

# QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

**VIDA EQUILIBRADA**



## Fortalezca su reserva fisiológica para afrontar la enfermedad

**La** reserva fisiológica es la capacidad del cuerpo para tolerar y recuperarse del estrés, la enfermedad y las lesiones. Este concepto adquiere una importancia cada vez mayor con la edad. Aunque muchas personas se enfocan en la atención preventiva, las inmunizaciones, evitar resfriados y gripe o prevenir la neumonía, con frecuencia es una baja reserva fisiológica lo que las coloca en riesgo de presentar malos resultados, incluida la muerte. Tratar una enfermedad con antibióticos, por ejemplo, solo aborda una parte del problema. Incluso cuando el tratamiento es exitoso, el organismo aún debe eliminar la infección y la inflamación, y reparar el tejido dañado. Una persona con baja reserva fisiológica puede no tener la capacidad suficiente para recuperarse y sobrevivir. ¿Usted, o alguien a quien cuida, tiene suficiente reserva para enfrentar una enfermedad grave? Desarrollar masa muscular, mejorar la capacidad cardiovascular y pulmonar, mantener una buena nutrición, fortalecer la función inmunológica, preservar la movilidad, prevenir el desacondicionamiento físico y apoyar la salud mental contribuyen a la reserva fisiológica. Pequeñas mejoras constantes —no un rendimiento excepcional— pueden aumentar de manera significativa la supervivencia frente a enfermedades que, de otro modo, conllevan un alto riesgo de mortalidad.

Más información: [pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10012993](http://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10012993)



## Lo que un diario alimentario puede hacer

**M**illones de personas hacen dieta cada año, pero la mayoría omite la única herramienta que ha demostrado duplicar la pérdida de peso: el diario alimentario. Un diario alimentario revela patrones de alimentación ocultos y aumenta la rendición de cuentas. Aunque a casi todas las personas que hacen dieta se les indica que registren su consumo como una parte fundamental del proceso, los estudios muestran que solo alrededor del 30 % lo hace. Sin un diario, se tiende a subestimar la ingesta entre un 20 % y un 50 %, se pasan por alto los desencadenantes emocionales que provocan comer por estrés y se ignora el aumento gradual del tamaño de las porciones. Aquí está el verdadero valor: utilizar un diario alimentario genera conciencia, y esa conciencia demuestra que el verdadero motor de la motivación y del éxito en la dieta no es la fuerza de voluntad, sino la comprensión.

Más información: [www.health.harvard.edu/blog/why-keep-a-food-diary-2019013115855](http://www.health.harvard.edu/blog/why-keep-a-food-diary-2019013115855)



## Convierta la distracción en una cualidad valiosa

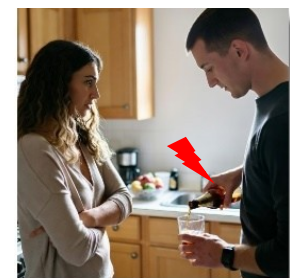
**S**er fácilmente distraído rara vez se considera un rasgo positivo en el lugar de trabajo. Sin embargo, puede tener un aspecto favorable cuando las distracciones conducen de manera constante a ideas creativas, nuevas oportunidades o avances significativos. Si sus pensamientos tienden a divagar, no se apresure a etiquetar esto como un defecto. Este patrón se conoce como *Distractibilidad Productiva*. Si el vagabundeo mental ha dado lugar a algunas de sus mejores ideas, puede ser un activo, especialmente si se gestiona mediante estrategias prácticas. 1) Anote las ideas repentinas a medida que su mente divaga, de modo que pueda regresar al trabajo esencial y retomar esas ideas más adelante. 2) Programe pausas breves y aléjese de su espacio de trabajo; con frecuencia, la mente continúa resolviendo problemas y generando ideas incluso cuando no se está frente al escritorio. 3) Cree una carpeta de “ideas registradas” y revísela periódicamente para identificar aquellas que valen la pena desarrollar.

Más información: [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22941876/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22941876/)



## ¿Es usted una persona facilitadora y no lo sabe?

**C**omún en las relaciones con personas alcohólicas, el comportamiento facilitador también ocurre en el ámbito laboral, pero su costo para los empleadores es financiero. ¿Es usted un facilitador en el trabajo sin darse cuenta? Los facilitadores suelen tener fortalezas: tienden a ser leales y empáticos, aman su trabajo, priorizan la armonía y son compasivos y optimistas. Con tanta positividad, ¿qué podría salir mal? Motivados por la necesidad de ser necesarios, evitar conflictos y preservar la estabilidad emocional —a menudo aprendido desde temprana edad—, los facilitadores pueden cubrir plazos incumplidos, corregir errores recurrentes, asumir trabajo adicional, justificar bajo desempeño o proteger a los compañeros de retroalimentación. Estos comportamientos pueden generar crisis, dejando que los problemas crezcan hasta estallar y afectar el lugar de trabajo. Romper los patrones de facilitación es un desafío, pero el programa de asistencia al empleado puede ayudar a reconocerlos. Comuníquese con el EAP para obtener más información.



