

QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA



Calma bajo presión



Mantener la calma bajo presión es una habilidad adquirida, pero es poco probable que le hayan enseñado a hacerlo. Los plazos de entrega en el trabajo, enfrentarse a clientes irritados, las emergencias familiares y hablar en público son ejemplos de situaciones en las que es importante mantener la calma bajo presión. Conserve la calma bajo presión reemplazando los pensamientos negativos por afirmaciones positivas. Dígase a sí mismo: “He hecho esto antes y lo volveré a hacer esta vez”. Concéntrase en los pasos de acción para resolver el problema o la situación. No se detenga en la magnitud de lo que enfrenta. Esta práctica reduce el pánico y el estrés emocional, y refuerza la sensación de empoderamiento para ayudarle a sentir que tiene el control. Mientras resuelve el problema, practique la respiración profunda para reducir la ansiedad. Sugerencia: La práctica regular de la atención plena y la meditación puede ayudarle a pasar más rápidamente del modo pánico al modo calma cuando está bajo presión.

Mejorar la relación con su jefe: comparta sus intereses personales

Hoy en día, la mayoría de los jefes son conscientes de los riesgos que conlleva hacer preguntas personales a los empleados. Es posible que su jefe quiera saber cuáles son sus intereses personales fuera del trabajo, pero es comprensible que se muestre poco dispuesto a preguntarle. Esta es una oportunidad para usted. Consejo: Considere la posibilidad de compartir sus intereses y hobbies personales con su jefe en conversaciones informales.

Parece demasiado sencillo, pero tiene un profundo efecto de mejora en la comunicación, porque contribuye a que su jefe le vea más como una persona completa y establece una relación más cercana que va más allá de las meras interacciones laborales.



Mejore su capacidad de escucha en el trabajo

En el trabajo, establecerá relaciones más sólidas, resolverá más problemas y ayudará a que los clientes se sientan valorados si practica la “escucha activa”. La escucha activa es una técnica de comunicación que demuestra que está escuchando plena y eficazmente a otra persona. Cuando escucha, su interlocutor se da cuenta de que entiende lo que dice porque refleja su mensaje y reconoce sus señales verbales y no verbales. Por último, da una respuesta que asegura al interlocutor que ambos han entendido la conversación. Entonces, estas son las claves: Demuestre atención, muestre activamente comprensión de lo que se le comunica, responda a las señales no verbales, valide los sentimientos del interlocutor expresando empatía y parafrasee lo que ha oído.



Pruebas de salud que salvan vidas y que los hombres suelen ignorar

Algunos hombres evitan las pruebas sanitarias por miedo al diagnóstico, a las malas noticias de una prueba o por ansiedad ante los procedimientos médicos. Otros simplemente desconocen las pruebas de diagnóstico médico que podrían detectar un problema de salud muchos años antes de que sea demasiado tarde para salvarles la vida. Es hora de poner fin a esta práctica. Las principales causas de muerte entre los hombres para las que existen pruebas médicas que permiten una identificación y un tratamiento precoces son las cardiopatías y la hipertensión, el cáncer, los accidentes cerebrovasculares, las enfermedades crónicas del hígado y la cirrosis, las enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores, la diabetes y las enfermedades renales relacionadas y la depresión. ¿Cuál de estas pruebas o exámenes de salud podría ayudarle a prolongar su vida?



