QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA

No sea un espectador del acoso en el lugar de trabajo

La Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo de los EE.UU. emitió su informe de acoso laboral en 2016. El documento apoya firmemente la "capacitación de espectadores" como un enfoque poderoso para reducir los incidentes de acoso en el lugar de trabajo. La idea es que los compañeros de trabajo "intervengan" cuando presencien un comportamiento inapropiado hacia los demás. Este enfoque ha tenido éxito en la reducción de incidentes de violencia y acoso en el lugar de trabajo en los campus universitarios. Todos tenemos la responsabilidad personal de no ser espectadores y ser testigos del abuso. Existe una responsabilidad colectiva de proteger y nutrir un lugar de trabajo positivo y seguro, al mismo tiempo que se recurre a los recursos de la organización para obtener ayuda, como llamar la atención del supervisor u otra autoridad sobre los incidentes para su correcto manejo.

Fuente: https://www.eeoc.gov [Buscar "task force harassment"]

Dignificar las diferencias en los demás

Sabe que la tolerancia es la clave para un lugar de trabajo respetuoso. Sin embargo, la tolerancia puede ir acompañada de silencio o indiferencia, lo que puede hacer que un compañero de trabajo se sienta no aceptado. Entonces, ¿cuál es el siguiente paso en el camino de la inclusión que produce un lugar de trabajo productivo y de alta moral en el que todos se sienten bienvenidos? Respuesta: dignificar las diferencias en las personas. Aunque la tolerancia es impulsada por la actitud, dignificar las diferencias es un *paso de acción*. La manera más fácil de dignificar las diferencias es conocer a la persona real al mirar más allá de las diferencias; descartando sus primeras impresiones negativas; y dar el regalo de escuchar para comprender, no para llegar a un acuerdo.

Seguridad en el lugar de trabajo Simplemente no se caiga

La causa más común de accidentes de construcción mortales es la caída. Más de la mitad de todas las caídas mortales son desde solo seis a 15 pies. ¡OSHA requiere que se proteja de una caída accidental de *cuatro a seis pies*! Además de utilizar equipos de protección contra caídas, puede evitar casi todas las caídas con cuatro consejos clave: recoger herramientas para no tropezarse, cubrir las aberturas para no pisarlas, no usar atajos que tengan riesgo de lesiones y no hacer el trabajo apresurado.

Fuente: Osha.gov

Tome medidas para superar la preocupación, el miedo y el estrés crónico

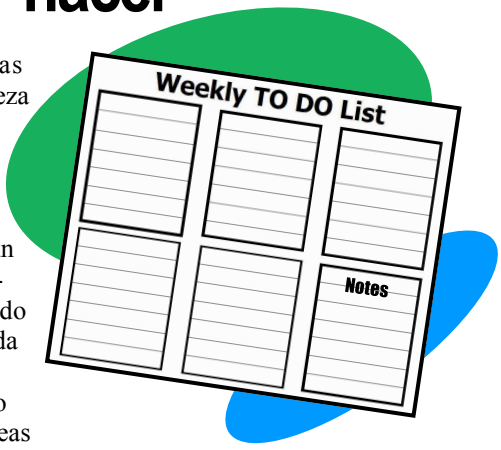
Problemas de relación, deudas, dolor y pérdida y temor por una enfermedad: estos y otros problemas de la vida pueden hacer que se sienta como si estuviera medio presente en el trabajo, en eventos sociales, en la obra escolar de un niño o en la mesa. No permita que este estado de ánimo cause problemas de salud. Señala que es hora de buscar ayuda. No se resista a buscar ayuda porque cree que "nadie tiene la respuesta". Los EAP y los consejeros profesionales pueden ayudar, y los recursos que poseen pueden ser extensos. Al trabajar con un consejero, se involucra en una doble vía de ayuda: en primer lugar, para obtener alivio del sentimiento de temor y, en segundo lugar, para encontrar estrategias prácticas para resolver los problemas que enfrenta.

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 877.747.1200.

