

## Desarrollar resiliencia para el próximo año

El Año Nuevo es un momento estupendo para empezar de cero y para muchos de nosotros eso significa hacer propósitos para llevar vidas más saludables. Sin embargo, mantener esos propósitos puede resultar un reto. Este año, intente llevar una vida más saludable. Concéntrese en desarrollar su resiliencia – la capacidad de afrontar con calma situaciones difíciles y recuperarse de los reveses. Al hacerlo, no sólo estará más saludable, sino que también estará listo para enfrentarse a cualquier cosa que la vida coloque en su camino. Y sólo son necesarios unos pequeños ajustes en su día a día para comenzar.

### Alimentar a su cuerpo

Una dieta nutritiva es la clave para una buena salud física. Pero también es la clave para la regulación de nuestro estado de ánimo, mejorar la claridad mental y lidiar con el estrés. Afortunadamente, mejorar su dieta es fácil. Pruebe estos consejos:

- **Coma más súper-alimentos.** Estos son alimentos nutricionalmente ricos llenos de antioxidantes, que son sustancias que se piensa que previenen o retrasan el daño celular y por lo tanto nos ayudan a protegernos contra el desarrollo de ciertos tipos de cáncer, enfermedades del corazón y otras enfermedades crónicas. Básicamente, estos son cualquier fruta y verduras de colores brillantes, frutos secos, lentejas y los pescados grasos (como el salmón).

Uno de los súper-alimentos más populares son los arándanos. Están llenos de vitaminas A, C, E y del complejo B, magnesio y cobre que pueden ayudar a prevenir algunos tipos de cáncer. Los estudios han hallado que los arándanos también tienen propiedades anti-inflamatorias y de reducción del azúcar en sangre. ¡Y son deliciosos!

Más buenas noticias. ¡La lista de los súper-alimentos incluye al chocolate negro! El chocolate negro (al menos con un contenido de 65 por ciento de cacao) también contiene compuestos que ayudan a regular la presión arterial, el colesterol LDL y los niveles hormonales. Otros ejemplos de súper-alimentos incluyen:

- Ajo
- Té verde
- Miel
- Aceitunas y aceite de oliva
- Cereales integrales

**Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.**

- **Tome el desayuno.** Mamá tenía razón. El desayuno es la comida más importante. Su cuerpo y cerebro necesitan energía para poner en marcha el día. Haga que sea una comida equilibrada con hidratos de carbono complejos, como el pan integral tostado, proteínas magras y una fruta.
- **Coma comidas pequeñas y frecuentes.** Su cerebro necesita un suministro constante de nutrientes por lo que es mejor comer una comida o snack cada pocas horas que tres comidas grandes. Una pieza de fruta o un par de frutos secos serán suficientes.

### **Alimentación para su mente**

De nuevo, algunos ajustes pueden hacer una gran diferencia para ayudarle a soportar mentalmente las dificultades de la vida.

- **Practique el mindfulness.** “Mindfulness” hace referencia a vivir y apreciar el momento. Eso es más fácil de decir que de hacer cuando la mayoría de nosotros estamos tan ocupados con las numerosas exigencias del trabajo y el hogar. Sin embargo, hay algunas formas sencillas de ser más conscientes, incluyendo la meditación, rezar, escuchar música, practicar yoga o tai chi o simplemente tomando cinco minutos para sentarse y descansar en silencio. Muchas personas encuentran que es útil practicar la gratitud escribiendo un cierto número de cosas por las que están agradecidos todos los días. Esto ayuda a colocar a nuestras mentes en el momento presente y las cosas que son importantes en nuestras vidas.
- **Mantenga una actitud positiva.** La resiliencia no significa que tenga un sentimiento positivo acerca de cualquier situación negativa. Significa que a pesar de que algo le vaya mal, usted cree que puede y va a hacer todo lo posible para hacer afrontar la situación y seguir adelante.
- **Conecte con los demás.** Tener personas a su alrededor con quien pueda compartir sentimientos, hablar de sus problemas y recibir consejos es una parte esencial para poder soportar las dificultades de la vida. También es importante buscar ayuda cuando se sienta abrumado por una situación. Comuníquese con su médico de familia o Programa de Asistencia al Empleado y pida hablar con un consejero.

¡Con sólo unos pequeños ajustes en su vida, puede ayudar a su cuerpo y mente a prepararse para toda la emoción y los desafíos que el próximo año le tiene reservado!

**Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.**

## Más fuerte y más inteligente: Fitness en el trabajo

Hay muchos beneficios de un estilo de vida activo: disminución de los riesgos de enfermedades cardiovasculares; disminución del riesgo de muchos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas; sistemas inmunológicos más fuertes; menos estrés y ansiedad, y más energía. El ejercicio también ayuda a que nuestros cerebros funcionen mejor, nos hace más productivos en el trabajo y en el hogar. Pero para aquellos de nosotros que pasamos casi todo el día sentados, incluso hacer los 30 minutos recomendados de ejercicio vigoroso cinco veces a la semana podría no evitar los riesgos para la salud de nuestra vida fundamentalmente sedentaria.

