

QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA



Tres "tareas pendientes" con su jefe nuevo

Dar una buena impresión en un trabajo nuevo y con el jefe es el objetivo de todos. Desafortunadamente, ser un empleado nuevo significa que se van a dar pasos en falso, así que concéntrese en obtener una visión general de su trabajo, la cultura laboral y especialmente los patrones de comunicación. Eso es mucho para manejar la primera semana, así que prepare el escenario para una relación positiva con su jefe usando estos tres consejos rápidos. Observe qué problemas en el lugar de trabajo crean inquietud y preocupación para su gerente: obtendrá empatía por lo que enfrentan y posiblemente comprenderá sus prioridades. Pregúntele a su gerente la forma y frecuencia de comunicación que prefiere. Y muestre positividad. Es la razón de vivir de los gerentes y se sienten validados cuando la perciben en las personas a quienes supervisan.



La comida frita y el enfoque **NO** se mezclan

Evite comer la hamburguesa con papas fritas en el almuerzo. Estará más lúcido y tendrá un mejor enfoque por la tarde. Una nueva investigación muestra que una comida de alimentos fritos con alto contenido de grasa puede reducir su capacidad de mantenerse enfocado en una tarea o proyecto importante poco después de consumirlos. En el trabajo, eso significa que elegir menos alimentos grasos y fritos en el almuerzo y favorecer opciones más nutritivas puede ayudarlo a obtener esa gran victoria o asunto importante, ¡o brindar una presentación más efectiva!



Tiene compromiso, muéstrelo

Los empleadores saben cómo es un empleado con compromiso. No son los que simplemente realizan bien los deberes y las tareas. Los trabajadores con compromiso aportan algo extra que ayuda a avanzar en la misión de la unidad de trabajo. 1) Resuelven problemas; no solo los señalan. 2) Muestran entusiasmo en lugar de aceptación casual. 3) Son proactivos al informar el progreso de lo que están haciendo. 4) Demuestran iniciativa: actúan según las necesidades percibidas que se ajustan a sus deberes antes de que se les pregunte. Si quiere demostrar que es un empleado con compromiso, haga lo que predica con estos hábitos de trabajo distintivos.



Evite manejar con agresividad

Celebre el Mes Nacional de la Seguridad frenando el manejo con agresividad. La investigación de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras muestra que manejar con agresividad desempeña un papel en el 56% de los accidentes fatales. Manejar con agresividad es "operar un vehículo motorizado de forma que se pone en peligro o es probable que se ponga en peligro a personas o bienes". (La ira en la carretera es una forma delictiva de manejar con agresividad). Seguir a alguien de cerca en su vehículo, usar su vehículo para "enseñarle a alguien una lección" (como bloquear su capacidad para adelantarse), acercarse a un conductor lento, tocar excesivamente la bocina, usar gestos con las manos: estos comportamientos apuntan a cómo sus prácticas de manejo pueden verse influenciadas por la ira. Obtenga más información sobre desencadenantes, comportamientos y prevención en bit.ly/aggressive-driver.



