

QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA



Conozca los valores de su empresa



¿Conoce los valores fundamentales de su empleador? Consulte el manual de su empresa o los materiales para empleados nuevos. Los valores dan forma a una cultura de trabajo, sorprenden a los clientes, ayudan a una organización a competir y pueden influir en el mundo en general. Es probable que algunos de sus compañeros más respetados reflejen los valores fundamentales del empleador. Zillow, una empresa de bienes raíces en línea, incluye estos valores (entre otros) en su declaración de misión en línea: "Los clientes son nuestro 'norte'... "mejor juntos"... "hacer lo correcto"... "incluir y empoderar a todos". Se habla de cada uno de ellos en www.zillowgroup.com/about-us/story/. Las declaraciones de valores generalmente se aplican a todo lo que hace una empresa, pero comprender cómo se aplican a su trabajo puede permitir un ascenso en su puesto y desarrollo profesional. Y tomarlas en serio puede ayudarlo a involucrarse más o incluso influir en los ascensos.

Hora de comenzar un hábito de nutrición saludable



Alimentos ultraprocesados (AUP): preenvasados, fáciles de preparar, sabrosos. Todos los hemos comido, pero la investigación muestra que, en exceso, pueden acortar la vida. La investigación también muestra que los niños que consumen demasiados alimentos ultraprocesados muestran un descenso en la condición física. Y ya no se trata solo del azúcar y los carbohidratos. Más peligrosa es la forma en que se fabrican los AUP, lo que crea su composición y efectos nocivos. Para comer de manera más saludable, consulte la investigación a continuación, comprenda qué son los alimentos ultraprocesados y encuentre los minutos adicionales para preparar alimentos más saludables que puedan agregar años adicionales a su vida.

<https://www.eurekalert.org/news-releases/487842>

Combatir la inflación con frugalidad

La crisis de inflación de 2022 es la peor en décadas, pero existen formas de ahorrar dinero, y una es vivir frugalmente. Frugal no significa "barato". La frugalidad es un estilo de vida, y quienes la adoptan argumentan que viven más o menos igual que antes, ¡pero por menos dinero! Grandes ahorros pueden venir a continuación de años de vivir frugalmente. Un principio clave de la frugalidad que puede comenzar a usar hoy es, antes de realizar cualquier compra, preguntarse "¿Es esto un deseo o una necesidad?" Esta conciencia elimina una tonelada de compras impulsivas: cosas que se compran sin pensarlo mucho (o directamente sin pensarlo). Obtenga más información en: "Beginners Guide to Living Frugally" (Guía para principiantes para vivir frugalmente) (2021) de Sammy Reinkemeyer.



Mantener un lugar de trabajo psicológicamente seguro

Un lugar de trabajo psicológicamente seguro es aquel en el que los empleados hablan, asumen riesgos y cometen errores sin castigos, repercusiones, ni ostracismo. El caso de negocios para un lugar de trabajo psicológicamente seguro es la promesa de un mayor compromiso, menor rotación, mayor productividad, mejor asistencia y más ideas para resolver problemas. Una señal dominante de un lugar de trabajo psicológicamente inseguro es el miedo que lleva a no hablar en las reuniones. Otra es la incapacidad de tener un compañero de trabajo de confianza. En general, la negatividad en el lugar de trabajo es contagiosa, así que para desempeñar un papel en el mantenimiento de un lugar de trabajo psicológicamente seguro, sea consciente de sí mismo. Y luego fomente la inclusión y la colaboración, y recompense la participación.



