

QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA



Consejos destacados para el desempeño: demuestre que es un empleado autodirigido

Probablemente tenga la reputación de ser un empleado autodirigido si sus hábitos de trabajo incluyen anticiparse a las necesidades, tomar la iniciativa y resolver problemas de manera independiente. A los supervisores les agradan los empleados autodirigidos porque requieren menos supervisión y alivian la carga laboral. Aquí hay tres consejos que fortalecerán su credibilidad profesional: 1) en lugar de preguntarle a su supervisor, «¿Qué quiere que haga?», demuestre que tiene ideas y opciones para que las considere; 2) en lugar de esperar a que le informen sobre un problema o lo que se necesita, manténgase atento, proactivo e intente resolver los problemas tan pronto como los detecte (su objetivo es ser visto como un solucionador de problemas, no como un empleado pasivo); y 3) después de recibir una asignación, no espere a que su gerente pregunte: «¿Cómo va todo?», comparta los resultados, el producto final o el trabajo realizado una vez completado. Con estas prácticas, será percibido como un empleado autodirigido.



Prevención del cáncer de próstata: el control del peso supera a la dieta

El Dr. Nigel Brockton, vicepresidente de investigación del American Institute for Cancer Research, afirma: «El factor de riesgo más modificable para el cáncer de próstata es la obesidad, más que la dieta o los componentes individuales de la dieta». Es cierto que las investigaciones han encontrado un mayor riesgo de cáncer de próstata asociado con alimentos que contienen grasas saturadas y factores protectores en muchos alimentos que contienen licopeno, como los tomates. Pero Brockton señala que la alimentación no es lo más importante. Lo fundamental es el control del peso y el ejercicio. ¿Le resulta más fácil enfocarse en consumir más licopeno de los tomates que en realizar entre 150 y 300 minutos de ejercicio semanalmente? Mantenga una dieta saludable, pero recuerde que la ensalada no reemplaza el esfuerzo físico cuando se trata de la prevención del cáncer de próstata.



Fuente: Fortune magazine, May 22, 2025

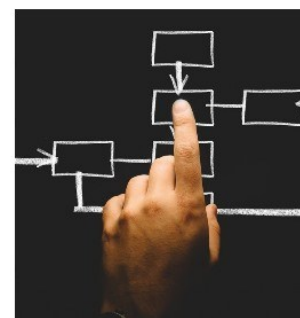
Comience el verano con una reunión familiar

Es verano, y para las familias eso significa nuevas rutinas, actividades y horarios. Es el momento perfecto para realizar una reunión familiar. Esta herramienta poderosa, que también puede convertirse en una tradición, ayuda a mantener a todos conectados y organizados, al mismo tiempo que fortalece y ejemplifica los lazos familiares. Otros beneficios incluyen la enseñanza de habilidades para la vida, como la asertividad, el compromiso, la cooperación y la resolución de problemas. Cómo hacerlo: Reúna a todos en un espacio cómodo, revise los temas tratados en reuniones anteriores, comparta los logros y establezca los objetivos de la reunión. Fomente una discusión abierta y respetuosa. Propongan soluciones, acuerden los pasos a seguir y hablen sobre planes, ideas, viajes, tareas, problemas de transporte y responsabilidades. Concluya la reunión con una nota positiva.



Gestión extrema del tiempo que funciona

El tiempo es un recurso preciado, por lo que considere estas dos sencillas técnicas de gestión del tiempo para maximizar su productividad: la planificación por bloques y la delimitación de tiempo. La planificación por bloques consiste en programar bloques específicos de tiempo para distintas tareas que deben realizarse. El beneficio, que a menudo no se valora lo suficiente, es el alivio de estar constantemente pensando en el trabajo que hay que hacer y en cuándo se realizará. La delimitación de tiempo asigna un período específico para una tarea determinada; sin embargo, el enfoque en el trabajo comienza y termina puntualmente—¡precisamente a tiempo! El valor de esta técnica es la concentración extrema, posible gracias a la sensación de urgencia que imponen los límites estrictos de inicio y finalización.



Para más información: hubstaff.com/blog/time-blocking-vs-time-boxing/

Trabajar bien bajo presión

Muchos trabajos exigen la capacidad de trabajar bien bajo presión, pero pocos ofrecen capacitación sobre cómo lograrlo. La mayoría de los empleados lo descubren sobre la marcha, pero esto puede generar malos hábitos, estrés crónico, agotamiento o incluso renuncia. Si su trabajo es de alta presión, descubra si los siguientes consejos le ayudarán a terminar el día con más energía y menos estrés. 1) «¡Lo tengo bajo control!» La actitud lo es todo, incluso si significa fingir hasta lograrlo. Al ver el trabajo bajo presión como algo que se debe dominar y no temer, se sentirá más en control con una mentalidad positiva y experimentará mayor resiliencia. 2) Establezca intervalos regulares para prevenir la fatiga desconectándose de sus responsabilidades, aunque sea por unos minutos. Hidrátese y muévase. Por ejemplo, subir un solo tramo de escaleras estimulará su cuerpo y renovará su capacidad de concentración. 3) Enfóquese en una tarea a la vez. Evite ver lo que tiene enfrente como un desafío único y abrumador. Pero si esa sensación aparece, deténgase, respire, dé un paso atrás y recupere la perspectiva. 4) Busque apoyo. Esto incluye el Programa de Asistencia al Empleado (PAE), que puede ayudarle a manejar el estrés. Por ejemplo, desahogar sus frustraciones puede brindar alivio y ayudarle a recuperar el enfoque. 5) Utilice una estrategia de incentivo para mejorar el ánimo: anticipe una recompensa personal emocionante a la que pueda aspirar una vez que haya completado el trabajo.



