

QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA



Comprender la “Metacomunicación” para evitar conflictos

“Me gusta tu camisa nueva... creo». La metacomunicación se refiere a los mensajes subyacentes que una persona transmite más allá de sus palabras literales. Refleja cómo se dice algo: el tono, el lenguaje corporal, el momento y otras señales. Se percibe cuando el mensaje emocional no coincide con lo expresado. Aunque no siempre es negativa, abordarla de manera temprana puede prevenir malentendidos, evitar que los conflictos escalen y proteger la moral del grupo. Si creció en un entorno donde se desalentaba la vulnerabilidad o la comunicación auténtica era poco común, es posible que use la metacomunicación con mayor frecuencia, la detecte más fácilmente y, en ocasiones, incluso la espere cuando no está presente. ¿Se siente frustrado por mensajes contradictorios? ¿Percibe tensión con un compañero de trabajo? Converse con el Programa de Asistencia al Empleado (EAP). Ellos pueden ayudarle a aclarar lo que está experimentando y a identificar el próximo paso saludable para mantener relaciones laborales positivas.



Las primeras impresiones cuentan con su supervisor

Causar una buena primera impresión es importante si es un empleado nuevo. Investigaciones con supervisores muestran su relevancia. Las acciones de su primera semana pueden influir en cómo lo perciba su supervisor durante meses. Los aspectos que los supervisores notan primero son la confiabilidad, la puntualidad, el cumplimiento de compromisos, la efectividad en la comunicación, responder con prontitud y participar en conversaciones desde el inicio con profesionalismo. También se valora la capacidad de tomar la iniciativa, mostrar curiosidad, adaptarse a la cultura del equipo y mantener la confianza incluso si no se sabe cómo manejar algún problema o situación. Lo que perjudica la primera impresión incluye llegar tarde, parecer desorganizado y requerir recordatorios frecuentes. El error más grave es actuar como si supiera más antes de comprender cómo se hacen las cosas. Las señales más preocupantes son la negatividad, baja energía, aburrimiento y aparentar desinterés por el trabajo. Para más información: addisongroup.com [buscar “first impressions”].



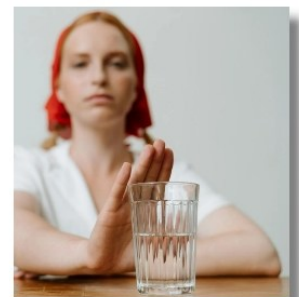
Crear una lista de verificación de límites saludables

Si diciembre se siente abrumador, considere crear una “lista de verificación de límites saludables”. Más que un conjunto de consejos, es un sencillo “plan de vuelo” que le ayuda a navegar la temporada con mayor tranquilidad. Los límites protegen cuatro aspectos: el tiempo, la energía, las finanzas y el bienestar emocional. Si anticipar las fiestas le genera ansiedad, quizá tema que alguno de estos ámbitos lo exija demasiado. Decida a qué eventos asistirá y cuáles omitirá. Establezca límites en viajes, reuniones, comidas fuera y obsequios. Reserve momentos de descanso para desconectarse. Limite conversaciones que generen conflicto emocional, especialmente con familiares. ¿A qué límite se comprometerá esta temporada para lograr mayor calma y control?



¿Debería participar en el “Dry January”?

“Dry January”—originalmente una tradición del Reino Unido—anima a las personas a abstenerse del consumo de alcohol durante el mes de enero. La práctica surgió por la preocupación sobre el consumo frecuente de alcohol durante las fiestas. La abstinencia de alcohol puede generar beneficios notables, como un mejor sueño, mayor energía, estado de ánimo más positivo, menos depresión y un manejo más saludable del peso. Estos beneficios coinciden con los que experimentan las personas en recuperación del trastorno por uso de alcohol (TUA). Si el alcohol representa un riesgo para usted, consulte a su médico antes de dejar de beber de manera repentina, ya que la abstinencia puede implicar riesgos graves para la salud e incluso requerir supervisión médica. Si le preocupa que su consumo de alcohol se haya vuelto problemático—es decir, que afecte negativamente su vida—contacte con su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) para una evaluación confidencial. Los profesionales del EAP pueden ofrecer orientación, recursos y apoyo adaptados a sus necesidades, ayudándole a determinar si el consumo de alcohol indica un posible TUA y proporcionando estrategias para avanzar hacia la sobriedad.



Cinco consejos para manejar el estrés durante las fiestas

El estrés financiero es un desafío común durante las fiestas.

