

QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA



Proteja su espalda en la obra de construcción

Proteja su espalda en la obra de construcción

Pregúntele a cualquiera que padezca brotes periódicos de una lesión en la espalda y le dirá: "No corra riesgos con su espalda". Esto es especialmente cierto si trabaja en oficios de la construcción, donde el 40% de los trabajadores se quejan de dolor de espalda crónico cuando tienen 50 años. Las lesiones de espalda también ocurren como resultado de resbalones y caídas, no solo al levantar, tirar, empujar, retorciéndose y cargando objetos pesados. Así que evite los riesgos de caídas. Las lesiones en la espalda son invisibles para los demás, por lo que si un compañero de trabajo ha modificado sus tareas, los demás no deben cuestionar la gravedad de la lesión en la espalda del compañero de trabajo ni presionarlo para que participe en una actividad laboral prohibida mientras se recupera. Esa presión de los compañeros es un contribuyente clave a la reincidencia y, a veces, a la discapacidad continua.



(Consulte www.cpwrr.com [búsqueda: "back pain older worker" (trabajador mayor con dolor de espalda).])

Haga coincidir su programa de ejercicios con cambios saludables



¿Está aumentando su programa de ejercicios con el clima primaveral? Si es así, considere cambios saludables en su estilo de vida junto con un mayor régimen de ejercicio. Coma mejor consumiendo menos azúcar, menos harina blanca y alimentos ricos en almidón, menos carne roja y más verduras, y haga menos paradas en la ventanilla del local de comidas rápidas de camino a casa. Mejorará el valor y el impacto de su programa de ejercicios con un cuerpo más saludable para responder a él.

¿La combinación de las finanzas ayudará a la salud de las relaciones?

Es un antiguo argumento. "¿Las parejas tendrán una relación más armoniosa y será menos probable que se separen si juntan todos sus ingresos o si los mantienen en cuentas individuales? ¿Y qué hay de combinar parte y separar otra parte? Un gran estudio de investigación que examinó a 34,000 parejas que anteriormente formaban parte de seis estudios más pequeños puede tener la respuesta: es mejor juntar todo. Y cuanto más estresado financieramente esté el hogar, más se aplica la recomendación de unir los ingresos. ¿Es una decisión adecuada para usted?"



(Fuente: www.cornell.edu [buscar: "couples pool finances" (las parejas combinan las finanzas)].)

Donde se encuentra el fentanilo

El fentanilo introducido de contrabando en los EE.UU. ha aumentado un 400% en comparación con 2021, según la Patrulla Fronteriza de los EE.UU., y en Texas ha aumentado más de un 1000%. El fentanilo introducido de contrabando en los EE.UU. ha aumentado un 400% en comparación con 2021, según la Patrulla Fronteriza de los EE.UU., y en Texas ha aumentado más de un 1000%. La droga asesina, ahora la principal causa de muerte entre los jóvenes, encuentra su camino en muchas sustancias compradas en la calle, como la cocaína, la heroína, los analgésicos como Percocet (oxicodona) e incluso las pastillas contra la ansiedad como Xanax. Muchas personas asumen que el fentanilo solo se agrega a los medicamentos a base de opioides. Esto no es verdad. Puede mezclarse con cualquier droga, y los medicamentos recetados que parecen legítimos en la calle a menudo son falsificados, mezclados con fentanilo.



(Fuentes: www.tn.gov [buscar "fentanyl health" (salud y fentanilo)] y www.drugfree.org [buscar "laced with fentanyl" (atrapado en el fentanilo)].)

