

# QUANTUM

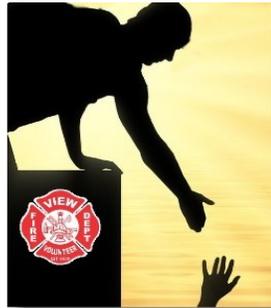
Salud, bienestar y productividad!

**VIDA EQUILIBRADA**



## Cómo ayudar a los socorristas: Influencia entre pares y **pre-** **vención del suicidio**

**C**ada año, más bomberos y policías, junto con otros socorristas, mueren por suicidio que en el cumplimiento del deber. Afortunadamente, la cercanía familiar entre los socorristas hace que la educación y capacitación entre pares sea un enfoque de prevención fuertemente promovido. Al igual que en el campo, "apoyarse mutuamente" es clave, pero reconocer los signos de angustia es fundamental. Entonces, si usted es un socorrista, ¿reconocería la angustia de un compañero de trabajo lo suficiente como para actuar? Los signos comunes incluyen abuso de sustancias, violencia de pareja, problemas legales y ocupacionales, el fin de una relación íntima, problemas financieros graves, depresión, problemas de manejo de la ira, ansiedad y problemas para dormir. Una habilidad para preservar la vida es su disposición a preguntarle a un compañero de trabajo angustiado sobre pensamientos suicidas: "¿Tienes pensamientos suicidas?" Piense en esto como la pregunta "salvadora" debido a su capacidad para ayudar a salvar una vida.



Explore más: o [www.theiacp.org](http://www.theiacp.org) [busque "suicide toolkit" (kit de herramientas en caso de suicidas)]

## ¿Dormirse en su escritorio?

**D**e repente, sus ojos se cierran y está dormitando en su escritorio, tal vez todavía con los dedos sobre el teclado. Es posible que descubra que la fuerza de voluntad tiene poco efecto sobre este frustrante fenómeno posterior al almuerzo (causado por varios procesos metabólicos), pero puede manejarlo planificando con anticipación en lugar de pelear una batalla perdida. Comience con ejercicios sencillos de estiramiento durante uno o dos minutos antes de sentarse a trabajar después del almuerzo. Cada 30 minutos, estírese de nuevo. Involucrar los músculos ayudará a contrarrestar la somnolencia. Encuentre muchos estiramientos en [www.ochsner.org](http://www.ochsner.org) [busque "fit at desk" (en forma en el escritorio)].



## Buena primera impresión como un efecto amortiguador

**L**os investigadores descubrieron que dar una buena primera impresión no solo es importante, sino que también proporciona un efecto amortiguador en caso de que luego tenga un mal día, tenga un desliz o cometa un error. Una buena primera impresión establece confianza en los demás. Más adelante, es más probable que se tolere un error que cometa. No dar una buena primera impresión puede agravar el efecto de errores futuros. Dar una buena primera impresión es como comprar un seguro para cubrir su reputación, al menos un poco.



Fuente: [www.unh.edu](http://www.unh.edu) [busque "no second chance first impression" (primera impresión sin segunda oportunidad)]

## ¿La dieta afecta la salud mental?

**La** nutrición afecta la salud mental y los nutrientes con mayor efecto son las vitaminas B, la vitamina D, los alimentos ricos en antioxidantes, los ácidos grasos omega-3 y la fibra. Las noticias sobre la salud del corazón y la dieta se entienden más popularmente, pero la forma en que la nutrición afecta el cerebro es obviamente igualmente importante. ¿Su dieta adolece de la falta de estos nutrientes? (Hable con su médico antes de considerar los suplementos). Entre cientos de hallazgos de investigación, algunos han mostrado efectos negativos de los alimentos procesados antes de los tres años en el coeficiente intelectual de un niño; alivio de los síntomas de depresión relacionados con omega-3; y el papel de la fibra en el apoyo a los microbios intestinales como importante para la salud del cerebro. Los hombres mayores pueden beneficiarse del consumo moderado de frutos secos.

Explore más en: [www.binghamton.edu/](http://www.binghamton.edu/) [busque "diet mental health" (dieta para la salud mental)]

## ¿Necesito asesoramiento profesional?

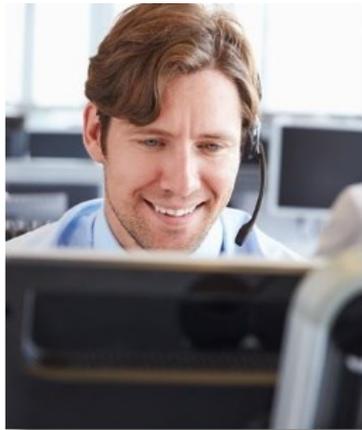
**Es** posible que se sorprenda de lo resistente que son los seres humanos simplemente al considerar las luchas de su vida sobre las que ha prevaecido. Pero, ¿podría haber superado estos obstáculos más rápido si hubiera contratado a un asesor profesional? Considere el asesoramiento profesional si alguno de los siguientes puntos es parte de su experiencia en este momento:

