



powered by

navigate<sup>o</sup>

## SALUD MENTAL

### Más allá del pensamiento positivo: Cómo dominar su actitud

El pensamiento positivo tiene el respaldo de los gurús del desarrollo personal desde hace décadas, pero ¿qué rol específico tiene su actitud en su bienestar físico?

Según Martin Seligman, director del Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pensilvania y padre del movimiento de psicología positiva, la psicología positiva es “el estudio científico de las fortalezas que permiten que las personas y las comunidades prosperen”. En otras palabras, el pensamiento positivo implica concentrarse en lo que es bueno o en lo que va bien.

Desde el punto de vista del bienestar, la positividad conlleva muchos beneficios. Los investigadores<sup>1</sup> han descubierto que el pensamiento positivo protege contra las enfermedades cardiovasculares. Por ejemplo, cuanto más optimista sea, menos probabilidades tendrá de sufrir un ataque cardíaco. También se ha relacionado<sup>2</sup> con tasas más bajas de depresión y la mejora del funcionamiento del sistema inmunitario.

#### Para dominar su actitud, recuerde estos dos consejos simples: Observe y vuelva a elegir.

##### Observar

Preste atención a cómo responde a las cosas que suceden a su alrededor. En su libro *A Complaint Free World: How to Stop Complaining and Start Enjoying the Life You Always Wanted* (Un mundo sin quejas: Cómo dejar de quejarse y empezar a disfrutar de la vida que siempre quiso), el autor, Will Bowen sugiere el uso de señales visuales para reconocer sus pensamientos. Por ejemplo, mueva un brazalete de una muñeca a la otra cada vez que note que se queja. También puede llevar un diario o usar un rastreador de hábitos para identificar patrones en sus pensamientos.

##### Volver a elegir

Siempre que se encuentre en un patrón de pensamiento negativo, piense en ello como una oportunidad para cambiar el rumbo. Los pensamientos y las palabras son poderosos. En el momento, replantee sus pensamientos, o reformule sus palabras, para hacer la corrección.

Dominar una actitud saludable<sup>3</sup> no se trata solo de tener pensamientos positivos. Es mucho más que eso. Dado que sus pensamientos en última instancia impulsan sus acciones, haga todo lo posible por concentrarse en los resultados positivos que desea. Ahí es donde irá su energía.



1. <https://www.scientificamerican.com/article/can-positive-thinking-be-negative/>

2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22506752/>

3. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>

# Live Well mensual

## Recursos para un mejor bienestar

powered by

navigate<sup>o</sup>



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting



## Preparación para la salud mental

La salud mental ha recibido mucha atención en los últimos años, pero la mayor parte del enfoque se ha centrado en abordar problemas complejos generados por el estrés mal manejado. Aprender a manejar el estrés adecuadamente puede ayudarlo a fortalecer su bienestar mental y prepararse mejor para los momentos desafiantes de la vida.

Un enfoque más proactivo para manejar la salud mental es tener un plan antes de que lo necesite. Esto puede reducir drásticamente la tensión física y emocional que experimenta, y hacer que sea más probable que acceda a ayuda antes, y que maneje los momentos difíciles con mayor facilidad.

### Aquí encontrará algunas maneras de prepararse mejor para los momentos difíciles de la vida:

#### Cree un plan de cuidado personal de emergencia

Cree un plan que incluya estrategias prácticas de cuidado personal que lo ayude a lidiar con el estrés. La meditación, llevar un diario y la actividad física pueden ser especialmente útiles para controlar la energía intensa. Cuando surgen situaciones desafiantes, es útil tener una lista de estrategias a las que puede recurrir.

#### Encuentre un terapeuta

Establezca una relación con un terapeuta ahora, para que pueda contactarlo más fácilmente cuando necesite ayuda para resolver un problema. Comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado o su plan de seguro para obtener una lista de proveedores en su área.

#### Construya una red de apoyo sólida

Cultive sus amistades comunicándose con regularidad y manteniéndose conectado. Tener una red de apoyo sólida a la que recurrir en momentos de necesidad lo hará más resiliente.



