QUANTUM
Salud, bienestar y productividad!
VIDA EQUILIBRADA

Encontrar paz con las decisiones sobre la colocación en un hogar de ancianos



Facilitar la colocación de un ser querido en un hogar de ancianos puede provocar una mezcla de culpa, duelo, alivio, temor e incertidumbre. Un principio clave en este proceso —ayudar a los pacientes y a sus familias a decidir cómo interpretar esta transición en favor de su salud y bienestar mental— es la "construcción de significado". El objetivo es aceptar que la transición no es un fracaso, una pérdida ni una tragedia. En cambio, puede entenderse como un acto de cuidado: garantizar la seguridad, el acceso a apoyo especializado y el confort que quizá ya no sea posible en el hogar. Esto no elimina los sentimientos de tristeza, pero ofrece una comprensión más clara y compasiva de lo que usted está haciendo y por qué. El éxito se logra al verse en un nuevo rol como defensor, acompañante y sostén emocional. Muchas familias descubren una energía renovada para la conexión a través de visitas, conversaciones, recuerdos compartidos y la simple presencia. Si su familia enfrenta esta decisión, un profesional especializado en estas transiciones puede orientarle a lo largo del proceso y brindarle apoyo en tan solo unas pocas sesiones. El EAP puede ayudar con las derivaciones.

Consejos para el estrés desde la práctica:

reduzca el enfoque para superar la sobrecarga



La sobrecarga no se debe a tener demasiado trabajo, sino a enfrentar demasiadas prioridades en competencia. Esta experiencia de "quedarse paralizado" genera estrés. Para salir de este estado, formule una pregunta sencilla: "Si completo una tarea en la próxima hora, ¿cuál debería ser?". (Un principio similar: si no sabe qué hacer, actúe como si lo supiera y haga eso). Incluso un pequeño avance genera una sensación de control y reduce la ansiedad. La sobrecarga disminuye a medida que su enfoque se estrecha y comienza la secuenciación. Una vez que se inicia el movimiento, el impulso sigue.

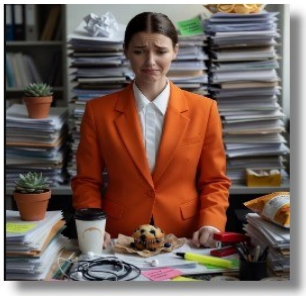
Mejores relaciones en el trabajo:

busque la conexión, no la confrontación



¿Experimenta "unidad" con sus compañeros de trabajo—esa sensación genuina de propósito compartido, cercanía y comprensión que puede impulsar la productividad? Muchos entornos laborales derivan hacia el debate, el control y la actitud defensiva, donde señalar lo que está mal, demostrar un punto o evitar la responsabilidad domina las interacciones diarias. Este ambiente limita el desempeño, pero puede transformarse rápidamente al buscar la conexión en cada interacción. Buscar la conexión implica practicar la empatía, mostrar curiosidad y comprender antes de responder. Mantenga este objetivo presente eligiendo la paciencia en lugar de reacciones impulsivas. Sea el mayor apoyo de sus compañeros cuando compartan logros, ideas y buenas noticias. La comunicación orientada a la conexión favorece la seguridad psicológica, facilitando el intercambio de ideas, la resolución de problemas y el compromiso. La conexión no elimina los desacuerdos; mejora la manera en que se gestionan. Con menor actitud defensiva, aumenta su capacidad de influir en los demás. Estos principios funcionan en cualquier lugar donde las personas importan—y los beneficios pueden incluir tanto esa sensación de unidad como un entorno laboral más saludable.

El desorden es un vampiro



El desorden no solo está ahí—también le drena silenciosamente. Como un vampiro, consume su tiempo, atención y energía. Incluso existe una justificación empresarial para reducir el desorden en el trabajo. La investigación ha demostrado repetidamente que cada elemento visible compite por espacio mental, creando un "ruido de fondo" de bajo nivel que el cerebro debe gestionar. Puede que no lo note, pero lo siente: fatiga, irritabilidad y dificultad para concentrarse. Observe el desorden a su alrededor; pilas de papel, correspondencia sin abrir y objetos sin uso suelen representar decisiones inconclusas y proyectos detenidos que usted planea abordar algún día. Esta dinámica mantiene la mente en un estado sutil de tensión. El libro que impulsó el movimiento del orden y la organización es The Life-Changing Magic of Tidying Up. Aprenda cuán simple y poderoso puede ser el proceso de ordenar.

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.

Mes de la concientización sobre la salud mental: ¿cómo está su salud mental, realmente?