Lecciones de la distancia social: la soledad como un problema de salud

El "aplanamiento de la curva" con distanciamiento social es la intervención mundial que se utiliza para reducir las infecciones por coronavirus y la muerte, pero también esto ha creado aislamiento social. Para millones, el aislamiento social es un factor de riesgo para la soledad, y la soledad es un problema de salud demostrado. ¿Está sintiendo los efectos de la soledad? No estamos hablando de la "Fatiga del zoom", sino de síntomas como baja autoestima, depresión, enojo, pesadillas, ansiedad y enojo desencadenado fácilmente por los seres queridos, por nombrar algunos. Los humanos están programados para ser criaturas sociales, por lo que cuando se ven privados de esta necesidad biológica innata de relacionarse con los demás, se producen síntomas físicos. Según los investigadores, los síntomas de la soledad se sienten como si fueran de origen mental, pero están impulsados fisiológicamente. Antes de la pandemia de coronavirus, la soledad era noticia de actualidad en la investigación. Los investigadores médicos lo llaman el "nuevo fumar" debido a sus efectos adversos para la salud. Tenga en cuenta que la soledad no es igual a estar solo. La soledad es su cuerpo diciendo: "¡Encuentra personas con las que interactuar socialmente!" La imposibilidad de ir a su gimnasio favorito, pasar el rato con amigos en su lugar de reunión favorito o relacionarse con compañeros de trabajo que le den sentido a su vida puede tener consecuencias naturales para la salud. Aprender sobre la soledad es una lección clave de nuestra experiencia colectiva con el coronavirus. Es probable que el distanciamiento social termine en el futuro, pero conectarse con un consejero de salud mental ahora -aunque implique una sesión más de Zoom para hacerlo- vale la pena si puede ayudarlo a disminuir el impacto de la soledad. Obtenga más información en www.news.gallup.com [Search: "adults less worry"]



¿Aburrido de un gran trabajo?

Con más de 30 millones de nuevos desempleados en los EE.UU., imagine tener un gran trabajo que no pueda soportar. No se sienta culpable. Todos tenemos una necesidad de satisfacción tanto como necesitamos comida, ropa y refugio. Sin satisfacción, tendrá una mirada errante hacia lo que pueda ayudarlo a sentirse más vivo. Si el aburrimiento y la sensación de falta de motivación han durado meses o años, hágase un examen de depresión para descartar esta enfermedad. El aburrimiento y el desganado pueden ser un síntoma, no el problema. Involucrar a un entrenador profesional, comenzar proyectos nuevos, tomar vacaciones, ofrecerse como voluntario en la comunidad: cualquiera de estas actividades podría ayudarlo a energizar su vida. Pero si nada de esto enciende la chispa, un problema médico como la depresión podría ser la base de todo.



Manejo del estrés para héroes pandémicos

Si usted es un empleado de servicio esencial y trabaja cara a cara con el público durante la pandemia de COVID-19 o está en un trabajo que lo pone en mayor riesgo de contraer COVID-19, puede contarse entre los héroes. (Los seres queridos que lo apoyan y se preocupan por usted, también son héroes). Es probable que su empleador se haya esforzado por reducir el riesgo de contraer COVID-19, pero no es un tiempo 100% libre de preocupaciones. Ha respondido a un llamado divino para que otros puedan vivir lo más normalmente posible durante este tiempo. Si la preocupación, la ansiedad, el agotamiento, el insomnio, el estrés familiar y el miedo lo afectan, comuníquese con un profesional, una red de apoyo o su EAP para obtener ayuda. Consejos como dormir lo suficiente, evitar el alcohol antes de acostarse y practicar ejercicios de relajación son ideas comprobadas para reducir el estrés y seguir siendo resistente. Funcionan y puede obtener más información sobre ellos en www.heart.org [buscar "essential dvice" (consejos esenciales)].



Reduzca las compras impulsivas para ahorrar dinero

Siel presupuesto del hogar es insuficiente, reducir los costos sin mayores dificultades puede ser difícil. Considere reducir las compras impulsivas como un camino para tener más dólares. Podría ahorrar más de \$ 5,000 al año si se disminuye este comportamiento. La compra impulsiva es la tendencia de engancharse repetidamente en compras espontáneas en el acto sin tener en cuenta las posibles consecuencias. El sesenta y cuatro por ciento de nosotros lo hacemos. El riesgo de una compra impulsiva comienza tan pronto como ingresa a una tienda, no cuando ve el artículo de interés. La mayoría de las compras impulsivas son comestibles, no ropa. Pruebe con estos consejos: 1) Compre con un amigo. 2) Use efectivo. 3) Obtenga el control y el conocimiento de estos dos estudios: A) www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc [buscar "eyes wide shopped" B) www.slickdeals.net/corp/impulse-spending.html.

