

Cómo crear hábitos saludables en el lugar de trabajo

Próximos seminarios en línea

12/1/22: Estrategias de autocuidado para el bienestar emocional

1/1/23: El cambio es constante

2/1/23: Cómo hacer frente a los pensamientos negativos

Para ver estos seminarios en línea, inicie sesión en la plataforma web o móvil de su programa y haga clic en el mosaico 'Monthly Feature' ('Tema del mes') o utilice la herramienta de búsqueda 'What's on Your Mind?' ('¿Qué está pensando?').

La mayoría de los estadounidenses trabaja ocho horas por día, y algunos, incluso más. Cuando se pasa la mayor parte de las horas de vigilia en el trabajo, resulta imprescindible practicar hábitos saludables en el espacio laboral para lograr bienestar.

Durante los días de mucho trabajo, quizás no coma de forma saludable ni encuentre el momento para hacer ejercicio. Pero si implementa algunos de estos cambios sencillos en el ámbito laboral, puede que, con el tiempo, se sienta con más energía.

Controle la postura.

La postura marca la diferencia en la calidad del día. Además de repercutir en su estado de ánimo, adoptar una postura poco ideal afecta el funcionamiento pulmonar, lo que puede limitar la circulación de sangre oxigenada al cerebro y causar problemas intestinales y dolor de cuello. Intente hacer ejercicios de estiramiento cada algunas horas, usar un corrector de postura o cambiar el tipo de silla que usa. De este modo, reducirá los dolores y las molestias, y se sentirá más alerta cuando trabaje.

Lleve su propia vianda.

Si bien la comida rápida puede parecer una solución inmediata y rica para recargar energía, le dará más sueño a largo plazo. Preparar una vianda con distintos grupos de alimentos combinados mejorará su bienestar general y le permitirá mantener la energía durante todo el día, sin caer fundido.

Sume positividad a su lugar de trabajo.

Cuando se sienta estresado por un proyecto laboral o cansado por las actividades del día, quizás le resulte útil contar con pequeño impulso de positividad. Decore su espacio con frases positivas, coloque imágenes positivas donde pueda verlas y practique la reformulación de pensamientos negativos.

Evite los dramas en el lugar de trabajo.

Así como la positividad potencia sus emociones, la negatividad puede perjudicarlas. Dejarse llevar por los chismes laborales o relacionarse con compañeros poco amigables puede repercutir de manera negativa en su salud mental. Si bien a veces puede ser inevitable, trate de limitar las

situaciones negativas mientras se concentra en mantener la productividad.

Implemente pausas cortas.

A veces, es difícil apartarse del trabajo y relajarse, pero el cuerpo necesita pausas para recargarse. Intente ponerse de pie cada 30 minutos, aunque permanezca en el mismo sector. Camine, salga o practique una meditación rápida para relajar la mente y volver renovado a su trabajo.

Reflexione sobre su día. Por último, intente crearse el hábito de reflexionar sobre el día. ¿Qué salió bien? ¿Qué podría hacer mejor mañana? Intente anotar los resultados satisfactorios. De esta manera, podrá motivarse día a día y ver el progreso con el tiempo.

Los profesionales exitosos suelen atribuir ese éxito a los hábitos saludables. Si bien puede ser difícil cambiar toda la rutina, implementar uno de estos consejos al día puede marcar la diferencia en su estado de ánimo y en su productividad.

Kit de herramientas para la temporada navideña

Los eventos extra en el calendario y la lista interminable de tareas pendientes pueden dar la impresión de que las fiestas navideñas generan más estrés que ánimo festivo.

Si quiere obtener recursos, herramientas y consejos para relajarse y disfrutar de las fiestas, visite eaptoolkit.com/holiday hoy mismo.

Autocuidado durante la temporada navideña

Por lo general, la época navideña es un momento de conexión, gozo y entrega. No obstante, en medio de las fiestas, a veces uno se olvida de cuidarse. Si practica la autocompasión y se hace el tiempo para respirar, es posible que la temporada navideña, que suele ser agotadora y estresante, se convierta en un momento colmado de risas, esperanza y amor.

Para distenderse y recargar energía, use algunas de las prácticas de autocuidado relacionadas con la temporada navideña.

- Relájese. Las siestas junto a la chimenea, las mantas calientes y las velas aromáticas son formas relajantes de disfrutar de la temporada navideña. En la vorágine de los eventos y las actividades, procure dedicar unos momentos para relajarse y liberar sentimientos de calidez y felicidad.
- Hornee dulces navideños. Cocinar, una actividad productiva y divertida, es una excelente manera de canalizar el estrés. Ya sea que prefiera hacer galletas o guisos navideños, o preparar todo un banquete para sus seres queridos, la cocina puede dar rienda suelta a la creatividad y reducir el estrés. Los aromas reconfortantes y la rutina familiar de la cocina pueden inducir sentimientos de calma y nostalgia. Además, si consume los alimentos que le gustan, notará que mejora su estado de ánimo.
- Organice una noche de cine navideño. A veces, la mejor manera de relajarse al final de un largo día es perderse en una película emocionante. ¿Qué tal si elige una película navideña para contagiarse del espíritu de la temporada? Puede mirarla con sus seres queridos o, incluso, reproducirla mientras hace las tareas para agregar un toque de diversión. Busque un pasatiempo navideño. En esta temporada en la que se acentúa el agobio por las obligaciones, no hay nada mejor que divertirse con un pasatiempo navideño favorito. El patinaje sobre hielo, los villancicos, las obras de caridad y la decoración son solo algunos ejemplos de actividades de las que puede disfrutar para mantenerse activo, conocer gente nueva y estar de mejor ánimo.
- Hágase un regalo. Por último, las fiestas navideñas son una época de regalos, entonces, ¿por qué no se hace un regalo a usted mismo? Celebrese con un pequeño regalo y reconozca que merece la misma amabilidad que los demás.

No deje que la temporada navideña lo supere. Si prioriza el autocuidado, es posible que se dé cuenta de que tiene más energía para disfrutar de todas las actividades divertidas que se ofrecen en esta época.