1) Cada día es una lucha y sus propios esfuerzos para corregir o solucionar algunos desafíos de la vida no deseados persisten. 2) Está frustrado con un comportamiento o reacción emocional de la que no ha podido deshacerse durante mucho tiempo. Un ejemplo podría ser lo rápido que se enoja o la incapacidad de dejar ir un dolor pasado que le impide confiar en los demás o disfrutar de la vida de la manera en que ve que lo hacen los demás. 3) Está luchando con la capacidad de emocionarse con la vida, sentirse esperanzado o energizado por un pasatiempo o actividad que alguna vez disfrutó. 4) Ha "recaído" o ha vuelto a participar en algún comportamiento que pensó que dejaría de forma permanente. 5) Se siente abrumado por los problemas y su constante preocupación por ellos hace que se sienta desapegado y distraído, incapaz de participar plena y emocionalmente en la vida que lo rodea. 6) Utiliza el alejarse de los demás o evitar eventos sociales como una forma para lidiar con el punto 5 anterior. 7) Está en una relación caracterizada por luchas y conflictos a largo plazo, y lidiar con los comportamientos de la otra persona no mejora su felicidad. Se sientes atrapado e inseguro de qué hacer al respecto.



## Consejo de servicio al cliente: detenga el estrés antes de que comience

**La** comunicación con los clientes puede reducir el estrés o empeorarlo. Practique estas respuestas más agradables y vea si al final del día no está más optimista con su trabajo. No diga: "No sé", diga: "Lo averiguaré". No diga: "¡No!", diga: "Lo que puedo hacer es...". No diga: "Ese no es mi trabajo", diga: "Busquemos a una persona que pueda ayudarlo". No diga: "Tranquilícese", diga: "Tiene razón, esto es un problema". No se quede callado, diga: "Estaré contigo en un momento". Sugerencia: cuando esté solo, practique diciendo estas líneas en voz alta. Desarrollará reflejos que establecen un tono más afirmativo. Esto, a su vez, influye en los clientes para que hagan lo mismo.



## "E-presentismo" (presentismo electrónico): un riesgo para los trabajadores remotos

**El** presentismo significa "venir a trabajar a pesar de una enfermedad, lesión, ansiedad, etc., lo que a menudo produce una disminución de la productividad". El presentismo también es "trabajar largas horas en un trabajo sin la necesidad real de hacerlo" (dictionary.com).

¿Tiene riesgo de caer en el "e-presentismo"? Es real. El *e-presentismo* puede ser una pendiente resbaladiza para registrar más horas, lo que genera efectos adversos en la salud mental causados por el estrés adicional, el posible agotamiento y la interrupción del equilibrio entre el trabajo y la vida. El patrón puede ser difícil de romper una vez que comienza, así que cuídese y cree buenos hábitos de equilibrio entre el trabajo y la vida. El ochenta por ciento de los gerentes de recursos humanos temen que el trabajo remoto haya fomentado una cultura de *e-presentismo*. Más allá de los efectos negativos para la salud, otra preocupación es la pérdida de trabajadores por rotación (abandono) como una forma de superar el hábito. El equilibrio entre el trabajo y la vida es una habilidad que se aprende. Acuda a su EAP si se siente atrapado por sus propios hábitos laborales.



Explore más en: [www.theundercoverrecruiter.com/epresenteism-burnout/](http://www.theundercoverrecruiter.com/epresenteism-burnout/)

## Sobrellevar la ansiedad por el mañana

**La** ansiedad por el mañana, el miedo a lo que traerá el día siguiente, es una bola de demolición. Un estudio reciente encontró que más del 40% de las personas sufren esta causa de insomnio. Y empeoró en 2020 durante la pandemia. Los expertos en eficiencia del sueño recomiendan no ver el sueño como "una cosa más que hacer", sino como una actividad en la que puede convertirse en su propio experto. Existen docenas de tácticas para mejorar el sueño, pero comience con una visita al EAP y obtenga apoyo para comenzar un viaje de descubrimiento de habilidades para dormir. También se puede recomendar una evaluación médica para descartar causas físicas desconocidas. Consulte el recurso más reciente, publicado en 2020 (durante la pandemia): "The Sleep Workbook: Easy Strategies to Break the Anxiety-Insomnia Cycle" ("Libro de ejercicios sobre el sueño: estrategias fáciles para romper el ciclo de ansiedad-insomnio").



Explore más en: [www.saatva.com/blog](http://www.saatva.com/blog) [buscar "up all night survey" (encuesta sobre estar toda la noche despierto)]