



Mantener la mesa de trabajo despejada es bueno para la salud

Tener un espacio de trabajo limpio y ordenado puede ser difícil. A veces es más fácil dejar que se apilen las cosas e ignorar el caos, ya que ordenar requiere de tiempo y esfuerzo. Una vez decida organizar su espacio de trabajo, puede ser muy estresante deshacerse de algo, pues puede que ese objeto tenga un valor sentimental o se piense que se va a necesitar en un futuro.

El problema de una mesa atestada de cosas es que aumenta el estrés y puede que reduzca su capacidad de concentración.

Productividad

Un espacio de trabajo ordenado puede ayudar a tener la mente despejada y a concentrarse. Según la revista *Journal of Neuroscience*, tener varios objetos dentro del campo de visión a la vez puede sobrecargar la corteza visual, lo cual hace que la capacidad del cerebro de procesar información se vea disminuida. Concentrarse en una sola cosa hará que produzca un trabajo de mayor calidad y use su tiempo más eficientemente.

Salud emocional

El caos puede influir considerablemente en su salud mental y emocional. Si tiene una montaña de objetos que guarda «por si acaso», puede estar fomentando una sensación de temor al futuro. Además, si su espacio de trabajo está lleno de carpetas viejas, documentos y recuerdos, le mantiene anclado al pasado. En ambos casos se impide que piense en el futuro y progrese en la vida.

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 en la página web.

1.866.468.9461 o workhealthlife.com/us



¡Tenga una dieta más saludable!

Para muchas personas la comida es un consuelo emocional. Al estar estresados, son propensos a comer para sentirse mejor, y a menudo lo que se consume en estos casos no es saludable. Trabajar en un ambiente desorganizado puede provocar que su cerebro se estrese. En un estudio de la revista *Journal of Psychological Science* se comparan los aperitivos que toman las personas en una habitación ordenada con los que están en una habitación que es todo lo contrario. Según el estudio, los que se encontraban en habitaciones ordenadas comían más saludablemente. Si a las tres de la tarde le apetece tomarse un tentempié, compruebe en qué estado se encuentra su espacio de trabajo y reflexione sobre si un espacio desorganizado está influenciando la elección de su comida.

Consejos para despejar la mesa de trabajo

- **Descubra su tolerancia al desorden.** Algunas personas no son productivas en un ambiente desorganizado, mientras que otras necesitan un poco de desorden para sentirse inspiradas y motivadas. Averigüe cuál de los dos tipos de personas es usted y organice su espacio en consecuencia.
- **Cree normas.** Una vez sepa su nivel de tolerancia al desorden, cree unas normas. Por ejemplo, limite el número de bolígrafos y lápices que tiene en la mesa y hasta cuándo conservará las carpetas.
- **Todo tiene su sitio.** Use cestas, bandejas para cartas, carpetas y accesorios de papelería para que todo objeto tenga su lugar. De esta manera sabrá dónde está cada cosa, lo que le ayudará a trabajar más eficientemente. Si es el tipo de persona que trabaja mejor con un poco de desorden, elija un cajón o un armario donde contener ese desorden.
- **Devuelva las cosas a su sitio.** Cuando todo tiene su lugar asignado, es fácil devolver las cosas a su sitio cuando ha terminado de usarlas en vez de dejarlas regadas por la mesa para que se pierdan durante seis meses.
- **Limpieza una vez al mes.** Escoja un día del mes para hacer limpieza en su espacio de trabajo. Puede que haya días en los que tenga prisa y no pueda devolver las cosas a su sitio, o puede que haya acumulado nuevos objetos que todavía no tienen su sitio, con lo que la limpieza mensual le permitirá mantener esto controlado. Además, esta limpieza puede servir para reflexionar sobre qué ha funcionado o no en la organización y modificar lo que sea necesario.

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 en la página web.

1.866.468.9461 o workhealthlife.com/us



Fomentando el mindfulness

En los últimos diez años la palabra *mindfulness* ha estado en boca de todos: se habla de ella en consultas médicas, escuelas y universidades, hospitales, oficinas y otros ámbitos. ¿Qué es el mindfulness y cómo nos beneficia en el día a día? A continuación explicaremos qué es este concepto y veremos cómo incorporarlo en su vida para disfrutar de sus beneficios.

¿Qué es el mindfulness?

