

## Fortalezca su reserva fisiológica para sobrevivir a la enfermedad

La reserva fisiológica es la capacidad del cuerpo para tolerar y recuperarse del estrés, la enfermedad y las lesiones. El concepto cobra cada vez más importancia con la edad. Aunque muchas personas se centran en el cuidado preventivo, vacunas, evitar gripes y resfriados, o en prevenir la neumonía, a menudo es la baja reserva fisiológica la que les pone en riesgo de malas consecuencias, incluyendo la muerte. Tratar una enfermedad con antibióticos, por ejemplo, solo aborda una parte del problema. Incluso si el tratamiento tiene éxito, el cuerpo debe eliminar la infección e inflamación y reparar el tejido dañado. Alguien con una reserva fisiológica baja puede no tener suficiente capacidad para recuperarse y sobrevivir. ¿Usted o algún ser querido tiene suficiente reserva para luchar contra una enfermedad grave? Desarrollar masa muscular, mejorar la capacidad cardiovascular y pulmonar, mantener una buena nutrición, fortalecer el funcionamiento inmunitario, preservar la movilidad, prevenir el desacondicionamiento físico y fortalecer la salud mental, contribuyen a la reserva fisiológica. Los logros pequeños y constantes—no un rendimiento excepcional—pueden mejorar significativamente la supervivencia frente a enfermedades que, de otro modo, conllevan un alto riesgo de mortalidad. Aprenda más: [pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10012993](http://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10012993)



## Lo que puede hacer un diario de alimentos

Millones de personas hacen dieta anual, pero la mayoría evita la única herramienta que ha demostrado duplicar la pérdida de peso: un diario de alimentos. Un diario de alimentos revela patrones alimentarios ocultos y aumenta la responsabilidad. Aunque a casi todos los que hacen dieta se les indica que deben controlar el consumo de alimentos como una parte crítica de la pérdida de peso, los estudios muestran que sólo alrededor del 30% lo hace. Sin un diario, subestiman el consumo de alimentos entre un 20% y un 50%, pasan por alto los desencadenantes emocionales que causan el estrés y pasan por alto el aumento de las porciones. Aquí está la verdadera magia: usar un diario de alimentos crea conciencia de que el verdadero poder de motivación y éxito en las dietas no proviene de la fuerza de voluntad, sino de la perspicacia. Aprenda más: [www.health.harvard.edu/blog/why-keep-a-food-diary-2019013115855](http://www.health.harvard.edu/blog/why-keep-a-food-diary-2019013115855)

## Haga que la distracción sea una cualidad valiosa

Distraerse fácilmente rara vez se considera un rasgo positivo en el lugar de trabajo. Sin embargo, puede haber una ventaja cuando las distracciones conducen constantemente a ideas creativas, nuevas oportunidades o descubrimientos. Si sus pensamientos suelen saltar de un lado a otro, no se precipite en considerar eso como un defecto.



Este patrón se conoce como distracción productiva. Si el divagar mentalmente ha producido algunas de sus mejores reflexiones, puede ser una ventaja, especialmente si lo gestiona con estrategias prácticas. 1) Anote ideas repentinas mientras su mente divaga para poder volver al trabajo esencial y retomar ideas más adelante. 2) Programe breves pausas y aléjese. Su mente suele seguir resolviendo problemas y generando ideas incluso cuando está lejos de su escritorio. 3) Cree un archivo de "reflexiones capturadas" y revise esas ideas periódicamente para identificar aquellas que merecen la pena desarrollar. Aprenda más: [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22941876/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22941876/)

## ¿Eres un habilitador, pero no lo sabes?

Común en las relaciones alcoholícas, el habilitar también ocurre en el trabajo, pero el costo para los empleadores es económico. ¿Es un habilitador en el lugar de trabajo sin darse cuenta? Los habilitadores suelen tener fortaleza: tienden a ser leales y empáticos, aman su trabajo, priorizan la armonía y son compasivos y optimistas. Con toda esta positividad, ¿qué podría salir mal? Motivados por la necesidad de ser necesario, evitar conflictos y preservar la estabilidad emocional—a menudo aprenden temprano—los habilitadores pueden cubrir plazos incumplidos, corregir errores recurrentes, asumir trabajo adicional, justificar un bajo rendimiento o proteger a sus compañeros de la retroalimentación. Estos comportamientos pueden generar crisis, permitiendo que los problemas crezcan hasta que estallen y alteren el lugar de trabajo. Romper los patrones de habilitación es un reto, pero el programa de asistencia al empleado puede ayudar a los empleados a reconocerlos. Contacte con el EAP para obtener más información.



