QUANTUM
Salud, bienestar y productividad!
VIDA EQUILIBRADA

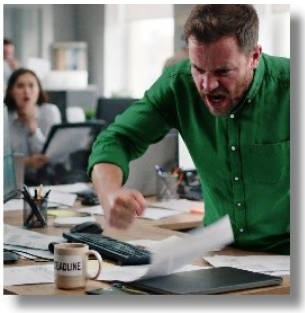
Comience a sanar desde hoy



Si tiene entre 40 y 50 años, probablemente ya esté notando señales del envejecimiento, como una rodilla que le duele al subir escaleras, un aumento gradual de la presión arterial o más cansancio después de cortar el pasto. Es en esta etapa cuando los pequeños problemas que no se atienden dejan de ser pequeños. Las enfermedades crónicas pueden avanzar con mayor rapidez. Lo que haga ahora importa más que nunca, ya que sus hábitos pueden determinar cuántas condiciones de salud tendrá que manejar en sus 70 u 80 años, y algunas pueden limitar su independencia o acortar su vida. Ya disfrutó de la comida rápida, los excesos y la comida por conveniencia, y eso está bien. Pero ahora comience a elegir alimentos que nutran y favorezcan su salud, en lugar de alimentos que solo satisfagan el apetito. Añada más verduras, proteínas magras y fibra a su alimentación. Manténgase activo la mayoría de los días fuera del trabajo. No deje pasar los exámenes médicos preventivos ni evite consultar al médico. Un pequeño cambio ahora puede reducir las señales del envejecimiento, disminuir su impacto y ayudarle a enfrentar menos problemas de salud graves en el futuro.

Violencia en el lugar de trabajo:

Comprender la ira desproporcionada



En ocasiones, los empleados expresan enojo en el trabajo, aunque la mayor parte de estas reacciones son breves, comprensibles y se manejan rápidamente: una reunión difícil, un cambio repentino de fecha límite o una oportunidad perdida. Sin embargo, existe otro tipo de ira al que vale la pena prestar atención porque puede indicar un posible riesgo de violencia. La diferencia clave está en la proporción: cuando el tamaño, la intensidad o la duración de la reacción no corresponden a lo que la provocó. Esa es la diferencia entre el enojo común y la "ira preocupante". Reconocerá este tipo de ira cuando perciba algo más frío, más personal o una reacción que permanece enfocada en el problema mucho después de que la frustración inicial debería haber disminuido. La idea principal: confíe en su intuición. No ignore esa sensación de incomodidad porque supone que es solo dramatismo o porque no quiere exagerar la situación. En su lugar, hable con su supervisor, recursos humanos, seguridad u otro miembro del equipo directivo.

Consejos para el estrés desde el campo:

Reducir el "ruido mental"



El ruido mental es esa acumulación constante de pendientes, fechas límite que recordar, conversaciones inconclusas, preocupaciones y tareas a medio terminar. También se conoce como "carga cognitiva" y se acumula silenciosamente, agotando energía durante un día normal. Cuando la carga cognitiva permanece alta, el cerebro dispone de menos recursos mentales para resolver problemas, ser creativo, recordar información, concentrarse y controlar las emociones, haciendo que las tareas cotidianas parezcan más difíciles de lo que realmente son. Para reducirlo, intente hacer una descarga mental: saque de su mente todas las tareas y preocupaciones y escríbalas en papel, donde dejarán de exigir su atención constante. Propóngase limitar la cantidad de cosas que intenta mantener en mente y manejar al mismo tiempo. Incorpore breves pausas de reinicio mental durante el día; programe una alarma que le ayude a hacerlo, incluso si solo dispone de uno o dos minutos. Observe la sensación de alivio.

Cómo es realmente la consejería



Muchas personas nunca han acudido a consejería profesional, no porque no tengan interés o no la necesiten, sino porque sienten ansiedad por lo que implica, generalmente debido a la imagen que han creado los programas de televisión y las películas. No tiene que analizar su infancia, tener un "gran problema" ni enfrentar temas dolorosos que todavía no está preparado para abordar. Tampoco será evaluado con una serie de etiquetas psicológicas o términos diagnósticos. La consejería suele sentirse más como una conversación enfocada. Usted realiza la mayor parte de la conversación, mientras el profesional escucha y le ayuda a definir objetivos y estrategias para alcanzar el bienestar. Para muchas personas, la consejería se convierte en la conversación más honesta y productiva que han tenido en mucho tiempo, dejándolas con una sensación de alivio, esperanza, motivación y la certeza de haber sido realmente escuchadas.

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.