Las cuatro A para el manejo del estrés

¿**Escuchó hablar** de las cuatro A para el manejo del estrés? El concepto que se discute con frecuencia es un modelo para hacer frente a situaciones difíciles y una ayuda memoria para recordar cuatro formas de manejar el estrés, según las circunstancias que enfrenta. Las palabras son "apartar", "alterar", "adaptar" y "aceptar". *Apartar* se refiere al manejo del estrés mediante la planificación o la toma de decisiones diferentes que lo alejen del estrés y la tensión. (Ejemplo: Usted decide presentar su declaración de impuestos anticipadamente para ayudar a apartar el estrés del aplazamiento numérico de último momento y cualquier sensación de pánico en la fecha límite). *Alterar* se refiere a actuar para crear un cambio en el presente con respecto a la situación estresante. (Ejemplo: usted decide tomar un camino diferente para ir al trabajo y apartarse de un embotellamiento que lo estresará, a pesar de que la dirección alternativa tome cinco minutos más). *Adaptar* se refiere a una decisión interna que toma para ajustar la forma de lidiar con un factor estresante que no puede apartar. (Ejemplo: usted toma la decisión de ver el lado positivo de un problema o situación que de otra manera sería más angustioso). *Aceptar* se refiere a "dejar ir" y terminar la lucha contra un factor estresante que no puede controlar, pero que encuentra formas internas de hacer frente a esto para minimizar sus efectos nocivos. (Ejemplo: Experimenta una pérdida o falla una prueba, y decide hablar con un amigo, consejero o asesor). Recuerde el menú de cuatro A de las opciones para el manejo del estrés y obtenga más información en línea.

Pruebe esta lista de cosas por hacer



La **marcha hacia** las fiestas ha comenzado. Si empieza a "abrumarse", pruebe esta estrategia mejorada de listas de tareas pendientes. Puede ayudarlo a sentirse más organizado y enfocado. Dibuje o cree un formulario con cinco cuadros pequeños de lista de tareas en un lado de una hoja de papel: marque cada uno para cada día de la semana. Agregue seis o siete líneas dentro de cada cuadro. Agregue sus tareas pendientes en el cuadro del lunes y concéntrese en completarlas. Los elementos sin terminar pasan al cuadro del día siguiente. Esta estrategia mejora el enfoque, le da una visión global de los logros, impulsa más acción y reduce la procastinación. No espere la perfección, pero vea si nota un repunte y hace más cosas y un diálogo interno menos negativo sobre lo que no hace.

Concientización del cáncer de mama

La **mayoría de** las mujeres pueden sobrevivir al cáncer de mama si se detecta y se trata temprano. La Fuerza de Tareas de Servicios Preventivos de los EE. UU. (USPST) recomienda una mamografía cada dos años si es una mujer tiene entre 50 a 74 años. Aunque la USPST se considera lo más creíble, siga las recomendaciones de su médico según su historial y riesgo. Si tiene miedo de las mamografías, hable de estos miedos con su médico. Muchos mitos y falsedades sobre el cáncer de mama y las mamografías se encuentran en línea. Gran parte de esto proviene de "expertos" en salud que venden productos de salud, discusiones de investigaciones antiguas contradichas por nuevas investigaciones y asociaciones de cáncer con recomendaciones ligeramente diferentes. Lea sobre estos mitos en www.nationalbreastcancer.org. ¿Sabía que el 85% de las mujeres con diagnóstico de cáncer de mama no tienen antecedentes familiares?

Fuente: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc [Buscar: PMC3519312]

¿Adicto al bronceado en interiores?

Además de darse un bronceado, la luz ultravioleta hace que su cuerpo libere endorfinas, por lo que se siente bien después. Pero aquí está el problema: la investigación reveló que una de cada cinco mujeres estudiadas mostraba signos de adicción al bronceado y un ciclo de depresión que impulsa su retorno a él. Y cuanto más joven comienza una persona, más agresivo es este ciclo. El estudio se centró en las mujeres, pero los hombres no son inmunes. A pesar de las advertencias emitidas por las sociedades de dermatología contra el uso de camas de bronceado debido al riesgo de melanoma, 10 millones de personas en los EE.UU. y más de un millón de personas en Canadá todavía las usan. Las camas de bronceado producen mucha más radiación ultravioleta que la luz solar natural. (El 1° de enero de 2018, Alberta, Canadá declarará ilegal que los menores de 18 años utilicen salones de bronceado).

Fuente: http://cebp.aacrjournals.org [Buscar "tanning"]