

QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA



Cultive una mentalidad de perseverancia

¿Alguna vez ha interactuado con un compañero de trabajo tan enfocado en sus labores que no sabía cuándo detenerse? Es posible que haya estado presenciando el rasgo de perseverancia: la capacidad de mantener un esfuerzo constante a pesar de los obstáculos y los contratiempos. Todo objetivo que valga la pena enfrentará desafíos. Aunque la perseverancia puede parecerse al adicto al trabajo, en realidad es un esfuerzo orientado a metas y no un comportamiento patológico. Muchas personas son ambiciosas; poseen el deseo, la motivación y el entusiasmo para alcanzar una meta. Sin embargo, carecen de la perseverancia necesaria para lograrlo. La perseverancia es el puente hacia el objetivo. Las investigaciones demuestran que la perseverancia es el principal predictor del éxito laboral y del logro personal. Para desarrollar esta fuerza impulsora en su interior, concéntrese primero en un paso esencial: cree un "por qué" tan poderoso que le haga reír frente a los obstáculos. Profundice de verdad. Cuando descubra su "gran por qué", sentirá que es como combustible para cohetes. El resto es cuestión de técnica: establezca los pasos hacia la meta, registre su progreso, anticipe y acepte los desafíos, practique el diálogo interno positivo, evite las distracciones, manténgase inspirado y recompénsese por cada avance.



Descubre JOMO—la alegría de perdernos de algo

FOMO—el "miedo de perderse algo"—es una ansiedad causada por la percepción de que otras personas tienen vidas más emocionantes. Las redes sociales suelen desencadenarla, pero existe el reverso conocido como "JOMO"—la alegría de perdernos de algo. Es una reacción consciente ante la sensación de estar controlado por las redes sociales, fomentando la desconexión, la recuperación del tiempo y el enfoque en los beneficios para la salud mental. Cuando te invada el FOMO, detente. Tómame un descanso. Reconócelo, luego identifica los aspectos positivos en tu vida y sé agradecido. Si es posible, prueba un viaje "libre de tecnología" al supermercado o una salida para sentirte completamente presente en el mundo real.

Fuente: babel.com/en/magazine/the-meaning-of-fomo-yolo



Mes de concientización sobre la salud mental

Es el "Mes de concientización sobre la salud mental". Celebra este mes experimentando con este ejercicio de positividad de 30 días. Instrucciones: Por la noche, antes de dormir, tómame unos minutos para escribir un momento positivo del día y dedica 60 segundos a revivirlo plenamente. Las investigaciones demuestran que este ejercicio muestra la "neuroplasticidad del cerebro". Esto se refiere a su capacidad de "recablearse" a sí mismo y, en este caso, fomentar una actitud mental más positiva: una más optimista, resiliente y emocionalmente equilibrada.



Investigación de apoyo: pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8640953/

Evite los arrepentimientos comunes con los seres queridos mayores

Cuando un miembro de la familia anciano fallece, es común arrepentirse de las oportunidades perdidas para una conexión más profunda. Las investigaciones revelan los arrepentimientos comunes que, si se comprenden, pueden ayudar a los miembros de la familia a ser más proactivos y, en el futuro, más agradecidos por el tiempo compartido. Mayo es el "Mes de los Estadounidenses Mayores". Considere dar pasos inspirados por los siguientes arrepentimientos para relacionarse más profundamente con su ser querido anciano: 1) no dedicar suficiente tiempo para escuchar sus historias, sabiduría y perspectivas únicas; 2) no intentar resolver conflictos pasados y distanciamientos; 3) palabras de afecto no expresadas, junto con la falta de apreciación y gratitud; 4) asumir que siempre habrá tiempo para conectarse o reparar problemas, tomando el tiempo por sentado; 5) no proporcionar cuidado, apoyo emocional ni ayuda con problemas difíciles como defensor; 6) no preguntar sobre sus experiencias de vida, infancia, historia familiar, rostros en fotos ni su sabiduría personal.



Fuente: www.samaritannj.org/hospice-blog-and-events/hospice-palliative-care-blog/end-life-regrets/

