

# QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

**VIDA EQUILIBRADA**



## Gam-Anon: ayuda para la familia o amigos de un jugador compulsivo

**Quienes tienen una relación con un jugador compulsivo se sienten abrumados e impotentes para ayudar.** Inicialmente, el enfoque suele centrarse en estrategias para manejar la conducta del jugador, pero el camino hacia la estabilidad mental de sus seres queridos es el autocuidado. Esto significa protegerse física y emocionalmente, priorizar el bienestar personal y establecer límites. Este es el propósito de “Gam-Anon”, un grupo de autoayuda de 12 pasos basado en Al-Anon (para familiares de personas con problemas de alcohol). Cuando los seres queridos establecen límites, aprenden a desprenderse de manera saludable y ponen su bienestar en primer lugar, los jugadores compulsivos suelen reconocer rápidamente el verdadero impacto de su comportamiento, se sienten motivados a buscar ayuda y, finalmente, la aceptan. Hay reuniones de Gam-Anon en todo el país. Si el juego de otra persona te está afectando, habla con el EAP para conocer más sobre esta valiosa fuente de ayuda.



## Consejos prácticos para el estrés: dun pequeño espacio para controlarlo

**D**edica 15 minutos a despejar un pequeño espacio en tu hogar como técnica para manejar el estrés. Ordenar te da una sensación de logro, pero hay más detrás de este hábito. Tu cerebro recibe la señal de que puede haber orden y control en un momento en el que quizás no los sientes. Este estado mental positivo genera un efecto en cadena, brindándote una sensación de bienestar y satisfacción. Al organizar, se libera una pequeña cantidad de dopamina y se reduce el cortisol, la hormona del estrés, lo que mejora tu estado de ánimo. Algunos estudios incluso han demostrado una mejor calidad del sueño. Así que, la próxima vez que la vida se sienta caótica, toma unos minutos para despejar y recupera la calma, el control y la energía en tu día. Investigación: <https://extension.usu.edu> [buscar “beneficios mentales de ordenar”]



## Mes de la educación crediticia: controla el gasto impulsivo

**A** menudo creemos que gastamos por necesidad, pero las emociones juegan un papel clave. Por eso, las grandes agencias de publicidad enfocan todos sus esfuerzos en influenciarlas. Las compras no planificadas y motivadas por la emoción, aquellas que hacemos sin pensar demasiado y sin realmente necesitarlas, se llaman compras impulsivas. Para controlarlas, aumenta tu conciencia con dos estrategias personales: 1) Espera 24 horas antes de comprar para ver si realmente lo sigues queriendo. 2) Establece un objetivo significativo para el dinero que, de otro modo, gastarías. Esto crea un fuerte incentivo para evitar la compra impulsiva y optar por algo más valioso en el futuro.



## Nuevas perspectivas: ‘tu trabajo financia tu camino’

**N**ecesitas tu trabajo para generar ingresos, pero también es una herramienta para alcanzar los sueños de tu vida. Considera esta perspectiva para manejar el estrés: “Tu trabajo financia tu camino.” Adoptar esta mentalidad hace que los desafíos laborales sean más fáciles de afrontar y te ayuda a encontrar más propósito y motivación en las tareas diarias. Mantener el enfoque en lo que realmente importa—tu camino personal—también aporta otros beneficios, como un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Al crear una distancia emocional entre ambos, puedes preocuparte menos y disfrutar más tu tiempo libre.



