSD hallucinogens is rising" (los alucinógenos que no son LSD van en aumento)]

## Cree un ritual de transición para su trabajo estresante

El agotamiento emocional y mental es habitual entre los profesionales de la seguridad pública y los primeros intervinientes al final de sus turnos. Si es su caso, ¿tiene una "rutina de transición" para cuando vuelve a casa, de modo que esté más disponible emocionalmente para sus familiares? Esto puede incluir ejercicios estructurados de relajación, escuchar música relajante o realizar un ejercicio de atención plena. Si lo hace de forma rutinaria, puede desarrollar una señal de hábito que le ayude a cambiar su enfoque más rápidamente. Así responderá de un modo más natural y con menos esfuerzo, tanto en la conversación como en la escucha activa, la empatía y el contacto visual con su interlocutor. Hable con su EAP, y no descarte algún tipo de terapia de pareja que le ayude a conseguirlo. Tenga cuidado con el consumo de alcohol. Puede servirte para la relajación, pero puede acarrear problemas mayores y relaciones tensas, o puede interferir en una rutina de transición realmente beneficiosa.



## Tenga mejor humor todo el día

Tenga un día más positivo en el trabajo probando estas estrategias de positividad, y vea si se convierten en un hábito para tener un día más productivo. 1) Intente que su día sea positivo recordándose las cosas que aprecia de su trabajo. 2) Propóngase objetivos alcanzables cada día. No se limite a "dejar que las cosas sucedan". 3) Priorice las tareas asociadas a estos objetivos. 4) Practique la gestión del tiempo durante el día. 5) Inicie interacciones positivas con los demás y fomente estas relaciones para mantener un lugar de trabajo positivo y agradable. 6) Practique conscientemente la gratitud durante uno o dos minutos al día para reflexionar sobre lo que le gusta de su trabajo. De este modo se cultiva una mentalidad positiva y se fortalece la resistencia para cuando las cosas se ponen difíciles.

