QUANTUM
Salud, bienestar y productividad!
VIDA EQUILIBRADA

¿Se siente señalado en el trabajo?



Una queja común entre los empleados es sentirse señalado en el trabajo: recibir más supervisión, comentarios negativos, más trabajo y expectativas más altas que las de sus compañeros. Esta experiencia es estresante y puede hacerle sentir incertidumbre sobre su futuro. La buena noticia es que existen formas constructivas de manejar la situación, lo que puede conducir a una mejor relación con su supervisor. La experiencia demuestra que estos pasos suelen ser los más eficaces: 1) Permítase considerar si algún comentario recibido, por incómodo que sea, podría tener algo de utilidad. Esto puede ser difícil porque, cuando uno se siente atacado, la tendencia es defenderse en lugar de considerar el punto de vista de la otra persona. 2) Solicite una reunión privada y tranquila con su supervisor para aclarar expectativas. 3) Hable con un compañero de trabajo de confianza que pueda ofrecerle una opinión honesta y objetiva. 4) Reúnase o converse con el EAP. Ellos pueden ayudarle a analizar la situación, mantener la objetividad y prepararse para una conversación productiva con su supervisor.

Consejos sobre el estrés desde la experiencia: intervenga temprano en la espiral del estrés



La mayoría de las personas no busca ayuda de inmediato para el estrés laboral o el agotamiento profesional. Es natural asumir que forma parte del trabajo o pensar que el estrés desaparecerá pronto. Sin embargo, es importante reconocer la capacidad de la mente y el cuerpo para adaptarse. Adaptarse al estrés puede convertirse en una pendiente resbaladiza, ya que el proceso tiende a normalizar la irritabilidad, la fatiga, la falta de concentración, los problemas de sueño o el agotamiento emocional (lo que significa minimizar o negar su gravedad). A esto se le conoce como la "espiral del estrés". Es importante intervenir tempranamente. El objetivo es revertir el patrón antes de que afecte su salud, sus relaciones y su desempeño laboral. Busque ayuda temprana a través de su EAP. La ayuda oportuna suele ser más fácil de aplicar y produce resultados más rápidos.

Para obtener más información: : apa.org/topics/healthy-workplaces/workplace-burnout

Reconociendo el aumento progresivo del consumo de alcohol



¿Se relaja por la noche con una bebida alcohólica después del trabajo? ¿Se ha convertido en un hábito nocturno que espera con más entusiasmo a medida que pasan los años? Si nota que necesita más alcohol que antes para lograr el mismo efecto de relajación, podría ser una señal temprana de un trastorno por consumo de alcohol (TCA)/alcoholismo/enfermedad adictiva en desarrollo. Este "aumento progresivo del consumo de alcohol" puede comenzar años antes de un diagnóstico y puede reflejar la adaptación del sistema nervioso al alcohol. Se entiende ampliamente que el TCA involucra procesos biológicos o factores genéticos como influencias principales en la progresión de la enfermedad, aunque con frecuencia se atribuye el aumento del consumo al estrés o a problemas personales. Preste especial atención si los problemas relacionados con el alcohol existen en su familia y procure comprender mejor su patrón de consumo a través de su EAP. Hacerlo puede ayudarle a comprender mejor el TCA, interrumpir una dependencia en desarrollo y reducir la negación que más adelante dificulta el tratamiento.

Para obtener más información: Learn more: asam.org/quality-care/definition-of-addiction

Ghosting y el lugar de trabajo



El ghosting significa terminar el contacto sin explicación, especialmente cuando se esperaba una comunicación futura. Aunque suele asociarse con las relaciones de pareja, el ghosting también ocurre en el trabajo. Los empleados pueden dejar de responder a clientes, compañeros de trabajo, correos electrónicos o conversaciones difíciles. ¿Ha sido usted quien desaparece o quien ha sido ignorado? Las investigaciones sugieren que aproximadamente el 75% de las personas han practicado ghosting o lo han experimentado. La persona ignorada suele experimentar confusión, dudas sobre sí misma y angustia. Muchas personas consideran el ghosting una forma de maltrato psicológico. Las personas recuerdan quién cumple y quién desaparece. En consecuencia, el ghosting puede dañar la reputación y limitar oportunidades. Si usted deja de responder a otros, puede ser percibido como una persona poco confiable. El miedo, la inmadurez, la baja empatía, las deficiencias en habilidades de comunicación, la evitación del conflicto y una cultura con menor responsabilidad social pueden contribuir a este comportamiento. Si desaparecer parece más fácil que enfrentar una interacción incómoda, considere cómo el EAP puede ayudarle.

Para obtener más información: routledgeopenresearch.org/articles/2-3

Aviso Legal: La presente información se suministra con el conocimiento de que ni el autor ni el editor brindan servicios legales ni servicios profesionales de otro tipo. La información que aquí se suministra no sustituye la asesoría de un profesional jurídico competente, de EAP o de cualquier otro profesional.

