

QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA



Mes internacional de la calidad de vida

Siempre hay algo que puedes hacer para mejorar la calidad de tu vida. Bienvenido al Mes Internacional de la Calidad de Vida. Es una observancia simple y un recordatorio que anima a las personas a evaluar y mejorar su bienestar físico, mental, emocional y social. ¿Qué tan ocupada es tu vida? En el ajetreo diario, es fácil pasar por alto áreas de nuestras vidas que necesitan mejorar. Como seres humanos, tendemos a simplemente lidiar con los desafíos de la vida en lugar de buscar activamente cambios para mejorar las cosas. Por lo tanto, participar en la autorreflexión durante el Mes de la Calidad de Vida nos ayuda a recordar que ser intencionales en la búsqueda de la felicidad y ser proactivos —tomar acción— en lugar de aceptar la vida tal como viene, realmente hará que la vida sea cualitativamente mejor. ¿Qué ajuste o corrección en tu vida podría ser el que la haga más satisfactoria? ¿Y cómo puede ayudar el Programa de Asistencia al Empleado (EAP)?

Aprende más: nationaltoday.com/international-quality-of-life-month/



Adopta la frugalidad para obtener grandes recompensas

La frugalidad a menudo tiene mala fama y se malinterpreta como "tacañería", pero en realidad significa ser moderado, ahorrativo, prudente o económico en el consumo de recursos. La frugalidad puede promover la estabilidad financiera y reducir la ansiedad cuando se practica con conciencia. ¿Podría la frugalidad ser algo bueno para ti? Cuando eres frugal, evitas el desperdicio y la extravagancia. Encontrar un equilibrio entre una gestión financiera prudente y disfrutar de la vida también es crucial para mantener el bienestar mental. Comienza tu viaje hacia la frugalidad consultando el recurso a continuación y acude a tu Programa de Asistencia al Empleado para cualquier tipo de ayuda que apoye tus metas financieras y tu bienestar general. (Dato curioso: El patrimonio neto de Warren Buffett es de \$142 mil millones, sin embargo, solo vive en una casa de cinco habitaciones con dos baños y medio.)

Aprende más: "Frugal Living for Dummies" by Deborah Taylor-Hough



Lo que debes saber sobre los mini-derrames cerebrales

Un mini-derrame cerebral, conocido clínicamente como ataque isquémico transitorio (AIT), es una interrupción temporal del flujo sanguíneo al cerebro que resulta en síntomas similares a los de un derrame cerebral. Aunque los AIT no causan daño permanente, sirven como señales de advertencia críticas de posibles derrames cerebrales futuros. Aproximadamente una de cada tres personas sufrirá un derrame cerebral más grande y grave dentro del año siguiente a un AIT. Los síntomas de un AIT duran solo unos minutos, pero son similares a los de un derrame cerebral más grande e incluyen debilidad, entumecimiento o parálisis en la cara, dificultad para hablar, problemas para entender a otros, ceguera temporal, mareos y pérdida del equilibrio o la coordinación. Consulta a un médico sin demora si experimentas un AIT.

Aprende más: <https://integrative-med.org/investing-in-experiences-over-possessions-boosts-happiness/>



Invertir en experiencias en lugar de posesiones materiales

Las investigaciones muestran que invertir en experiencias conduce a una felicidad mayor y más duradera en comparación con la compra de artículos materiales. Se cree que las experiencias crean recuerdos duraderos y fomentan conexiones sociales que contribuyen a la felicidad a largo plazo y al crecimiento personal. Por ejemplo, es más probable que recuerdes con frecuencia y cariño la experiencia de un viaje de campamento en tu infancia que un juguete, aunque ambos hayan brindado felicidad. Mientras que las posesiones parecen perder novedad con el tiempo, las experiencias perduran y se convierten en parte de nuestra identidad, y las historias que contamos sobre ellas aumentan nuestro sentido de realización. Este año, intenta abrazar nuevas experiencias y reflexiona sobre si realmente mejoran tu felicidad general. Si descubres que es cierto, crea un nuevo hábito que enriquezca tu vida.