Comprender el ciberacoso: medidas de protección y seguridad personal

De repente, recibe un mensaje de texto no deseado e intimidatorio de un número de teléfono desconocido. El ciberacoso implica un comportamiento repetido, no deseado y amenazador durante un periodo de tiempo, pero un solo mensaje intimidatorio puede ser grave y no debe ignorarse. Aunque el ciberacoso puede afectar a personas de cualquier sexo, las estadísticas muestran sistemáticamente que las mujeres son un blanco desproporcionado y sufren mayores índices de acoso e intimidación en línea. La comunicación digital y las redes sociales en línea han aumentado la vulnerabilidad de todos ante el ciberacoso. Los acosadores pueden utilizar perfiles falsos, invadir la intimidad e incluso amenazar s seguridad. Esto es lo que recomiendan las fuerzas del orden, las asociaciones afines y otros profesionales: 1) No responda ni interactúe con el acosador. Hacerlo puede provocar que continúe el acoso. 2) Bloquee el número. 3) Haga capturas de pantalla del mensaje como prueba para posibles fines legales. 4) Aunque técnicamente el ciberacoso es un comportamiento repetido no deseado, si le preocupa, póngase en contacto con la policía para recibir orientación e indicaciones sobre los pasos a seguir en materia de prevención y seguridad. 5) Algunos casos de ciberacoso se inician localizando el número de teléfono de alguien o a través de registros públicos; revise sus cuentas en las redes sociales y su configuración de privacidad para determinar si la información personal sobre usted está disponible con demasiada facilidad. 6) No mantenga su experiencia en secreto. Cuénteselo a alguien, como un familiar o un amigo. Un solo incidente de ciberacoso puede asustarle y quitarle el sueño. Compartir su experiencia con un amigo de confianza puede reducir la angustia del suceso. Fuente: www.safehome.org [buscar “cyberstalking statistics” (estadísticas de ciberacoso)].



Mes de concienciación sobre el TEPT: el trastorno de estrés postraumático afecta a millones de personas

El TEPT suele asociarse a los veteranos de guerra, pero cualquiera puede sufrirlo tras un suceso traumático. Alrededor del 7%-8% de la población padecerá TEPT en algún momento, y las investigaciones demuestran que millones de personas que sufren síntomas años después pueden no asociarlos a un trauma pasado. Los síntomas persistentes del TEPT décadas después pueden atribuirse a otras afecciones, como el estrés, la ansiedad o la depresión. Algunas de ellas pueden ser asustarse con facilidad, tener pesadillas, temer la cercanía en las relaciones o tener pensamientos negativos con demasiada frecuencia. Pero es un mito que los sucesos traumáticos siempre causen TEPT. ¿Padece TEPT por algún incidente traumático del pasado y podría sentirse mucho más feliz si se trataran los síntomas del TEPT? Para obtener una lista completa de los síntomas, visite el Centro Nacional para el TEPT en www.ptsd.va.gov o póngase en contacto con su EAP para obtener más información.



Mitos que le impiden recibir ayuda psicoterapéutica

Si alguna vez decidió no acudir a psicoterapia, ¿fue por alguno de estos mitos? 1) El terapeuta examinará cada detalle de mi pasado. Dato: Los asesores profesionales le ayudan a decidir lo que quiere conseguir en el asesoramiento, y su pasado puede no desempeñar ningún papel en la consecución de estos objetivos. 2) Sólo las personas con enfermedades mentales graves buscan asesoramiento profesional. Dato: La mayoría de los pacientes de psicoterapia no son enfermos mentales. Buscan soluciones para los desafíos de la vida. 3) El asesor profesional me juzgará o criticará. Dato: Los asesores profesionales están capacitados para no juzgar y dar apoyo, para que se sienta seguro y pueda resolver sus problemas. 4) Acudir a un asesor profesional significa que soy débil. Dato: Buscar asesoramiento profesional demuestra la voluntad de abordar los problemas y trabajar para conseguir una vida más sana y equilibrada. 5) La terapia lleva mucho tiempo y podría cambiar mi personalidad. Dato: La duración de la terapia puede variar, y a menudo se producen cambios positivos en unas pocas sesiones. Sin embargo, la atención se centra en afrontar y resolver los problemas, no en cambiar la personalidad.



Consejos prácticos sobre el estrés: meditación de atención plena

Una de las técnicas más investigadas y probadas para controlar el estrés - aunque una de las menos conocidas y practicadas- es la “meditación de atención plena”. Esta clase de meditación consiste en prestar atención plena a los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales de forma calmada e intencionada. Para ello, debe sentarse en silencio, con los ojos cerrados, y tomar conciencia de su respiración. Cuando surjan distracciones, reconózcalas, pero redirija suavemente su atención. Esta práctica cultiva la claridad mental, el equilibrio emocional y el bienestar. La práctica regular puede mejorar la concentración, reducir el estrés y aumentar la resiliencia emocional. (1) Recurso (libro): “Deeper Mindfulness: The New Way to Rediscover Calm in a Chaotic World” (Atención plena más profunda: La nueva forma de redescubrir la calma en un mundo caótico), mayo de 2023. (2) www.mondaycampaigns.org [search “mindfulness introduction”]