El síndrome del amigo perfecto: la trampa de las relaciones con la inteligencia artificial



No caiga en la tentación de formar relaciones artificiales con la inteligencia artificial (IA) que sustituyan la conexión humana real. Aunque interactuar con IA en línea puede parecer satisfactorio porque aparenta ofrecer empatía y paciencia, la IA no lo conoce como una persona real. Las investigaciones confirman lo que los expertos han teorizado durante mucho tiempo: estas relaciones digitales pueden causar daño psicológico. El riesgo de recurrir a la IA como sustituto de una relación humana es perder habilidades sociales o no desarrollar un sentido más profundo de necesidad interpersonal y vulnerabilidad, algo que todos necesitamos. Además, la soledad puede empeorar. Esto se conoce como "apego parasocial a la IA". Este comportamiento se define como un vínculo emocional unilateral en el que una persona desarrolla sentimientos de cercanía, confianza y conexión con una IA que no puede corresponder genuinamente ni siquiera reconocer la relación. La capacidad de respuesta de la IA puede crear la ilusión de una relación mutua, haciendo que el vínculo parezca real. Este "síndrome del amigo perfecto" no contradice, no tiene malos días y nunca le exige nada. Este tipo de experiencia "sin fricción" es precisamente el problema, porque las experiencias reales son parte de lo que nos hace humanos. La IA puede simular una conversación, pero nunca ofrecerá calidez, compartirá una historia de vida ni invertirá en usted como persona. Eso es lo que hace que la conexión humana sea tan especial e irremplazable. ¿Es encontrar una relación significativa una meta importante en su vida? Hable con el EAP para descubrir cómo construir conexiones humanas reales que realmente importan.

unesco.org/en/articles/ghost-chatbot-perils-parasocial-attachment

Hábitos de comunicación que resultan contraproducentes



Los hábitos de comunicación causan muchos problemas en el trabajo. Los siguientes son especialmente conocidos por generar conflictos y arrepentimientos, además de contribuir a un ambiente laboral menos positivo. ¿Reconoce alguno de ellos? 1) Responder un correo electrónico cuando está enojado. Escribir esa respuesta mordaz puede sentirse liberador en el momento, pero la experiencia demuestra que es mejor redactarla, guardarla y esperar hasta el día siguiente antes de enviarla. 2) Copiar al jefe de su supervisor en un correo electrónico para exponer a su supervisor o demostrar un punto. Intentar ganar influencia recurriendo a un gerente de nivel superior con frecuencia resulta contraproducente. La mayoría de los líderes lo perciben como manipulación o un intento de socavar la autoridad, y su reputación puede verse afectada independientemente del problema planteado. 3) Guardar silencio cuando no puede cumplir un plazo prometido. Cuando un plazo se retrasa, no haga que otros se pregunten qué ocurre; avise con anticipación. 4) Ser más selectivo al usar la frase "Eso no es mi trabajo". Recuerde: aunque realmente no sea su trabajo, las personas pueden recordar su respuesta mucho después de que la tarea haya sido olvidada.

Para obtener más información: dalecarnegie.com/blog/eight-tips-for-effective-communication-in-the-workplace/

Mes de la Salud Masculina: hábitos poco saludables que afectan a los hombres más adelante en la vida



Hombres, su cuerpo no les permitirá olvidar los hábitos poco saludables formados en los años más jóvenes. Más adelante en la vida, muchos hombres suelen lamentar decisiones de salud tomadas anteriormente. 1) No ignore los chequeos médicos de rutina. Pensar "si no hay síntomas, no hay problema" puede acortar su vida. Muchas afecciones — incluida la presión arterial alta, la diabetes, el colesterol elevado, la enfermedad de las arterias coronarias y la enfermedad hepática— presentan pocas señales tempranas. Estas pueden dañar el cuerpo durante años incluso cuando usted se siente bien. 2) No ignore los problemas de sueño ni sacrifique el descanso de forma crónica. Esto puede provocar aumento de peso, problemas de memoria, envejecimiento acelerado y problemas cardíacos. 3) Desarrolle ahora hábitos para manejar el estrés. Negar o internalizar el estrés genera irritabilidad, fatiga, ansiedad, afrontamiento poco saludable y tensión en las relaciones. 4) No ignore el ejercicio. Ayuda a combatir enfermedades, la depresión y la disminución de energía, pero con el tiempo se vuelve más difícil comenzar. 5) Vigile los malos hábitos alimenticios. Los alimentos de conveniencia y las porciones abundantes se acumulan y contribuyen a problemas de salud a largo plazo.

Para obtener más información: medlineplus.gov [busque "Screening Tests for Men Quiz"

Construir una reputación positiva en el trabajo



Ser imperturbable, competente y casi infalible puede llevarle lejos en su carrera, pero la verdadera ventaja proviene de una sólida reputación construida a través de la manera en que interactúa y trata a los demás. Las formas más poderosas de construir una buena reputación son ser confiable, comunicativo y consistente. Estas cualidades tienen todo que ver con cómo los demás le perciben y experimentan en el trabajo. No cuestan nada, pero influyen en si usted es considerado una persona confiable y valiosa. Ser confiable significa cumplir consistentemente con lo prometido. Ser comunicativo significa compartir información de forma clara. Y ser consistente significa mantener un alto nivel de desempeño a lo largo del tiempo. Aquí está la ventaja: cuando las personas pueden contar con usted para cumplir, comunicarse con claridad y presentarse de manera consistente, usted genera confianza y es recomendado. Por eso, cuando surgen oportunidades, es más probable que su nombre sea considerado primero. Estos hábitos ayudan al equipo, pero su verdadero poder radica en cómo influyen en las conversaciones que otros tienen sobre usted.

Para obtener más información: blog.talentech.com/en/10-qualities-of-good-employees