Abril de 2016

QUANTUM

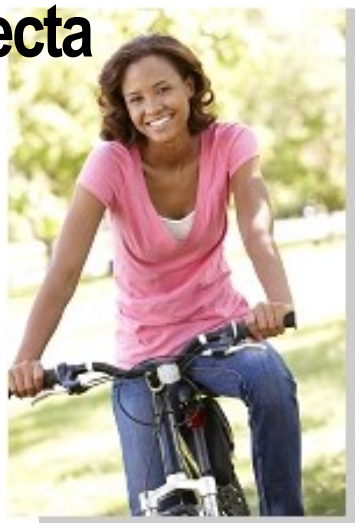
Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA

Cómo decir "No" sin decir "No"

Todos los recursos en la gestión del tiempo y la productividad analizan que tienen la capacidad de decir no. Esta seguridad ayuda a evitar distracciones, ahorra energía personal, reduce el estrés y reduce el riesgo de sentirse abrumado. Si decir que no es una lucha para usted, aquí hay otras cuatro formas de hacerlo: 1) Que los demás sepan de antemano que va a ser ocupado durante un cierto tiempo o período definido. 2) Pregunte si una determinada tarea puede posponerse. 3) Recomiende otra fuente de ayuda o persona con mejor capacidad, mayor deseo o con capacidad de producir un resultado para el solicitante. 4) Posponga su compromiso de decir sí o no a una fecha futura.

Cómo se conecta la actitud y el ejercicio



Observe cómo su estado de ánimo mejora y aumenta la energía personal después del ejercicio. También note cómo se siente proactivo en la toma de decisiones. La falta de ejercicio y la lentitud puede inhibir la motivación para tomar una decisión sobre los proyectos importantes para usted. Pueden inhibir la creatividad, reducir la productividad y reducir la motivación para resolver problemas de trabajo. Una vez que vea y sienta esta conexión "actitud + ejercicio", y se observa a sí mismo hacer más cosas, su deseo de hacer ejercicio con regularidad puede aumentar de forma espectacular. Ponerse en forma lleva tiempo, pero los efectos emocionales del ejercicio a menudo se pueden observar casi inmediatamente. Descúbralos hoy.

Cómo evitar la decadencia del bienestar en el otoño de la vi-

El bienestar personal naturalmente decae en la tercera edad, pero una nueva investigación demuestra que se puede combatir y desacelerar. La clave está quedar socialmente orientado y participar llevando una vida social activa y priorizar los objetivos sociales. Estos comportamientos están directamente asociados con un mejor bienestar en los últimos años de vida, una decadencia menos pronunciada en el otoño de la vida y un inicio más tardío del deterioro terminal. La investigación demuestra que lo contrario también es cierto (la buena investigación intenta demostrar la inversa): evitar priorización social y no colocar un alto valor en el compromiso social significa una decadencia más pronunciada y rápida en el bienestar.

Fuente: www.apa.org [search: active social life]

Proteja sus ojos en el trabajo

Si usted tiene los dos ojos, es posible que no dé mucha importancia al riesgo de perder la vista en un accidente. La pérdida de la vista es más probable que provenga de un accidente en el hogar o en el trabajo. El sesenta por ciento de las lesiones oculares en el trabajo podrían ser eliminadas si la protección ocular se utiliza correctamente. Si en su trabajo se pone en riesgo su vista, asegúrese de no usar gafas de seguridad defectuosas o mal ajustadas o que le faltan las correas, gafas rayadas o con partes rotas. Si se ignora que el equipo está defectuoso puede dar lugar a no usarlo en absoluto. Estos problemas asociados también representan un porcentaje significativo de lesiones en los ojos.

Fuenta: www.osha.gov [search "eye protection"]

Aviso importante : La información contenida en una vida equilibrada de Quantum es sólo para fines informativos y no pretende sustituir el consejo o el consejo de un médico calificado o profesional del derecho . Para obtener más ayuda , preguntas , o derivación a recursos de la comunidad para problemas específicos o preocupaciones personales , póngase en contacto con Quantum Health Solutions al 888.747.1200.