Aprenda a reducir los conflictos en las relaciones

La capacidad de reducir una discusión o conflicto acalorado es una habilidad para la vida que puede ayudarlo a evitar el estrés innecesario y, en el lugar de trabajo, permitirle experimentar una mayor satisfacción laboral. El conflicto no es algo intrínsecamente malo si conduce a resultados positivos, pero muchas de nuestras escaramuzas verbales crean una tensión grave. Las discusiones innecesariamente intensas pueden erosionar la confianza, generar resentimiento, implicar insultos hirientes y, en última instancia, socavar la productividad. Para ayudar a reducir el conflicto, tenga esto en cuenta: rara vez tendrá éxito en ganar el control de alguien o aventajarlo en un intercambio acalorado. Para interrumpir la tensión rápidamente, pruebe una de estas tres tácticas: (1) Interrumpa el flujo de ira con una declaración relevante sobre algo en lo que ambos estén de acuerdo. Esto a menudo crea un efecto de "reinicio" y detiene la intensidad. (2) Cambie su papel de "compañero de discusión" al de un oyente empático. Esto también cambia el guión. (3) Deje fluir. No ligue su supervivencia psicológica a ganar o perder. Prácticamente todas las discusiones acaloradas están alimentadas por el miedo y el impacto psicológico de la pérdida. A menudo, es más fácil poner fin a un conflicto recordándose a sí mismo que no tiene que demostrarle nada a la otra persona. Para convertirse en un profesional en estrategias de desintensificación, practique estas técnicas de intervención. Tendrá menos miedo del conflicto, descubrirá las discusiones que vale la pena seguir y creará más colaboración, mientras hace que su trabajo sea más agradable.



Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental: ¿Mi familiar tiene una enfermedad mental?

Las familias pueden preocuparse por la salud mental de un ser querido. Cambios de humor, diferencias de personalidad, preocupaciones y miedos, pensamientos extraños, problemas de ira, hábitos inusuales, dormir o comer demasiado y más. ¿Es una enfermedad mental? No necesariamente. ¿Su comportamiento interfiere con sus actividades diarias? ¿Se ve afectada negativamente su vida social o su funcionamiento laboral? Si le preocupa la salud mental de otra persona, el mejor primer paso es hablar con un consejero profesional/EAP para analizar los problemas. Luego puede determinar los próximos pasos, incluida la forma de influir en su ser querido para obtener ayuda. La enfermedad mental es común, y una de cada cinco personas sufrirá una enfermedad mental en un momento determinado, pero un ser querido que brinda apoyo es a menudo el camino hacia una ayuda temprana y exitosa.



Evite los tres arrepentimientos principales de su carrera

Los tres arrepentimientos de la carrera que comúnmente se citan más de manera más frecuente son (1) no tomar más iniciativa; (2) no tener suficiente tutoría u orientación; y (3) ir a lo seguro y no correr más riesgos. Estos son los hallazgos de una encuesta reciente realizada con 1,000 trabajadores al final de su carrera por Zety.com, una compañía de reclutamiento de carrera, currículum y trabajo en línea. ¿Está usted en riesgo de experimentar uno de ellos? Los arrepentimientos 1 y 3 están estrechamente relacionados. Iniciativa significa tomar acción sin que otros lo pidan: actuar según su imaginación, encender su ambición y motivarse a sí mismo para tomar una acción masiva en algo que quiere hacer, no algún día, sino ahora mismo, sin posponerlo ni un segundo más. Hable con un profesional de asesoramiento o con su EAP y descubra cómo entusiasmarse para emplear la iniciativa hoy.



(Fuente: zety.com/blog/biggest-career-regrets/.)

Pruebe con esto: sugerencia para la lista de tareas pendientes

¿Hace una lista de tareas pendientes como ayuda para administrar su jornada laboral? Muchas personas lo hacen, pero hay una cosa que no están haciendo correctamente: lo hacen por la mañana. En su lugar, la lista de tareas debe escribirse al final del día anterior para seguir al siguiente. Crear una lista de tareas pendientes al final del día le permite dedicar más tiempo a ella para que sea más significativa y pensada. Tiene menos riesgo de distracciones que pueden presentarse a primera hora de la mañana, y la lista de tareas pendientes se puede crear con menos estrés. (La dinámica es similar a preparar su ropa para hacer ejercicio la noche anterior para ayudarlo a seguir adelante). Y aquí hay una ventaja adicional: ¡no tiene que levantarse temprano en un esfuerzo por encontrar tiempo para escribirlo!

