

CÓMO MANEJAR LOS NIVELES DE ENERGÍA



Menos tiempo frente a la pantalla, más energía

¿Se siente mentalmente exhausto después de pasar varias horas frente a una pantalla digital? No es el único.

Las investigaciones han demostrado que pasar mucho tiempo frente a la pantalla pueden tener un impacto negativo en la función cerebral¹. Pasar más de seis horas viendo televisión o usando una computadora se ha relacionado con el aumento de peso, y quienes pasan más de cuatro horas frente a la pantalla cada día tienen más probabilidades de volver a aumentar de peso después de una pérdida de peso exitosa. Una mayor cantidad de tiempo frente a la pantalla también se ha asociado con niveles más bajos de actividad física y tasas más altas de depresión.

Algunos expertos recomiendan limitar el tiempo frente a la pantalla a dos horas al día. Si bien es posible que dos horas no se ajuste a su realidad, según el tipo de trabajo que realice, quizá aún sea posible establecer ciertos límites.

A continuación, se muestran algunas formas de reducir el tiempo frente a la pantalla y aumentar sus niveles de energía:

Reconsidere las videoconferencias

Vuelva a evaluar la frecuencia con la que debe reunirse por videoconferencia. ¿Podrían cumplirse los mismos objetivos con una simple llamada telefónica o un intercambio de correo electrónico? Reducir el tiempo que pasa frente a una pantalla es posible simplemente si cambia algunas rutinas diarias.

Haga que sus reuniones sean activas

Si es posible, realice sus reuniones telefónicas mientras camina o programe reuniones activas en persona y caminen juntos. El movimiento también puede impulsar la creatividad.

Limite el tiempo de navegación en la Web

Cuanto menos horas dedique a navegar por Internet, más tiempo tendrá para fortalecer las relaciones significativas y completar proyectos importantes.

Dedicar menos energía al tiempo que pasa frente a la pantalla también significa que tendrá más energía para las cosas que más importan.



1. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/mental-wealth/201704/10-ways-protect-the-brain-daily-screen-time>



powered by

navigate°



Cómo recargar su cuerpo y su mente

¿Se siente abrumado? Puede ser una señal de que necesita recargar energías. Un sinfín de listas de tareas pendientes, calendarios superpuestos y responsabilidades familiares continuas pueden hacer que se sienta agotado. El agotamiento puede aumentar rápidamente y, a menudo, en los momentos menos convenientes. Por eso, es fundamental crear un espacio para recargar su cuerpo y mente con regularidad.

Aquí hay algunas sugerencias que puede utilizar cuando necesite recargar energías:

Haga yoga terapéutico

Se ha demostrado que el yoga terapéutico² mejora la flexibilidad, la fuerza e, incluso, la función pulmonar. Los movimientos comúnmente asociados con el yoga también ayudan a aliviar la tensión muscular.

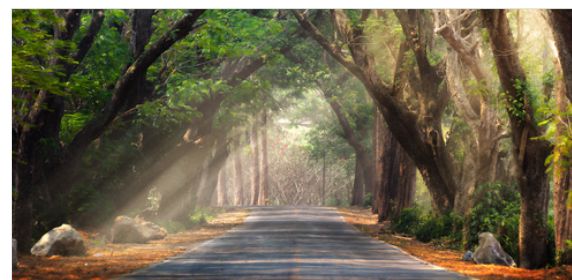


Tome una ducha fría

La inmersión en agua fría hace que los vasos sanguíneos se contraigan, lo que aumenta la presión sanguínea. Esto aumenta la cantidad de oxígeno que se suministra a las células y ayuda a eliminar las toxinas con mayor rapidez. Se sabe que los deportistas usan baños de hielo y duchas frías como una forma de acelerar el proceso de recuperación después del entrenamiento.

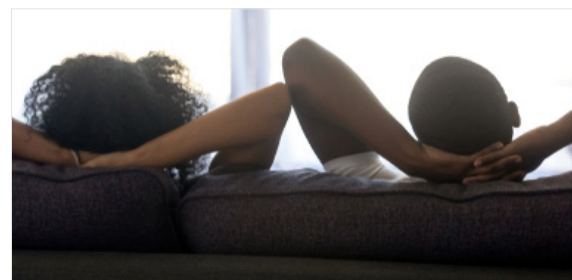
Haga ecoterapia

Pasar tiempo al aire libre en la naturaleza, también denominado tomar baños de bosque, ha demostrado³ resultados prometedores para reducir la depresión, la ansiedad y la fatiga. El simple hecho de dar un paseo al aire libre puede ser una forma eficaz de despejar la mente y encontrar soluciones creativas a los problemas.