## Cuando todo se siente incierto

Es normal sentirse nervioso trabajando en casi cualquier sector hoy en día. ¿Por qué? La incertidumbre económica continúa, el miedo a los despidos, el cambio impulsado por la inteligencia artificial y las cargas de trabajo elevadas son grandes factores de estrés, con hasta un 65% de los trabajadores citando la inseguridad laboral como una fuente clave de ansiedad. No existe una solución mágica, pero las estrategias probadas pueden reducir la ansiedad, el agotamiento y el daño al bienestar. Las siguientes estrategias se complementan mutuamente. Inténtelas y vea si crean una diferencia positiva. 1) Reconozca lo que siente y expréselo con palabras. Diga: "Estoy ansioso por mi trabajo." Esto rompe los patrones de evasión y rechazo, disminuyendo la intensidad emocional y facilitando un pensamiento más calmado. 2) Actúe según lo que pueda controlar. No puede predecir decisiones de los empleadores, pero puede crear un fondo de emergencia de 20 dólares a la semana, actualizar un currículum o aprender una nueva destreza. Las pequeñas acciones restauran una sensación de control. 3) Haga lo básico: dormir, hacer ejercicio, nutrirse e hidratarse bien, y usar las destrezas de gestión del estrés. 4) Aligere la carga emocional hablando con personas que ofrezcan escuchar empáticamente en lugar de aconsejar. La cura viene al ser escuchado. 5) Si la preocupación le sobrepasa, anote sus preocupaciones, incluso por la noche. Esta descarga a través de la escritura expresiva calma la mente y limita la catastrofización. 6) Sea proactivo para evitar la impotencia. Contrárréstela actualizando sus habilidades, haciendo una red de contactos, investigando y creando conexiones. Estadísticas de salud mental para 2026: [growththerapy.com/blog/workplace-mental-health-statistics/](http://growththerapy.com/blog/workplace-mental-health-statistics/)



## Programas de ejercicio: Lo más difícil es empezar

El motivarse para un paseo diario puede parecer imposible al principio, pero una vez que termina el primer día, el segundo suele resultar más fácil. Ese primer paso suele ser el mayor obstáculo. Así es como debe seguir adelante. Encuentre razones convincentes para persistir que superen el deseo de flojear. 1) Identifique la victoria al comenzar; 2) Observe aspectos positivos durante su paseo —disfrute sus alrededores, procese pensamientos y problemas; y 3) use el ejercicio para llenar tiempo vacío antes de un compromiso programado, generando ímpetu con recompensas, porque el ímpetu y la sensación de logro facilitan el deseo de seguir hasta el final. El día de debilidad o flojear suele aparecer temprano, cuando la mente lucha entre la urgencia y el deber de hacerlo, sintiendo la tarea necesaria pero poco productiva. Al replantear la caminata como algo agradable y útil, cada paso se convierte en una pequeña victoria, reforzando la constancia y convirtiendo un hábito desafiante en una parte gratificante y sostenible de su rutina.



## Supere un circuito de adicción a vídeos de formato corto

¿Cuál es el impacto mental y el costo para su empleador por ver en exceso vídeos cortos insignificantes en línea que consumen su tiempo y atención? Esta actividad se llama pudrición cerebral. La pudrición cerebral le engancha a un circuito constante de contenido rápido y de bajo valor que capta la atención mientras consume silenciosamente tiempo que podría aprovecharse mejor. Con el tiempo, la pudrición cerebral aumenta la fatiga mental, dificultando el pensamiento continuo y reduciendo la productividad. Un estudio encontró que 40 a 45 minutos en redes sociales no relacionadas con el trabajo drenan aproximadamente entre un 9% y un 10% de la productividad diaria. Para los empleadores, el costo incluye una mayor lentitud en la realización de tareas, más errores y una reducción en la creatividad. Para romper el hábito, 1) sustituya los videos de formato corto por un paseo, estiramientos o una actividad que restaure la atención; 2) note lo renovado y concentrado que se sientes después; 3) use bloqueadores de páginas web que requieran contraseña para acceder a sitios que distraigan; y 4) establezca límites firmes al contenido de vídeos de formato corto—o guárdelos para después del trabajo para proteger la energía durante el día. Aprenda más: [cake.com/blog/brain-rot-hinders-productivity-performance/](http://cake.com/blog/brain-rot-hinders-productivity-performance/)



## Consejos del Campo sobre el estrés: Encuentra el siguiente paso.

El estrés suele dispararse cuando el cerebro intenta resolver un problema completo de golpe. Imagine que le pidan que explique un déficit severo de ventas sin un punto de partida claro. La ansiedad aumenta al preocuparse por dónde comenzar, pensar en cómo lo juzgarán o sobre posibles repercusiones laborales. Consejo para el estrés: Concéntrese solo en el siguiente paso. Ese paso puede que no implique escribir—podría decidir sentarse mañana a las 9 de la mañana en una biblioteca tranquila para empezar. Aislar el siguiente paso de cualquier problema complejo da claridad y dirección a la mente, lo que a menudo provoca que el estrés disminuya. Una vez que tenga un punto de partida, las ideas surgen de forma natural y el impulso crece, haciendo que el problema sea más fácil de resolver. La próxima vez que se sienta abrumado, respire, decida su siguiente paso y actúe.