Muchas personas gastan sin control y usan la negación a corto plazo, sabiendo que las cuentas llegarán después del 1 de enero. Para reducir o evitar este estrés, considere estos consejos fundamentales: (1) Establezca un presupuesto y sígalo. Al hacerlo, se sorprenderá de lo fácil que es priorizar el gasto en personas, artículos y eventos especiales, y de ignorar compras compulsivas. ¡El consumidor promedio gastó 282 \$ por mes en compras impulsivas en 2024! (2) Haga una lista de regalos y priorícela. No deambule por el centro comercial buscando regalos. En su lugar, siéntese, piense y explore fuentes de ideas, como [pinterest.com](https://www.pinterest.com), donde los usuarios presentan millones de las mejores ideas. (3) No espere hasta el último momento para comprar un regalo. Estar apresurado y ansioso puede hacer que pierda conciencia del precio y compre cualquier cosa solo para terminar. (4) Transforme su presupuesto en efectivo (y guárdelo de manera segura) o en una tarjeta de débito prepago (mejor aún) y úselo durante la temporada navideña. Esto le permitirá estar continuamente consciente de su saldo y aumentará las posibilidades de evitar gastar de más. (5) Busque desde ahora eventos de temporada y oportunidades comunitarias que cuesten poco o nada, y comparta tiempo con alguien especial; esto puede significar más que un regalo costoso.

Más información:
capitaloneshopping.com/research/impulse-buying-statistics/



Aprenda a “leer y manejar la sala”

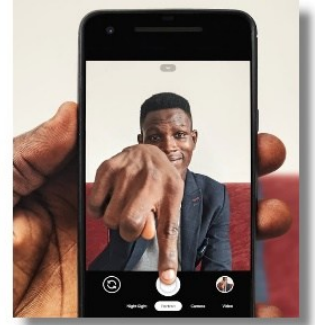
Un salón lleno de personas que no conoce puede resultar intimidante, pero ser capaz de “leer y manejar la sala” en un encuentro profesional aumentará significativamente su valor como empleado. He aquí cómo lograrlo: (1) Evite la reacción de pánico “¡Uy! ¡No conozco a nadie aquí!”. (2) Tome unos minutos para observar los temas de conversación, el lenguaje corporal y el ambiente general. Esto le permite sentirse más seguro, identificar a los influenciadores y considerar con quién desea establecer una relación. (3) Observe el ritmo y el entusiasmo con que las personas hablan. Ajuste su tono y lenguaje corporal para adaptarse a este flujo. (4) Identifique quién lidera las conversaciones y hacia quién se inclinan los demás. ¿Quién mantiene el movimiento de los diálogos? Estas pueden ser personas bien conectadas que vale la pena conocer. (5) Acérquese a quienes desea involucrar con una pregunta relevante, un comentario breve que aporte valor o mencione un interés compartido. Manejar la sala requiere práctica; es un talento que se adquiere. Con la experiencia, descubrirá el poder de las relaciones recíprocas y nuevas oportunidades tanto para usted como para su empleador. Más información: *How to Work the Room*, de Susan RoAne.



La “economía de la atención” lo quiere a usted

¿Hacia dónde se dirige su atención? Michael H.

Goldhaber, físico y futurista, escribió sobre “La economía de la atención” en 1997. Su argumento: la atención humana, al igual que el tiempo, es un recurso limitado, fácilmente capturado y manipulado. Ser consciente de la economía de la atención puede ayudarle a mejorar su concentración, tomar decisiones con mayor intención y mantener el control frente al bombardeo digital diario. No gestionar su atención puede dejarlo vulnerable a interrupciones, pensamiento disperso y disminución de la productividad. Por ello, la conciencia es su primer poder, aunque es una habilidad que se desarrolla continuamente. El primer paso consiste en comprender que su atención es lo que las fuerzas del mercado buscan influir. Sus decisiones, valores y lo que considera más importante son todos objetivos. Reconocer esto le permite detenerse, reenfocarse y tomar decisiones en lugar de ser arrastrado por un torbellino de agendas. Sentirse en control brinda la satisfacción de dirigir su atención hacia donde realmente desea.



Presión social para beber y viajes seguros durante las fiestas

A ninguno de nosotros nos gusta sentirnos vulnerables a la presión social, especialmente al evitar el consumo de alcohol antes de un viaje largo. Pero se necesita más que fuerza de voluntad. Las fiestas durante las fiestas que incluyen a un gerente, un compañero influyente, normas de grupo estrictas o simplemente la expectativa de “participar” pueden debilitar su determinación y hacer que rechazar la bebida sea más difícil. Sume un poco de cansancio después del trabajo, estrés o ese deseo de relajarse al final de la semana, y de repente subestima su nivel de afectación al final de la noche. Planificar con anticipación es mucho más efectivo que confiar en el juicio momento a momento para enfrentar estos desafíos. Elegir un conductor designado, organizar un servicio de transporte compartido o una de las mejores ideas de todas: llevar una bebida no alcohólica para tenerla en la mano, reducirá la presión social y le ayudará a mantener el control de sus decisiones.