Duerma

Dormir al menos siete horas al día es esencial para una buena salud. El sueño mejora la función cognitiva, que es clave para el buen razonamiento y la adecuada resolución de los problemas.



Tómese su tiempo para poner en práctica diferentes estrategias para recargar energías y determinar cuáles son las más efectivas para usted.

2. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/how-healing-works/201905/how-recharge-your-mind-and-body-therapeutic-yoga>

3. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/stress-management/spend-time-in-nature-to-reduce-stress-and-anxiety>



Proteja su energía con límites saludables

Los límites protegen su energía. Establecen una barrera y comunican a los demás lo que está bien y lo que no. Los límites saludables pueden mejorar sus relaciones, y también pueden ayudarlo a conservar su energía para aquellas cosas que más le importan.

Aun así, establecer límites puede resultar complicado. Decir que no significa que podría terminar decepcionando a algunas personas que le importan, pero también le permite distribuir su energía de manera más efectiva y eficiente.

Aquí se incluyen tres sencillos pasos para establecer límites saludables:

Defina sus límites.

Determine qué es aceptable y qué no lo es. Por ejemplo, ¿está bien que su amigo lo llame en medio de la noche por un asunto que no es urgente? ¿Está bien que un colega exija algo en el último minuto? Conocer sus límites es el primer paso para establecerlos.

Comunique sus límites.

A continuación, deberá comunicar cuáles son sus límites. Si bien sería bueno que otros pudieran leer su mente, no pueden hacerlo. Tiene que dejar claros sus límites si espera que los demás los respeten.

Respete sus límites.

Los límites no son más que ideas, a menos que los respete y los haga cumplir. Debe estar dispuesto a expresarse cuando alguien sobrepasa un límite y tomar las medidas necesarias para corregir la situación, siempre que sea posible y apropiado. Rechazar solicitudes no razonables, sugerir soluciones alternativas y tener conversaciones honestas, aunque resulten incómodas, son todas formas de imponer límites.



Establecer límites es un arte delicado que requiere práctica. Puede llevar tiempo desarrollar habilidades en esta área. No es necesario ser descortés ni agresivo al establecer límites. De hecho, será mucho más efectivo si lo hace con gracia y amabilidad.



RECETA

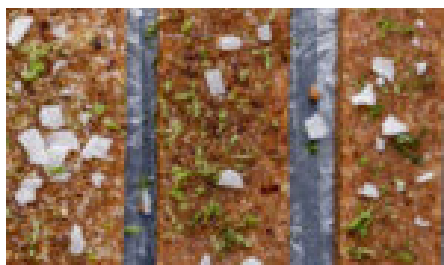
Barritas energéticas Key Lime Pie

INGREDIENTES

- 20 dátiles Deglet sin hueso (o 10 dátiles Medjool, sin hueso)
- 3/4 de taza de almendras enteras
- 3/4 de taza de castañas de cajú crudas
- 1/4 de taza de coco rallado no endulzado
- Ralladura de 2 limas
- Jugo de 1 lima
- Pizca de sal marina

INSTRUCCIONES

1. Coloque todos los ingredientes en el recipiente de un procesador de alimentos.
2. Procese hasta que la mezcla quede grumosa y se mantenga bien unida cuando la pellizque con los dedos. Si la mezcla está demasiado seca, agregue otro dátil y procese nuevamente o agregue un chorrito de agua. Si la mezcla está demasiado húmeda, agregue algunos frutos secos más y procese nuevamente hasta que quede grumosa.
3. Presione la mezcla sobre una bandeja recubierta con papel para hornear formando un cuadrado de aprox. 9 x 9 pulgadas (o enróllelos entre sus manos para formar 16 bollos). Coloque las barras en el refrigerador para que se enfríen si parecen estar pegajosas.
4. Corte 12 barras. Envuelva en papel para hornear y guarde en un recipiente con tapa en el refrigerador por 1 semana como máximo.



Tiempo total (cocción y preparación):

30 minutos

Porciones: 16 bollos o 12 barras



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción/1 barra o 2 bollos)

Calorías kcal	146
Carbohidratos g	19
Grasa g	8
Proteína g	3
Sodio mg	14
Azúcar g	14

Fuente:
<https://therealfoodrds.com/key-lime-pie-energy-bars/>