

# QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

## VIDA EQUILIBRADA



### Cómo evitar la incomunicación cultural

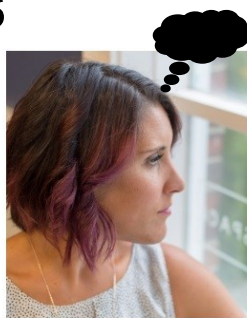
**La** **incomunicación cultural** se produce cuando normas, valores o estilos de comunicación diferentes provocan malentendidos o dificultan una interacción eficaz en el trabajo. Es un problema cada vez mayor, pero no nuevo. La incomunicación cultural puede reducirse con un par de prácticas que aportan enormes beneficios para la armonía en el lugar de trabajo y el balance final. 1) Infórmese sobre las diversas normas culturales (consulte el recurso que figura más abajo). 2) Practique la “escucha activa” para detectar cualquier malentendido en el momento en que se produzca: pida aclaraciones rápidamente. 3) Use un lenguaje sencillo para evitar confusiones o malas interpretaciones. 4) Adapte su estilo de comunicación a las preferencias culturales de los demás. Por ejemplo, en algunas culturas es costumbre dirigirse a un nuevo compañero de trabajo masculino como “Sr. (apellido)” en lugar de usar su nombre de pila. Adaptarse a esas preferencias puede mostrar respeto y crear buenas relaciones. 5) Solicite periódicamente opiniones sobre el funcionamiento de la comunicación y pregunte si es necesario realizar ajustes para mejorar la comprensión o la colaboración.



Recurso: “Cultural Intelligence: A Blueprint for 21st-Century Leadership (2025)”  
(Inteligencia cultural: Un plan para el liderazgo del siglo XXI (2025))

### Cómo puede ayudar el EAP: superar las secuelas emocionales del conflicto

**Ha** **tenido una** discusión acalorada con un compañero de trabajo y lleva todo el día dándole vueltas, enfadado y distraído. Este estrés y negatividad persistentes se conocen como reverberación emocional: las secuelas emocionales del conflicto. Si un conflicto laboral le está agobiando, considere la posibilidad de acudir a su programa de asistencia al empleado (EAP). Lo más probable es que usted tenga una reverberación, que esté reproduciendo el conflicto en su mente con pensamientos intrusivos. Esto puede disminuir su motivación y productividad y, posiblemente, provocar un trastorno de estrés laboral. El EAP puede ayudarle a procesar estos sentimientos y a analizar la resolución de conflictos, y con su apoyo recuperará la concentración y la productividad.



### Sobrevivir con “conciencia situacional”

**La** **conciencia situacional** es la práctica de ser consciente deliberadamente de lo que nos rodea y reconocer algo que podría ser una amenaza, para que no nos tome desprevenidos. No se trata de vivir con miedo; se trata de observar activamente el entorno para poder actuar de forma proactiva en lugar de reactiva ante una amenaza o un suceso perturbador. En muchas profesiones se enseña la conciencia situacional - trabajadores sanitarios, agentes de policía, pilotos de líneas aéreas, docentes de escuela-, pero cualquiera puede aprender esta habilidad práctica de seguridad. Aunque las probabilidades de encontrarse con una amenaza terrible como un atentado terrorista son muy bajas, mantenerse alerta en entornos multitudinarios o desconocidos puede aumentar su seguridad y darle una ventaja de protección. Una práctica tan sencilla como tomar nota de las salidas de emergencia es un pequeño paso, pero te permitirá ser proactivo y estar un poco mejor preparado.

Obtenga más información en: [ufpro.com/us/blog/situational-awareness-and-personal-safety-for-civilians](https://ufpro.com/us/blog/situational-awareness-and-personal-safety-for-civilians)



### Despertar con una sensación de frescura

**C**onsulte a un médico especializado en trastornos del sueño si sufre problemas de sueño. Sin embargo, si duerme bien, o cree que lo hace, pero no se despierta con esa sensación de “frescura”, pruebe estos trucos para mejorar el sueño: 1) Acuéstese a la misma hora todas las noches para que su ritmo circadiano produzca un mejor sueño. 2) Procure que su habitación esté fresca, oscura, tranquila y sin mascotas. (Es posible que los movimientos sutiles no le despierten, pero pueden perturbar el sueño profundo). 3) Establezca una rutina para la hora de irse a dormir (sin tecnología) que indique a su cuerpo que se prepare para el sueño. 4) No mire el reloj en mitad de la noche; puede desencadenar preocupaciones estresantes que retrasan la vuelta al sueño. 5) Evite tomar una bebida antes de ir a acostarse. El alcohol seda y puede producir un efecto rebote que interfiere con el sueño más profundo. Obtenga más información en: [www.cdc.gov](https://www.cdc.gov) [busque “sleep” (dormir)]