*Al igual que prepararse para un desastre natural, prepararse para la salud mental es un enfoque proactivo que puede proteger su bienestar. Cree un plan que pueda ejecutar fácilmente cuando se enfrente a circunstancias desafiantes o que generen un cambio en su vida.*

## 6 razones para conectarse con un terapeuta

Los terapeutas son especialistas en salud mental que están capacitados para guiar a las personas a través de desafíos mentales y emocionales. Aquí hay algunas razones<sup>4</sup> por las que podría considerar conectarse con un terapeuta:

### Emociones intensas

¿Tiene problemas para controlar las emociones intensas? El estrés no controlado puede afectar su bienestar. Encontrar salidas saludables para las emociones intensas es clave, y un terapeuta puede guiarlo a través de algunas opciones prácticas.

### Insomnio

¿Tiene dificultades para dormir bien por la noche? Si duerme menos de siete horas cada noche, esto podría afectar su salud. La falta de sueño lo deja menos equipado para resolver problemas y tomar buenas decisiones.

### Duelo: ¿Sufrió alguna pérdida recientemente?

Si ha sufrido la pérdida de un ser querido, una mascota o un empleo, esto puede desencadenar algunas emociones intensas. Un terapeuta puede ayudarlo a procesar, expresar y manejar las emociones intensas que surgen durante el proceso de duelo.

### Cambios en el apetito

¿Ha notado algún cambio en su apetito? El estrés, a menudo, puede provocar un aumento o disminución del apetito. Sin una nutrición adecuada, su cuerpo será menos capaz de manejar el estrés.

### Relaciones tensas

¿Tiene dificultades con una amistad o sociedad? Las relaciones son complicadas y los terapeutas están capacitados para ayudarlo a encontrar formas de manejar los desafíos en sus relaciones personales y profesionales.

### Agotamiento

¿Se siente abrumado por el estrés en el trabajo? Según la Organización Mundial de la Salud, el agotamiento o “burnout” se define como “un síndrome conceptualizado como el resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito”. Si está luchando contra el estrés o la ansiedad relacionados con el trabajo, es posible que un terapeuta pueda ayudarlo a resolver esa situación.



*Si cree que es posible que esté deprimido o está esforzándose para superar una situación difícil, puede ser útil resolverlo con un experto en salud mental. Para obtener una derivación para ver a un terapeuta dentro de la red, comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado o su plan de seguro.*



powered by

navigate<sup>o</sup>

## RECETA

### Muffins de macarrones con queso y atún al horno

#### INGREDIENTES

- 3 tazas de macarrones de trigo integral sin cocer
- 1 taza de guisantes congelados
- 2 latas (de 5 onzas) de atún al agua, escurrido
- 1 paquete (de 8 onzas) de queso cheddar de sabor intenso rallado
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de mostaza dijon
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina integral blanca
- 2 tazas de leche descremada
- Sal y pimienta negra
- 1 cucharada de mantequilla, derretida
- 1/2 taza de migas de panko integral

#### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F. Rocíe un molde para muffins con aceite en aerosol antiadherente.
2. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones en una olla de 4 cuartos.
3. Coloque los guisantes congelados en un colador. Escurra la pasta cocida en un colador sobre los guisantes congelados.
4. Vierta la pasta y los guisantes nuevamente en la olla.
5. Agregue el queso y el atún.
6. En un tazón, combine el huevo, la harina y la leche. Integre todo.
7. Agregue las especias a la mezcla de leche. Vierta la mezcla de leche sobre la pasta en la olla.
8. En un tazón pequeño, combine la mantequilla derretida y las migas de Panko.
9. Llene cada contenedor para muffins hasta el tope con la mezcla de la pasta.
10. Espolvoree la parte superior de cada uno con aproximadamente 1 cucharada de migas de Panko.
11. Hornee durante 20 a 25 minutos.

**Tiempo Total:**

35 minutos

**Porciones:** 4



#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción: 2 muffins)

Calorías <i>kcal</i>	369
Carbohidratos <i>g</i>	27
Grasa <i>g</i>	19
Proteína <i>g</i>	27
Sodio <i>mg</i>	1045
Azúcar <i>g</i>	7

Fuente:

<https://www.chocolateslopes.com/baked-tuna-mac-cheese-muffins/>