

NOVIEMBRE

Bienestar y Agradecimiento

Este noviembre es ideal para tomarte un respiro, reflejar y adoptar la gratitud como pilar del bienestar emocional. Con las fiestas a la vista, es normal sentirse un poco abrumado. Al cultivar la gratitud y reforzar hábitos positivos para la salud mental, puedes disminuir el estrés, aumentar tu resiliencia y enfrentar la temporada con más equilibrio, tranquilidad y energía.



Momentos de Conciencia Plena

Más del 75% de los adultos dicen que se sienten estresados cada día. Tomar solo unos minutos para practicar la atención plena y relajarse puede hacer una gran diferencia. Ya sea respirando profundamente, estirando o saliendo al aire libre, incluso dos minutos de tranquilidad son suficientes para disminuir el estrés, calmar la mente y mejorar la concentración.



Actos de Generosidad

Las investigaciones indican que hacer un solo acto de bondad al día puede disminuir los niveles de estrés a la mitad. La gratitud se intensifica cuando la compartimos. Pequeños gestos como dar un cumplido, abrir la puerta o escribir una nota breve de agradecimiento pueden iluminar el día de alguien y aumentar tu propia felicidad. La bondad es contagiosa: ¡difundámosla más esta temporada!



Conexión Con la Comunidad.

La soledad afecta la salud de la misma manera que fumar 15 cigarrillos diarios. La época navideña es ideal para reforzar lazos y contar con el apoyo de los demás. Involucrarse en actividades en grupo, expresar gratitud a amigos y colegas, o dedicar tiempo a charlas significativas contribuye a construir resiliencia y a reducir el estrés. La conexión es una de las herramientas más efectivas para el bienestar emocional.

Cada semana, enfócate en estos tres pasos:

3 Pausas Conscientes

Programa tres reinicios conscientes. Tómate un momento para respirar, estirarte o simplemente estar presente durante unos minutos.

2 Actos de Amabilidad

Realiza dos actos de bondad de manera intencionada. (Puedes felicitar a alguien, enviar un mensaje de agradecimiento o brindar ayuda).

1 Registro de Acceso

Establece una conexión significativa. Llama a un amigo, disfruta de un café con un compañero de trabajo o conversa con un familiar.