Trate de incorporar la actividad física en su día de trabajo con sesiones cortas de ejercicios aeróbicos, ejercicios de fuerza y estiramientos. Por ejemplo:

- Si toma el transporte público, bájese un par de paradas antes y ande el resto del camino. Si va en auto a trabajar, estacione lo más lejos de la entrada de su edificio como sea posible.
- Si tiene la fortuna de trabajar cerca de un gimnasio, trate de usar su hora del almuerzo para hacer hueco para un entrenamiento. Muchas grandes organizaciones subvencionan las tarifas de centros de fitness para sus empleados, y grandes gimnasios a menudo ofrecen membresías corporativas.
- Ignore los ascensores y las escaleras. No deje que trabajar en el piso 24 le desanime. Tome el ascensor hasta el piso 20 y camine los últimos cuatro. Aumente poco a poco el número de pisos y su velocidad sin detenerse a recuperar el aliento.
- Use sus descansos para ejercitarse:
  - Camine o corra arriba y abajo varios tramos de escaleras. Aumente poco a poco el número de pisos y su ritmo.
  - Corra una o dos vueltas alrededor de su edificio.
  - Reúnase con varios colegas y jueguen al hockey, fútbol o baloncesto en el estacionamiento (comuníquelo primero a RR.HH.). O simplemente salga a caminar.
  - Haga un poco de yoga estiramientos, sentadillas, estocadas o sillas romanas en su cubículo. Si esto no es posible, utilice el urinario grande del baño. ¡Si no hay nadie alrededor, haga flexiones utilizando el mostrador del lavabo!
  - Tenga algunas pesas ligeras y una banda de resistencia en su escritorio y haga algunos ejercicios de entrenamiento de fuerza cada vez que sus ojos necesiten un pequeño descanso de la pantalla de la computadora.
- Siéntase derecho. Una buena postura reduce la fatiga y la tensión en los ligamentos, músculos, tendones y articulaciones. Vigilar su postura también puede aliviar el dolor de cuello y espalda, así como dar a sus pulmones el espacio para trabajar de manera eficiente, y proporcionar al cerebro más oxígeno.
- Cambie su silla por un balón de estabilidad. Fortalecerá los músculos abdominales y mejorará su postura mientras esté trabajando.
- Únase o comuníquese a su comité de salud y bienestar laboral y organice yoga durante el almuerzo o clases de estiramiento para todos los empleados.

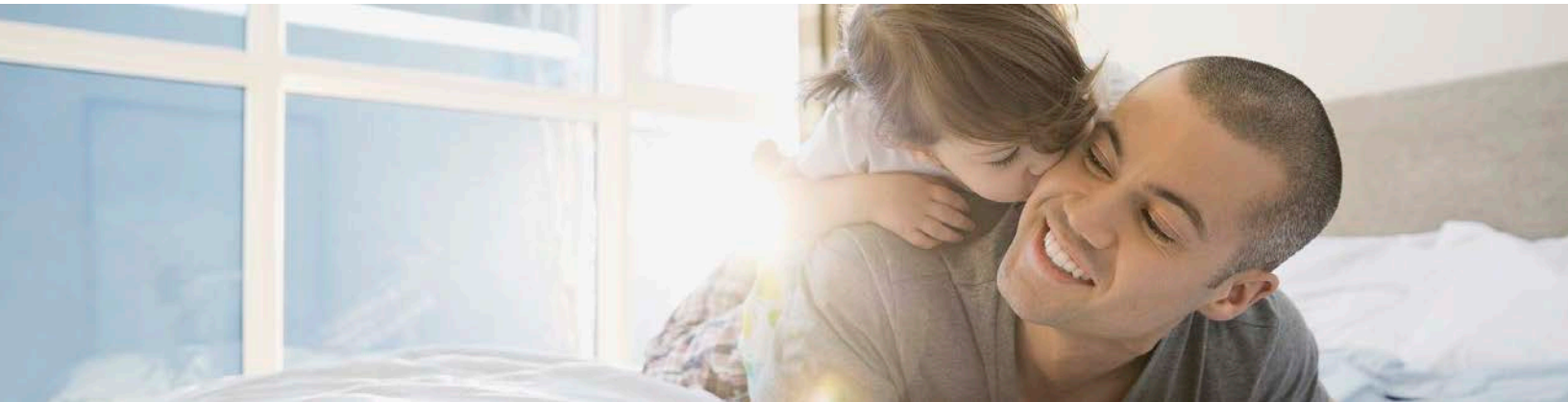
**Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.**

- Si su empleador ofrece escritorios de pie, solicite uno. Estar de pie en lugar de estar sentado todo el día quema más calorías, reduce el azúcar en la sangre, reduce la fatiga y, para muchas personas, ayuda a reducir el dolor de la espalda superior y el cuello.
- Cuando esté esperando a que ese trabajo grande de impresión se termine o a que llegue el jefe, haga algo de elevación de talones. Estando de pie con los pies al ancho de los hombros, levante el cuerpo sobre la punta de los pies, haga una pausa y luego baje de nuevo. Repita el proceso.
- En lugar de llamar o enviar un correo electrónico a un compañero de trabajo al final del pasillo, camine hasta su escritorio.

### **Manténgase alerta y concentrado**

Estudio tras estudio han demostrado que el desempeño en el trabajo es consistentemente más alto después de hacer ejercicio – incluso unos pocos minutos de yoga o caminar a paso ligero funciona. Así que proteja su activo más importante – el cerebro – mediante la incorporación del movimiento en todos los aspectos de su día de trabajo.

**Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.**



## Lecturas destacadas en línea

### Salud emocional: ¿en qué consiste?

El Año Nuevo es un momento estupendo para empezar de cero y para muchos de nosotros eso significa hacer propósitos para llevar vidas más saludables. Sin embargo, mantener esos propósitos puede resultar un reto. Este año, intente llevar una vida más saludable. [Seguir leyendo](#)

## Seminarios web destacados



**Realizar revisiones de desempeño útiles**  
20 de enero de 2017, a la 1:00 CST

Registro



**Minimizar las suposiciones y expectativas para unas mejores relaciones**  
10 de febrero 2017, a la 1:00 pm CST

Registro