Mes de la concientización sobre la salud mental: ¿cómo está su salud mental, realmente? Programamos chequeos físicos, nos realizamos análisis de sangre y controlamos la presión arterial. Estas pruebas nos ayudan a comprender nuestra salud física, pero la salud mental no cuenta con el mismo nivel de evaluación rutinaria. Aunque existen tamizajes para condiciones como la depresión o los trastornos por consumo de sustancias, el bienestar emocional y la "condición emocional" son más difíciles de medir. ¿Cómo está su salud mental y su condición emocional? La mayoría de las personas asume que está bien—hasta que deja de estarlo. Una forma práctica de evaluar su situación es observar cuatro áreas: 1) resiliencia emocional—si puede recuperarse del estrés cotidiano o si permanece atrapado en la tristeza o la rumiación; 2) patrones de pensamiento—si sus pensamientos son realistas y flexibles o cada vez más negativos y repetitivos; 3) conducta—si cumple con sus responsabilidades o se está retirando de actividades que antes disfrutaba, con cambios en el sueño o el apetito; 4) relaciones—si se está conectando adecuadamente con los demás o se está alejando, experimentando conflictos o teniendo dificultades para establecer límites que protejan su tiempo y energía. Preste atención a las alteraciones persistentes en cualquiera de estas áreas. La salud mental puede fortalecerse, al igual que la salud física, mediante pequeños ajustes: limite la sobrecarga de noticias y redes sociales, proteja el sueño y manténgase conectado con personas de apoyo. Realice pequeñas acciones intencionales cada día que estén alineadas con sus valores—lo que más le importa—en lugar de vivir en piloto automático. La salud mental mejora con atención constante, y su EAP puede ayudarle.

Preparación financiera y tranquilidad



Pocas cosas generan tanto estrés como la ansiedad financiera asociada a la incertidumbre laboral o a la pérdida repentina del empleo. Aunque la seguridad laboral rara vez está garantizada, una mínima preparación puede evitar el miedo y el pánico si llegara a ocurrir lo peor. Busque "aplicaciones sencillas para administrar un presupuesto". Existen muchas aplicaciones que pueden dominarse en minutos y que ayudan a organizar mejor los ingresos y el flujo de efectivo. Los gastos de vivienda, servicios, alimentación, transporte, cafés… todo queda a la vista. Al hacerlo, usted sentirá mayor control. Un mayor sentido de empoderamiento se traduce en menos ansiedad. Separe sus necesidades de sus deseos. Identifique dónde es más fácil reducir gastos y ajustar sus egresos. Inicie un fondo de ahorro de emergencia y utilice los métodos de depósito automático que su banco pueda ofrecer para facilitarlo. Como la mayoría de las personas, probablemente le sorprenderá lo fácil y gradual que puede crecer su ahorro. No permita que el hecho de que actualmente sea $0 le impida comenzar este paso. Idea clave: la preparación financiera no consiste en tener todo el dinero necesario si ocurre algo inesperado, sino en aumentar su sensación de control y resiliencia cuando eso sucede. Su EAP puede orientarle hacia más recursos, consejos financieros y formas de reducir su exposición económica mediante servicios en su comunidad, muchos de los cuales probablemente son gratuitos.

Hacer que los hábitos saludables se mantengan



La mayoría de las personas desea mantener hábitos saludables, pero sostenerlos no es sencillo. No fallamos porque nos falte fuerza de voluntad—eso es un mito. El verdadero problema es omitir los pasos de diseño que permiten que los hábitos se consoliden. Esa es la diferencia. Un hábito se forma cuando una conducta se vuelve automática, pero también requiere un disparador, una señal, una rutina y la anticipación de una recompensa por parte del cerebro. Si falta alguno de estos elementos, el objetivo se desvanece. Comience de forma casi imposible de fallar: una caminata de dos minutos, un vaso de agua en el desayuno. Cuando se realizan de manera constante, estas acciones simples fortalecen las vías neuronales y se convierten en rutina. También se vuelven más sólidas con la repetición. A partir de ahí, amplíe gradualmente mediante la incorporación de hábitos. Añada una nueva conducta a otra ya establecida. Si ya camina 20 minutos al día, agregue dos minutos de estiramientos suaves inmediatamente después. La caminata se convierte en la señal, el estiramiento en la rutina y la sensación de alivio físico en la recompensa. Haga seguimiento de su progreso y recompénsese con frecuencia. Este paso suele pasarse por alto, pero ayuda a consolidar los hábitos y a favorecer cambios duraderos.

El fármaco más peligroso: puede que no sea lo que usted cree



Los medios de comunicación suelen informar sobre cuál es la droga ilícita más peligrosa en la calle. Cada vez más, la respuesta no es una sola sustancia, sino la imprevisibilidad. Las drogas ilícitas son sintéticas, cambian rápidamente y se mezclan con compuestos de alta potencia. Las pastillas falsificadas están ampliamente disponibles, y su contenido es desconocido. Incluso personas que no consumen drogas pueden verse afectadas—por una bebida adulterada, una pastilla falsificada adquirida sin saberlo o lo que parece ser una receta médica legítima. Aún más preocupante es que los tratamientos estándar para la sobredosis no siempre resultan efectivos. Esta es la nueva realidad de la crisis de drogas. La conciencia es su mejor protección. Si usted o alguien que conoce está teniendo dificultades con el consumo de sustancias, el EAP puede ayudar.