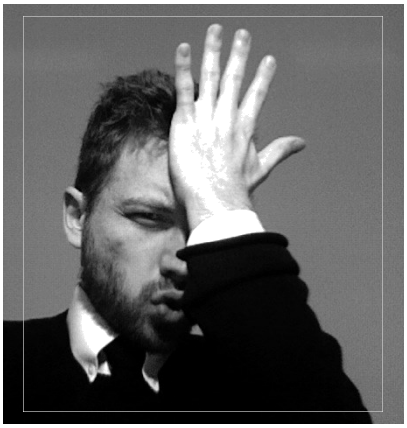
Escribir su plan de vida

Cualquier negocio tendrá una mejor oportunidad de éxito con un plan de negocios. ¿Se debe tener un "plan de vida" por la misma razón? Un plan de vida puede ayudar a lograr claridad sobre lo que se quiere y hace que sea más probable alcanzar las cosas que se desean. Y al igual que con un plan de negocios, un plan de vida se puede cambiar en cualquier momento. El valor real de escribir un plan de vida está en tomarse tiempo para centrarse y descubrir. Esto le lleva a lo que usted más valora: cosas "no negociables" que desea en su vida, como vivir cerca de la familia, tener una casa propia, estar cerca del mar o las montañas, tener una vida espiritual, o ser padre. Estos valores representan sus creencias fundamentales más preciadas. Luego viene la planificación de metas y objetivos que se sincronizan con sus valores. Estos pueden incluir la educación, actividades ocupacionales, ocio, viajes, deseos recreativos, planes matrimoniales, hijos, finanzas y metas de jubilación. Agarre un libro sobre cómo crear un plan de vida de las cientos de opciones se encuentran ya sea en línea o fuera de línea en una tienda cercana. Tómese el tiempo para crear la vida que desea le llevará a al menos una metas que casi todo el mundo busca: tener la conciencia tranquila.

Mantenerse a salvo con la conciencia de la situación

La "Conciencia situacional" es una habilidad que se aprende en las profesiones de la policía y las fuerzas armadas, o en actividades como andar en bicicleta. Cuando uno tiene "conciencia situacional" presta conscientemente atención a lo que está sucediendo cerca suyo con el fin de detectar más rápidamente las amenazas a su seguridad. Esto le ayuda a responder más rápidamente. La Conciencia situacional puede protegerlo de ser víctima de un crimen. Salir de su lugar de trabajo solo por la noche o caminar en una playa de estacionamiento aislada son ejemplos en los que la conciencia situacional pueden protegerlo de un ataque o circunstancias que pueden representar un riesgo mayor. Se puede practicar la Conciencia situacional casi en cualquier lugar. Al caminar por una acera, tómese unos momentos para notar detalles, colores, personas, objetos pequeños, y los cambios en el entorno. Este ejercicio aumentará su capacidad de utilizar la Conciencia situacional cuando sea más beneficiosa.

Cómo sobrevivir a admitir un error



Nada crea una sensación de vulnerabilidad mayor que admitir a un gran error en el trabajo. En un momento se puede sentir como si su integridad, el estado del trabajo, la reputación y la autoestima están colgando de un hilo. La conquista de este miedo no es fácil, pero los beneficios pueden ser significativos. He aquí por qué: Admitir los errores generalmente elevan su reputación por dos motivos. El primero es que todo el mundo comete errores, y el segundo es que admitir un error crea ansiedad y temor. Todo el mundo teme admitir un error, por lo que los que lo hacen a menudo se elevan entre sus compañeros debido a que muestran confianza, fuerza y valentía. Los beneficios secundarios de admitir un error pueden incluir alivio, empatía de los demás, una relación más estrecha, perdón, y tal vez un mayor estatus como la persona a quien recurrir por su experiencia. Entonces el hecho de admitir un error puede amortizarse, pero hay un factor de erosión del tiempo del que debe estar apercibido. Cuanto más tiempo se tome para admitir el error, y más defensiva usted se ponga, menor será la recompensa. Con el tiempo, ser forzado a admitir un error a menudo tiene muy pocos beneficios

Mes de la conciencia del Alcohol: vacaciones

Este año, más de 100 estudiantes universitarios en vacaciones de primavera fueron detenidos en Daytona Beach, Florida, en las dos primeras semanas de marzo. El abuso de alcohol ocupó un lugar destacado. Un estudiante borracho murió al caer desde lo alto de un garaje de estacionamiento en la Panama City, Florida. Más de 1.800 estudiantes universitarios de entre 18 y 24 mueren cada año por lesiones relacionadas con el alcohol. Muchos jóvenes no son conscientes de los síntomas de la intoxicación por alcohol que pueden conducir a la muerte. Lo que muchos fiesteros universitarios no saben es que el envenenamiento por alcohol es una emergencia médica digna de una llamada al 911. La muerte puede derivarse de un estado de estupor, coma, respiración lenta e irregular, o la incapacidad de despertar el bebedor. Nunca lleve a una persona a la cama para que se duerma en estas condiciones, porque la muerte puede ocurrir por asfixia tras el vómito o el fallo completo del sistema nervioso debido a la toxicidad del alcohol.

Fuenta: Daytona Beach News Journal; 3-20-2016