Aprende más: www.yalemedicine.org/conditions/transient-ischemic-attack



La soledad en el trabajo

La soledad de los empleados es un problema creciente en el lugar de trabajo. No significa estar física o remotamente aislado o encerrado en una oficina trasera. La soledad laboral se refiere a sentirse desconectado y emocionalmente separado de los compañeros de trabajo a pesar de estar rodeado de personas todo el día. Si sientes que simplemente estás "siguiendo la corriente" en el trabajo, careciendo de conexiones sociales significativas y experimentando un deseo disminuido de participar o colaborar en proyectos, esta sensación de sentirte invisible o subvalorado puede perjudicar la productividad y la salud mental. La soledad puede ocurrir cuando las conexiones sociales no satisfacen nuestras necesidades personales, incluso en entornos de oficina ocupados. Esto a menudo incluye sentir que no puedes ser tu verdadero yo, lo que hace parecer que nadie realmente sabe quién eres. Una encuesta reciente encontró que uno de cada cinco empleados se siente solo en un día laboral típico. Prueba esta solución de compromiso: Sé deliberado en la construcción de relaciones con los compañeros de trabajo en lugar de dejarlo todo al azar. Inicia conversaciones y muestra un interés genuino en las experiencias de los demás. Busca intereses comunes para discutir. Invita a un colega a tomar un café o almorzar. Pequeños esfuerzos para conectarte con otros pueden hacer que tu lugar de trabajo se sienta más acogedor y reducir los sentimientos de soledad. Intenta hablar con tu Programa de Asistencia al Empleado (EAP) para obtener consejos sobre cómo sentirte más conectado en el trabajo. Recuerda, estos sentimientos a veces pueden estar relacionados con la depresión, y tu EAP puede ayudarte a determinar si ese es un factor en tu soledad laboral.

Aprende más: ridleyconsultants.com/loneliness-at-work/



Responde mejor en una crisis laboral

Las crisis laborales —violencia, accidentes, averías de equipos o incidentes que dañan la misión, función y reputación— ocurren. Sabe cómo apoyar a tu organización en una crisis para evitar contribuir a la confusión y el caos a través de una mala comunicación. 1) No entres en pánico. Para evitar el pánico, usa una táctica llamada "presencia mental". Por unos segundos, concéntrate no en la crisis sino en ti mismo. Decide no entrar en pánico, respira lentamente varias veces, cuenta despacio si es necesario. Esto ayuda a detener la cascada de reacciones fisiológicas conocidas como respuesta de "lucha o huida". 2) Si tu organización tiene protocolos y procedimientos para manejar una crisis, familiarízate con ellos para que cuando ocurra una crisis puedas actuar según sea necesario. 3) Evita compartir rumores. El aumento de la ansiedad puede llevar a compartir rumores como mecanismo de afrontamiento y como una forma de "llenar los vacíos" cuando la información precisa es escasa. 4) Si la seguridad es un problema, hazla la prioridad en una crisis. 5) Mantén la confidencialidad. No compartas información sensible sobre la crisis fuera de los canales oficiales.



Convierte tu propósito de Año Nuevo en una "obsesión magnífica"

Convierte tu propósito de Año Nuevo en una "obsesión magnífica" (OM) para que te impulse hacia adelante con acción continua y te dé una pasión consumidora por el logro. Por otro lado, una meta también es importante, pero alcanzarla puede requerir aliento, recompensas o responsabilidad como claves para el éxito. Una OM es alimentada por una pasión intensa—no necesitas recordatorios para mantenerte en curso o tener que revisar el "por qué" para reinspirarte y motivarte. Esto es porque la OM en sí es convincente, energizante e innegociable. Para transformar tu meta en una OM, enciende una pasión masiva, reexamina tu "por qué", expande la importancia de la meta, vincúlala a algo más grande que tú mismo y conéctala a un propósito que tenga impacto para otros que te importan. Cuando sientas que tu meta está impulsada por la inspiración y no por la autodisciplina, ¡entonces lo has logrado!

Aprende más: www.game-changer.net/2017/02/28/obsession-the-difference-between-good-and-great/



Consejos para el estrés desde el campo: Un viaje a través del baño de bosque

El baño de bosque es una práctica que implica sumergirse en las vistas, sonidos y olores de un bosque. Originado en Japón durante la década de 1980 (llamado "shinrin-yoku"), el baño de bosque anima a las personas a reducir la velocidad, estar presentes y conectarse con la naturaleza a través de un compromiso sensorial consciente en lugar de simplemente caminar o hacer ejercicio. Para practicar el baño de bosque, utiliza todos tus sentidos: vista, oído, olfato, tacto y gusto. (En cuanto al gusto, si el bosque no ofrece una forma segura de probar algo, simplemente sustituye con un bocadillo que lleves para saborear). El baño de bosque puede reducir los niveles de estrés al disminuir el cortisol (la hormona del estrés), mejorar el estado de ánimo, potenciar la función inmune y conducir a una mejor salud cardiovascular al reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

Aprende más: www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/forest-bathing-benefits-mental-physical