Cómo manejar la ansiedad por la inteligencia artificial



Ayudar a los empleados a manejar la ansiedad relacionada con la inteligencia artificial (IA) es un tema relativamente nuevo, pero cada vez más importante. Aunque ninguna fuente tiene todas las respuestas, existen estrategias que pueden ayudarle a enfrentar este cambio y comprender cómo la IA podría estar afectándole. Primero, defina con claridad cuál es su temor específico en lugar de dejar que permanezca como una preocupación imprecisa. “Me preocupa que la IA reemplace parte de mi trabajo” es algo que puede analizarse; una sensación general de temor no lo permite. Identificar el problema ayuda a dirigir la atención hacia posibles soluciones. Segundo, concéntrese en lo que está bajo su control. No puede cambiar la IA, pero sí puede investigar qué habilidades laborales se complementan con ella; algunas pueden entusiasmarle, coincidir con sus capacidades y ofrecerle oportunidades reales para el futuro. Tercero, en lugar de perder el sueño pensando en escenarios negativos, pregunte directamente a su supervisor cómo encaja la IA en los planes de su equipo. Cuarto, cuide su salud cuando la ansiedad parezca abrumadora: aproveche el descanso adecuado, las pausas, los límites saludables, una buena alimentación y el bienestar físico. Si su salud se deteriora, manejar la ansiedad se vuelve más difícil. Quinto, si la preocupación afecta su sueño, estado de ánimo o concentración, recurra al EAP para procesar el estrés y considerar soluciones. La incertidumbre suele ser la parte más difícil, pero no tiene que enfrentarla solo. El EAP puede ayudarle a encontrar respuestas y un camino hacia adelante mientras todos nos adaptamos a un futuro incierto con la IA.

Mes nacional del bienestar:
Pequeños hábitos sorprendentes con grandes eneficios para la salud



Algunos hábitos saludables son pequeños y fáciles de incorporar, pero ofrecen grandes beneficios. Cree hábitos a partir de cualquiera de las siguientes recomendaciones y comience a mejorar su salud desde mañana. 1) Camine durante 10 minutos después de las comidas para reducir los aumentos repentinos de azúcar en la sangre y favorecer la salud del corazón. Las investigaciones demuestran que esto puede ser más beneficioso que una caminata de 30 minutos realizada más tarde. 2) Duerma con regularidad, no solo durante la cantidad adecuada de horas. Mantener horarios constantes para dormir y despertar es tan importante como descansar lo suficiente y puede mejorar el estado de ánimo, el metabolismo y la concentración. 3) Si permanece sentado durante el día, programe una alarma para levantarse y caminar durante 1 o 2 minutos cada hora. No es simplemente estar de pie, sino moverse, lo que marca la diferencia y ayuda a reducir los efectos negativos de permanecer sentado durante mucho tiempo. 4) Tome un vaso de agua antes de su café de la mañana. Una leve deshidratación al despertar es normal, pero puede aumentar la sensación de hambre o cansancio; el agua hidrata y puede ayudar a controlar el apetito, favoreciendo el manejo del peso. 5) Dedique un par de minutos cada día a anotar lo que está funcionando bien en su vida. Esto no es llevar un diario; es entrenar sus hábitos mentales para desarrollar una tendencia automática a buscar lo positivo cuando surgen dificultades. Ninguna de estas acciones requiere mucha fuerza de voluntad ni tiempo adicional. ¡Comuníquese con su EAP para obtener más consejos sobre cómo crear rutinas diarias más saludables!

Para obtener más información: Visite glycemicsnap.com/blog/walking-after-meals-blood-sugar.

Las mujeres y el TDAH



El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) suele asociarse con niños y hombres que presentan síntomas de inquietud, impulsividad y dificultad para permanecer sentados. Esos síntomas son comunes, pero el TDAH puede manifestarse de manera muy diferente en las mujeres, lo que hace que sea más fácil pasarlo por alto. Las diferencias en los síntomas, junto con los prejuicios de género en los diagnósticos, hacen que muchas mujeres permanezcan sin recibir una evaluación adecuada. Sus síntomas suelen relacionarse más con la falta de atención: dificultad para concentrarse, olvidos, desorganización y problemas para administrar el tiempo. Sin respuestas claras, muchas mujeres terminan culpándose a sí mismas, pensando que se trata de un defecto personal, una debilidad de carácter o falta de esfuerzo. Pocas veces consideran que sus dificultades podrían estar relacionadas con una condición subyacente y tratable. Si durante años se ha sentido dispersa, abrumada o como si tuviera que esforzarse el doble para mantenerse al ritmo de los demás, no asuma que simplemente “así es usted”. Comience con su EAP y una evaluación confidencial para encontrar la orientación médica necesaria que permita obtener un diagnóstico claro y un tratamiento eficaz. Puede dejar de culparse, terminar con la confusión y alcanzar su máximo potencial en su carrera. Para obtener más información: Visite additudemag.com/adhd-in-women/.

Regreso a clases:
Prevención del acoso escolar



No espere a que ocurra un incidente de acoso para enseñar a su hijo cómo responder. Las investigaciones muestran que algunos niños no dicen nada cuando son víctimas de acoso y simplemente lo soportan, en ocasiones con consecuencias a largo plazo. Hable con su hijo con anticipación, utilizando términos apropiados para su edad, sobre cómo identificar el acoso, por qué ocurre y qué hacer si sucede. Algunos expertos se preocupan de que hablar sobre el acoso demasiado pronto pueda generar ansiedad, por lo que es recomendable adaptar la conversación a la edad y nivel de comprensión del niño. Una conversación tranquila y comprensiva es mucho mejor que la alternativa: un niño sin un plan, que se culpa a sí mismo y permanece en silencio. El objetivo no es alarmar a su hijo. Es asegurarse de que sepa, antes de necesitarlo, que siempre está bien hablar con usted. Este mismo principio se aplica a enseñar a los niños a expresar sus inquietudes desde el inicio cuando enfrentan comportamientos inapropiados en relaciones de pareja. El silencio protege el problema, no a la víctima. Para obtener más información: Visite StopBullying.gov (busque “children”).