## Cuando todo se siente incierto

**Es** normal sentirse inquieto trabajando en casi cualquier industria en la actualidad. ¿Por qué? La incertidumbre económica constante, el temor a despidos, los cambios impulsados por la inteligencia artificial y las cargas de trabajo intensas son factores de estrés importantes, y hasta el 65 % de los trabajadores cita la inseguridad laboral como una fuente clave de ansiedad. No existe una solución mágica, pero las estrategias de afrontamiento comprobadas pueden reducir la ansiedad, el agotamiento y el impacto negativo en el bienestar. Las siguientes estrategias se complementan entre sí; póngalas a prueba y observe si generan un efecto positivo. 1) Reconozca lo que siente y verbalícelo. Diga: “Me siento ansioso por mi trabajo.” Esto rompe patrones de evitación y negación, disminuye la intensidad emocional y facilita un pensamiento más sereno. 2) Actúe sobre lo que puede controlar. No puede predecir las decisiones de su empleador, pero sí puede iniciar un fondo de emergencia de \$20 por semana, actualizar su currículum o aprender una nueva habilidad. Las pequeñas acciones restauran la sensación de control. 3) Haga lo básico: duerma, haga ejercicio, mantenga buena nutrición e hidratación y utilice habilidades de manejo del estrés. 4) Aligere la carga emocional hablando con personas que ofrezcan escucha empática en lugar de consejos. La sanación proviene de ser escuchado. 5) Si la preocupación lo abruma, escriba sus inquietudes, incluso por la noche. Esta descarga mediante la escritura expresiva calma la mente y limita la catastrofización. 6) Sea proactivo para evitar la sensación de impotencia. Contrarrestela actualizando habilidades, haciendo networking, investigando y construyendo conexiones. Estadísticas de salud mental laboral para 2026: [growththerapy.com/blog/workplace-mental-health-statistics/](https://growththerapy.com/blog/workplace-mental-health-statistics/)



## Superar un ciclo de adicción a videos cortos

**¿**Cuál es el impacto mental y el costo para su empleador cuando se entrega a videos cortos y triviales en línea que consumen su tiempo y atención? Esta actividad se conoce como deterioro cerebral. El deterioro cerebral lo engancha en un ciclo constante de contenido rápido y de bajo valor que capta su atención mientras consume silenciosamente tiempo que podría emplearse de manera más productiva. Con el tiempo, el deterioro cerebral aumenta la fatiga mental, dificulta el pensamiento sostenido y reduce la productividad. Un estudio encontró que entre 40 y 45 minutos de uso de redes sociales no relacionadas con el trabajo reducen aproximadamente un 9 % a 10 % de la productividad diaria. Para los empleadores, el costo se refleja en tareas completadas más lentamente, mayor cantidad de errores y menor creatividad. Para romper el hábito: 1) sustituya la visualización de videos cortos por una caminata, estiramientos o una actividad que recupere la atención; 2) observe cómo se siente más renovado y concentrado después; 3) utilice bloqueadores de sitios web que requieran contraseña para acceder a contenidos distractores; y 4) establezca límites estrictos para el consumo de videos cortos, o resérvelos para después del trabajo para proteger su energía durante el día. Más información: [cake.com/blog/brain-rot-hinders-productivity-performance/](https://cake.com/blog/brain-rot-hinders-productivity-performance/)



## Programas de ejercicio: lo más difícil es empezar

**P**onerse en marcha para una caminata diaria puede parecer imposible al principio, pero una vez que completa el primer día, el segundo suele sentirse más fácil. Ese primer paso es a menudo el obstáculo más grande. He aquí cómo mantener la continuidad. Encuentre razones convincentes para persistir que superen el deseo de procrastinar. 1) Identifique el beneficio de empezar; 2) observe los aspectos positivos durante la caminata —disfrute del entorno, procese pensamientos y problemas; y 3) utilice el ejercicio para llenar tiempos que de otro modo estarían vacíos antes de un compromiso programado, construyendo impulso con recompensas, ya que la motivación y la sensación de logro facilitan el seguimiento. El día débil de procrastinación suele aparecer al inicio, cuando la mente lucha entre lo urgente y lo que “debería” hacer, percibiendo la tarea como necesaria pero poco gratificante. Al replantear la caminata como algo disfrutable y útil, cada paso se convierte en una pequeña victoria, reforzando la constancia y transformando un hábito desafiante en una parte gratificante y sostenible de su rutina.



## Consejos de manejo del estrés desde la práctica:

**encuentre el siguiente paso inmediato**



**El** estrés a menudo se dispara cuando el cerebro intenta resolver un problema completo de una sola vez. Imagine que le piden explicar una caída severa en las ventas sin tener un punto de partida claro. La ansiedad aumenta al preocuparse por dónde empezar, cómo será evaluado o por posibles repercusiones laborales. Consejo de manejo del estrés: concéntrese únicamente en el siguiente paso inmediato. Ese paso puede no implicar escribir; podría ser decidir sentarse mañana a las 9 a. m. en una biblioteca tranquila para comenzar. Aislar el siguiente paso de cualquier problema complejo brinda claridad y dirección a la mente, disminuyendo con frecuencia el estrés. Una vez que tenga un punto de partida, las ideas surgen de manera natural y se genera impulso, facilitando la resolución del problema. La próxima vez que se sienta abrumado, respire, identifique su siguiente paso y actúe.