Probablemente no sea un adicto al trabajo

¿Alguna vez le han acusado de ser un adicto al trabajo? Esta etiqueta se usa con frecuencia en exceso, especialmente por parte de amigos y familiares, pero usted puede evaluar si sus hábitos laborales son poco saludables. Vale la pena reflexionar sobre sus hábitos de trabajo porque la autoconciencia es el primer paso si necesita hacer un cambio para ser más feliz. Considere la motivación, la elección, el nivel de alegría o entusiasmo y los efectos en su salud. 1) La persona que ama trabajar (entusiasta del trabajo) está motivada por la pasión y la elección consciente, mientras que el adicto al trabajo se siente obligado y pierde el control sobre su labor. 2) El entusiasta del trabajo puede establecer límites sobre cuándo y cuánto trabaja, pero el adicto al trabajo siente que no puede controlar ni el cuándo ni el cuánto. 3) El entusiasta del trabajo experimenta alegría y satisfacción, mientras que el adicto al trabajo no siente alegría por el trabajo y considera que no tiene otra opción que continuar. 4) El entusiasta del trabajo mantiene relaciones saludables, mientras que el adicto al trabajo las descuida. 5) El entusiasta del trabajo no sufre cuando no trabaja, pero el adicto al trabajo experimenta ansiedad cuando no puede trabajar, junto con efectos adversos en sus relaciones y salud. Si detectó señales de hábitos laborales poco saludables, dé el siguiente paso. Considere una evaluación más profunda, establezca límites y priorice su bienestar. ¿Aún no está seguro sobre su estilo de trabajo? Consulte a un consejero profesional o comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado (PAE). Para más información: medicalnewstoday.com/articles/workaholic



Mes de Concientización sobre el TEPT: Otros eventos pueden causar trastorno de estrés posttraumático

El trastorno de estrés posttraumático (TEPT) no solo afecta a los veteranos de guerra o a quienes han experimentado eventos o lesiones que ponen en riesgo la vida. No permita que este mito lo haga dudar en buscar tratamiento para los síntomas que sospecha podrían estar relacionados con un trauma pasado. Puede sentir que su trauma no es lo suficientemente grave como para justificar un tratamiento o que debe manejarlo por su cuenta. El TEPT puede derivarse de una amplia variedad de experiencias angustiantes. El miedo, la intensidad de la experiencia y no necesariamente el tipo de evento son lo que subyace a la enfermedad. El abuso crónico, la violencia doméstica, el acoso y hostigamiento prolongados, la agresión sexual, el parto traumático o incluso la traición o una ruptura seria de pareja pueden causar TEPT. Es imposible predecir quién desarrollará TEPT después de una experiencia traumática, ya que muchos factores, incluidos los genéticos, pueden influir. No permita que el TEPT le impida vivir la vida que desea y merece. El tratamiento está disponible para cualquiera que considere haber sido afectado. Para más información sobre los síntomas: www.ptsd.va.gov/understand/what/ptsd_basics.asp



El entrenamiento de fuerza es importante a medida que envejece

No descuide el entrenamiento de fuerza a medida que envejece. Es tan importante como el ejercicio aeróbico, especialmente para prevenir lesiones. De hecho, las investigaciones demuestran que mantener la masa muscular puede mejorar el equilibrio, acelerar el metabolismo y aumentar la movilidad general a medida que envejece. Con el paso del tiempo, los músculos pierden masa y fuerza. Esto los debilita y los hace más propensos a lesiones, incluso en actividades cotidianas como cargar objetos pesados, agacharse, permanecer de pie por mucho tiempo, mover muebles pesados e incluso jalar una cuerda para subir una persiana. Con la atrofia muscular, las lesiones pueden ocurrir incluso con buena técnica. Sin embargo, el entrenamiento de fuerza regular ayuda a contrarrestar este deterioro. Además, el entrenamiento de fuerza puede favorecer la densidad ósea, reducir el riesgo de caídas y ayudar a manejar condiciones crónicas como la artritis o la diabetes. Si es nuevo en el entrenamiento de fuerza o tiene preocupaciones de salud, consulte a su médico antes de comenzar. Con el entrenamiento de fuerza, es más probable que disfrute de un futuro más saludable y activo.