Eficacia personal: descubra su máximo potencial



La eficacia personal es la práctica de sacar lo mejor de uno mismo. ¿Ha hecho un esfuerzo para evaluar su vida examinando sus metas y lo que es realmente más importante para usted y luego adquiriendo habilidades para alcanzar su potencial y una mejor vida? Centrarse en la eficacia personal le permite obtener información sobre sus fortalezas, debilidades y valores. Aumenta su autoconciencia, lo que le ayuda a superar los obstáculos y tomar medidas para alcanzar sus objetivos personales más emocionantes. Existe toda una industria sobre la eficacia personal, con productos de educación y formación. Casi todos se pueden comprar o encontrar en línea. Sin embargo, sea prudente. Muchos materiales de autoayuda y superación personal no son científicamente sólidos, a pesar de sus recomendaciones en línea. Algunos pueden afirmar que tiene profundamente arraigados problemas psicológicos o "problemas personales" que en realidad no tiene. Aún así, muchos materiales de eficacia personal han resistido la prueba del tiempo y son eficaces y poderosos. Para comenzar, busque opiniones y orientación de asesores profesionales, su programa de asistencia para empleados (EAP) u otros profesionales médicos y de salud mental autorizados. Pueden contribuir para que encuentre el recurso de autoayuda adecuado que le facilite alcanzar el "siguiente nivel" en su vida. El siguiente enlace lo llevará a los materiales de eficacia personal más populares comprados por el público en 2022.

<https://www.goodreads.com/shelf/show/personal-effectiveness>

Su lista de cuidado personal



Cuando llega el estrés, ¿tiene un conjunto de prácticas de bienestar que puede utilizar para controlar la presión, el estrés y la tensión, que se adaptan a la forma en que su cuerpo y mente responden de manera única a la tensión? Comience y prepare una lista de este tipo y, con el tiempo, agregue y modifique los puntos hasta tener las tácticas de apoyo que lo mantendrán resistente. Incluya lo que funcione para usted: desde encender una vela perfumada hasta dar vueltas alrededor de la pista de atletismo. Luego haga de esta herramienta su plan de acción personal durante períodos de estrés personal inusual. No pierda el tiempo imaginando ideas de manejo del estrés para su lista. Selecciónelas de un menú de cientos de estrategias buscando "100 maneras para manejar el estrés". Aparecerán muchas páginas con cientos de ideas, y puede considerar cuáles le parecen adecuadas. Luego, tenga a mano la lista para cuando las cosas se pongan difíciles.

Consejos prácticos sobre el estrés: manejar el estrés en el lugar de trabajo antes de que comience



Comience su día con una mentalidad de bajo estrés para manejar mejor la presión laboral y ser más productivo. ¿Recuerda la última vez que llegó al trabajo con un estado de ánimo tranquilo y relajado? ¿Fue el viaje menos estresante? ¿Tenía un plan para el día? ¿Fue salir menos apurado? ¿Tuvo mayor conciencia de las calles tranquilas y el sol de la mañana? ¿Tuvo unos minutos para pasear o tomar una taza de café? Esta serie de eventos puede influir en su estado de ánimo. Lleve un diario y pruebe: 1) planificar su día la noche anterior, 2) acostarse y despertarse más temprano, 3) comer liviano pero adecuadamente por la mañana, 4) llegar al trabajo más temprano y luego 5) registrar si se siente más control sobre su día. Si conecta esta rutina con pasar un día más positivo, es más probable que lo convierta en un hábito que lo ayudará a manejar mejor el estrés para poder disfrutar más de su trabajo.

Sí, la parálisis por estrés es real



¿Ha estado tan estresado (abrumado por la ansiedad de la presión del trabajo y los problemas familiares) que no pudo moverse, literalmente? Quizás duró solo unos minutos, pero fue incapaz de levantarse de la cama, mover sus extremidades. Esto es parálisis por estrés. Puede correr un mayor riesgo de parálisis por estrés si abusa de la supresión como medio de afrontamiento. La represión es obligarse a no pensar en algo angustiante. Lo que se necesita son mejores formas de lidiar con el estrés. Comuníquese con su EAP o hable con otro profesional médico/licenciado.

Obtenga más información en: www.mayoclinic.org [buscar "conversion disorder"]