## Consejos sencillos para cuidar el corazón

**M**antener el corazón sano no consiste sólo en hacer ejercicio intencionadamente y seguir una dieta saludable. Tenga en cuenta los siguientes consejos y prácticas clínicamente demostrados e investigados que tienen efectos positivos sobre la salud del corazón; todos son sencillos y algunos pueden sorprenderle:

- 1) Piense en usar escaleras y dar paseos cortos. Lo más probable es que cada día se le presenten oportunidades para disfrutar de un corazón sano. Atrápelas. Incluso un paseo de diez minutos contribuirá a la salud del corazón.
- 2) Lávese las manos. La gripe, los resfriados, la neumonía y otras enfermedades son perjudiciales para el corazón, pero lavarse las manos varias veces al día reduce el riesgo de contraer una infección vírica en un 20%, según los CDC, y en un 50% si se trabaja en un centro sanitario.
- 3) Añade una porción extra de fruta a tu dieta diaria.
- 4) Manténgase hidratado para ayudar a mantener una función cardiovascular adecuada.
- 5) Limite el tiempo de pantalla. Es probable que no todo el tiempo que pase frente a una pantalla esté relacionado con el trabajo. Reduzca una hora y mejorará la salud del corazón al sentarse menos. (Sugerencia: Consulte el punto 1 más arriba).
- 6) Escuche más música calmante y relájese con ella.
- 7) Practique ejercicios de respiración profunda varias veces al día para ayudar a bajar la tensión arterial.
- 8) Reflexione sobre los aspectos positivos de su vida: sí, esto está relacionado con la mejora de la salud cardiaca. Obtenga más información en: [www.health.harvard.edu/healthbeat/10-small-steps-for-better-heart-health](http://www.health.harvard.edu/healthbeat/10-small-steps-for-better-heart-health)



## ¡Deje de interrumpir!

**¿**Qué aspecto de la comunicación en el lugar de trabajo le resulta más molesto? Si es que le interrumpen, no es el único. Casi el 30% de los empleados coinciden en que ser interrumpidos es el problema más común y frustrante en las conversaciones. Si interrumpir conversaciones es un hábito para usted, intente aplicar los principios de la “escucha activa”. (La clave para la escucha activa es comprender que se trata más de conductas que de “escuchar”. También es fundamental evitar preparar un contraargumento o un rechazo mientras se escucha). Pasos: Preste atención plena, elimine las distracciones y mantenga el contacto visual con la persona que está hablando. A continuación, demuestre su participación asintiendo periódicamente con la cabeza o demostrando verbalmente (por ejemplo, “mmm...”) que está «atento» a lo que se dice. Esta prueba de reflexión y pensamiento hace que el orador se sienta validado. A continuación, dé su opinión mediante preguntas, parafraseando o haciendo otros comentarios durante una pausa (por ejemplo: “¿Dijiste que el otro conductor pasó el semáforo en rojo?”). Por último, responda. Obtenga más información en: [preply.com/en/blog/bad-communication-habits/](http://preply.com/en/blog/bad-communication-habits/)



## No erosione su inteligencia emocional

**La** inteligencia emocional (IE) es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras emociones y las de los demás en nuestras interacciones. La IE es esencial para establecer relaciones sólidas e impulsar una productividad sostenida. Sin embargo, la IE no es una habilidad fija y, sin práctica, puede disminuir gradualmente con el tiempo. Esta pérdida de IE puede producirse si se pasa demasiado tiempo en línea en detrimento de las interacciones en la vida real, dice la investigación. ¿Pasa muchas horas al día en las redes sociales o son su principal medio de interacción con los demás? Si está usando las redes sociales en lugar de formas más sanas de relacionarse con los demás, reconozca que su IE está infrautilizada y que podría reflejarse en el trabajo o en el hogar con una comunicación pobre, incapacidad para empatizar, más conflictos y problemas para trabajar en colaboración con los demás. Fuente: [pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11321225/](http://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11321225/)



## Hágase el mejor regalo de San Valentín

**El** amor propio consiste en valorarse, apreciarse y cuidarse. Es esencial para el crecimiento personal y la felicidad, y crucial para tener relaciones satisfactorias con los demás. Pero a menudo se malinterpreta. ¿Tiene un gran sentido de respeto y aceptación por lo que usted es? Hay cinco elementos del amor propio: *Autocompasión*: es amable consigo mismo cuando las cosas no salen bien y evita la autocrítica cruel; *Límites*: pone límites para proteger su tiempo, su energía y su bienestar emocional; *Diálogo interno positivo*: reemplaza el pensamiento negativo por un pensamiento positivo, reconociendo el daño que el dialogo interno negativo puede causar a su salud mental; *Aceptación*: acepta sus imperfecciones y no las etiqueta ni las ve como detractores que le hacen menos digno de amor y respeto; y *Prioridades*: no se siente culpable por atender sus necesidades, aunque los demás no estén de acuerdo. Obtenga más información con los más de 60.000 títulos de libros relacionados sobre este tema.