## Tu voz interior puede prevenir la mala comunicación en el trabajo

**P**resta atención a tu voz interior cuando sientas la necesidad de hacer un seguimiento, aclarar o confirmar detalles sobre proyectos, eventos y plazos. Esto te ayudará a evitar malentendidos, retrasos y estrés innecesario. Al actuar según esta intuición, desarrollarás una habilidad que previene problemas costosos y mejora la productividad en el trabajo. Esta semana, intenta identificar pensamientos fugaces como “¿Debería verificar esa fecha límite?” o “Me pregunto si ella escuchó cuántas personas estarán en la reunión.” Estos pensamientos son tan breves que pueden pasarse por alto en medio de un día ocupado, hasta que las consecuencias de ignorarlos aparecen. La clave está en reconocer estas señales—que suelen sentirse como un instinto—para hacer un seguimiento, pausar, evaluar o tomar medidas que prevengan un problema. La siguiente parte de la habilidad es actuar de inmediato, sin ceder a la tentación de evitarlo por la molestia que pueda implicar. Pregunta a empleados y gerentes con experiencia, y te dirán que esta habilidad se desarrolla con la práctica y la experiencia. Tu cerebro procesa miles de pensamientos, pero tu intuición detecta vacíos y posibles errores, señalándote cuándo actuar. Evita el pánico y la frustración de último minuto con pensamientos como “Debí haberlo hecho...” o “Sabía que esto pasaría...”. Te sorprenderá cómo esta práctica genera un flujo de trabajo más fluido, menos crisis, mejor moral y una notable reducción del estrés.



## Desarrolla resiliencia: domina la compostura bajo presión

**L**as interacciones negativas en el trabajo son inevitables, así que, ¿por qué no desarrollar la habilidad de evitar que te desestabilicen o arruinen tu estado de ánimo? Mantendrás tu productividad y un mejor bienestar. A esto se le llama “mantener la compostura bajo presión” o “resiliencia emocional en el trabajo.” Requiere práctica, pero empieza por comprender estos cuatro principios: 1) La clave para mantener el control es reconocer que tu reacción es una elección. Puede parecer un reflejo automático, pero con práctica verás cómo puedes cambiar esto. 2) Sé consciente de tus emociones y aprende a identificar la frustración, el enojo o el estrés cuando surjan en tus interacciones diarias. 3) Practica hacer una pausa antes de reaccionar. Este pequeño intervalo te permite responder de manera más reflexiva en lugar de impulsiva. 4) Y aquí tienes un truco para replantear la situación: cuando veas negatividad en el trabajo, no la tomes como algo personal. En lugar de eso, interprétala como un reflejo del estrés o las dificultades de la otra persona y céntrate en soluciones, no en el drama.



## ¿Contribuyen los alimentos ultraprocesados a la depresión?

**E**s posible que te sientas somnoliento después de comer hamburguesas, papas fritas o pizza en el almuerzo. Es molesto, pero comer alimentos ultraprocesados con frecuencia también puede contribuir a problemas de salud como la diabetes y posiblemente la depresión. Un estudio reciente descubrió que, entre 32,000 participantes, aquellos que consumían alimentos ultraprocesados con mayor frecuencia, incluidos los edulcorantes artificiales, tenían las tasas más altas de depresión. ¿Consumes frecuentemente alimentos ultraprocesados? Si sufres de depresión, ¿es tu dieta un factor que contribuye o lo empeora? Si estás siendo tratado por depresión, ¿está tu dieta socavando tu bienestar? Habla con tu médico sobre una dieta que respalde tu salud o solicita una evaluación a través de tu programa de asistencia al empleado para obtener más información. A continuación, se presenta una lista de alimentos ultraprocesados y opciones alimenticias más saludables. Te sorprenderá descubrir que algunos alimentos etiquetados como “saludables” son ultraprocesados y poco saludables.



Estudio: <https://jamanetwork.com> [buscar “alimentos ultraprocesados depresión”] Lista de alimentos ultraprocesados: <http://knowablemagazine.org> [buscar “alimentos ultraprocesados”]

## Crea un plan de acción para tu bienestar

**N**o esperes a que los problemas de salud aparezcan repentinamente en tu vida, sino crea un plan de acción personal para prevenir enfermedades y enfermedades crónicas. Se ha dicho que el 80-90% de los problemas de salud están relacionados con el estilo de vida y la falta de prevención, y la investigación respalda constantemente esta observación. Por supuesto, la genética y el entorno juegan un papel en la salud, pero el estilo de vida pesa mucho más que estos factores. Incluye estos seis pilares en tu plan personal: 1) nutrición; 2) actividad física; 3) manejo del estrés y bienestar mental; 4) calidad del sueño y recuperación; 5) evita los ataques tóxicos y ambientales (exceso de tiempo frente a pantallas, demasiadas noticias negativas, ruido, y químicos/aditivos, etc.); 6) crecimiento personal/creatividad/mejoramiento personal/alegría.