Mantén límites saludables entre el trabajo y el hogar

Incluso los empleados que creen en mantener límites saludables entre el trabajo y el hogar luchan por hacerlo. Sin embargo, las investigaciones muestran que mantener estos límites es beneficioso tanto para ti como para tu empleador. ¡La productividad no se ve afectada! De hecho, mantener los límites puede ayudar a la productividad en el lugar de trabajo al reducir el agotamiento y la rotación, mejorar la concentración y crear un ambiente de trabajo más positivo. Aquí hay cinco límites que la mayoría de las personas luchan por mantener. Si reconoces alguno de ellos y estás listo para el cambio, contacta al EAP para explorar tus próximos pasos para hacer que algunos o todos se concreten: 1) no responder a las comunicaciones laborales fuera del horario laboral; 2) tener un lugar dedicado en tu hogar para trabajar—no, esto no solo es para evitar distracciones, sino también para entrenar eventualmente a tu cerebro para “activar el trabajo”, mejorando así la productividad; 3) tomar un verdadero descanso para el almuerzo, en lugar de comer en tu escritorio o saltártelo por completo; 4) cuando sea posible, decir educadamente que no puedes asumir más trabajo o al menos negociar los plazos; 5) hacer que sea el paso número uno al llegar a casa el quitarte la ropa de trabajo. Nuevamente, este ritual no solo se trata de estar más cómodo. Señala a tu cerebro que es hora de relajarse y reconocer que “el día ha terminado.”

Aprende más: hubstaff.com/blog/work-life-balance-statistics/



Construcción de equipos: cuando la falta de fiabilidad golpea

No es raro tener un miembro de equipo poco confiable, pero la mayoría de los compañeros de trabajo se contienen demasiado tiempo para ser asertivos, con la esperanza de que haya un cambio, un mejor rendimiento o que se cumplan los compromisos. ¿Te suena familiar? La asertividad a menudo crea tensión, y es comprensible tener miedo de perder la armonía del grupo, temer al conflicto o simplemente no querer la carga emocional de confrontar a un compañero. Pero evitarlo pone en riesgo a tu equipo. Solución: crea tradiciones y valores compartidos que tu equipo acuerde mantener, para que cuando se necesite la asertividad, se vea como un compromiso con esos valores, no como un ataque personal. Si haces esto, aumentarás la productividad y la responsabilidad, y la cohesión, irónicamente, aumentará. Si ahora estás luchando, reúnete y consigue un acuerdo sobre esta tradición de asertividad. Estará bien hablar antes con respeto. Te librarás de las frustraciones persistentes y te sentirás más feliz con tu equipo, con menos miedo de enfrentar los desafíos. Sugerencia: pregunta al EAP sobre el lenguaje de la asertividad y cómo maximizar su impacto mientras se preserva la confianza y el trabajo en equipo.



Consejos para la crianza: la primavera significa estrés para los jóvenes

La primavera suele ser una temporada inspiradora, pero también puede traer un gran estrés para los jóvenes. Las demandas académicas, las dinámicas sociales y los cambios ambientales convergen al mismo tiempo. Durante este período, enfrentan presiones para rendir, encajar y tomar decisiones importantes en la vida. La lista es larga: exámenes, plazos de proyectos, decisiones sobre ayuda financiera, transiciones del último año, el baile de graduación, graduación, problemas de admisión universitaria, FOMO, cambios en las amistades y relaciones románticas, sueño interrumpido, demandas extracurriculares, ansiedad sobre los planes de verano y posiblemente mudarse lejos. Estos desafíos que contribuyen al desarrollo de la madurez aún se benefician del apoyo de los padres. La clave es la conciencia y la comunicación abierta: intenta preguntar, “Oye, Billy, ¿cómo te sientes con la escuela ahora mismo?” Déjalos desahogarse. Ofrece consejos sobre planificación y hábitos de estudio. Anima a tomar las cosas un día a la vez. Habla sobre la importancia de los descansos y el sueño. Modela una buena gestión del estrés. Mantente alerta ante señales de dificultades de salud mental: aislamiento, depresión o cambios en el sueño o el apetito. No pases por alto el valor del asesoramiento profesional. Pide a tu EAP listas de verificación sobre los síntomas de ansiedad, estrés y depresión. Y busca apoyo para ti mismo para explorar cómo una crianza equilibrada—sin sobrepasar límites—puede ayudar a construir resiliencia.



Consejos sobre estrés desde el campo: gestionando el estrés un día a la vez

"Vívelo un día a la vez." Este dicho común significa "mantente enfocado en el presente" como una forma de manejar el estrés, pero muchos consejos relacionados pueden ayudar a maximizar esta mentalidad, liberándote de caer en el miedo, la pérdida de sueño y el agotamiento. Considera lo siguiente: evita sentirte abrumado permaneciendo en el presente. Reconoce los factores estresantes de hoy, pero aborda solo lo que tienes frente a ti. Limita el pensamiento catastrófico y los "qué pasaría si" concentrándote en lo que se puede hacer ahora. Ancla tu atención en el momento y toma acciones con propósito, incluso si son pequeñas. Esto reduce la ansiedad y el riesgo de escenarios imaginados de desastre. Deja ir lo que no puedes controlar. Construye resiliencia mediante el afrontamiento diario. Practica la autocompasión: acalla a tu crítico interno. Comienza el día con un objetivo simple para enfocarte en el aquí y el ahora, y date cuenta de que los desafíos de hoy construyen resiliencia para los obstáculos del mañana.