La práctica del mindfulness tiene su origen en la meditación budista, pero se ha separado de las tradiciones o creencias religiosas o espirituales. El mindfulness occidental contemporáneo, tal y como se conoce en contextos educativos y sanitarios, es **no perder detalle de lo que te rodea, ser consciente de las situaciones** y **conocer** lo que se siente y piensa en cada momento.

El mindfulness puede ser una actividad que se practica como el yoga o la meditación, pero también se puede incorporar a su actividad diaria. Es, básicamente, estar presente en lo que se hace en todo momento, no importa qué actividad sea.

¿Por qué el mindfulness es importante?

Los psicólogos han estado investigando los beneficios del mindfulness, así que hay pruebas suficientes de que surte efecto. El mindfulness mejora su vida de las siguientes maneras:

- Reduce el estrés,
- mejora la memoria y la concentración,
- disminuye la reactividad emocional
- y aumenta la empatía.

El mindfulness puede ser un tratamiento eficaz, combinado con asistencia profesional, para aquellas personas que sufren problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión y el trastorno bipolar o para personas que sufren dolencias físicas, incluso dolencias crónicas.

El mindfulness es especialmente importante hoy en día, dado el incremento de las tecnologías digitales. Siempre estamos conectados y tenemos a nuestros amigos y compañeros en la palma de la mano, por lo que es más difícil que nunca ser consciente de lo que pasa a nuestro alrededor. Como veremos más adelante, uno de las maneras de aumentar el mindfulness es regular nuestras relaciones con los dispositivos móviles, correo electrónico y redes sociales.

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 en la página web.

1.866.468.9461 o workhealthlife.com/us



Actitud mindful

Para enfrentarse a algo de manera mindful se ha de fomentar una actitud. A continuación presentamos algunos de los elementos que definen una actitud mindful:

- **No critique:** trate de ser imparcial y vea las cosas como si fuesen hechos en vez de etiquetarlas como buenas o malas.
- **Aceptación :** acepte las cosas tal y como son, no trate de cambiar nada.
- **No sobreesforzarse:** intente no centrarse demasiado en cumplir objetivos y evite estar atado a los resultados.
- **Curiosidad :** interétese por vivir las cosas de primera mano. ¿Cuáles son las características sensoriales? Sea como un detective y recompile tantos datos de sus experiencias como le sea posible.

Cómo practicar el mindfulness

El mindfulness se puede incluir en la vida de diferentes maneras. Como hemos mencionado anteriormente, actividades como el yoga o la meditación son opciones excelentes para trabajar el mindfulness. Para llevar a cabo estas actividades puede empezar buscando alguna clase de yoga o meditación que imparta un profesor con experiencia en su ciudad o usando un podcast, vídeos o una aplicación, hay mucho donde elegir.

Hay otras maneras menos formales de practicar el mindfulness si se concentra en aquellas cosas que ya hace. Por ejemplo, puede realizar las siguientes actividades de acuerdo con la práctica mindfulness:

- **Paseo consciente :** preste atención a cada paso que da y cómo se siente el ritmo de los pasos cuando de un paseo o camine de un lugar a otro. Sea consciente de lo que le rodea e intente fijarse en detalles que suele pasar por alto. En vez de pensar en el lugar del que se ha marchado o al que tiene que llegar, concéntrese en el paseo.
- **Comida consciente :** cuando comemos solemos estar con la mirada fija en nuestros smartphones, viendo la televisión o en una conversación. Elija una comida del día y llévela a cabo de manera consciente. Muchas personas optan por el desayuno. Cuando coma, mastique lentamente y preste atención a los sabores y las texturas.
- **Respiración consciente :** dedique algunos momentos del día para respirar de manera consciente. Concéntrese en cada respiración, en las sensaciones de la nariz y la garganta y en cómo el aire hincha y deshinchas los pulmones y el abdomen.
- **Desconexión:** pase tiempo alejado del celular y la computadora y realice otra actividad que disfrute de manera consciente.

Una vez haya incorporado el mindfulness a su vida, puede que quiera animar a otros a que tomen el mismo camino que usted. Usted y su familia podrían cenar de manera consciente una vez a la semana o usted y sus amigos pueden pasear de manera consciente de vez en cuando. A lo mejor se le ocurren nuevas maneras de practicar el mindfulness. ¡Eso es lo bueno de esta práctica, se puede aplicar a casi cualquier cosa!

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 en la página web.

1.866.468.9461 o workhealthlife.com/us





Lecturas destacadas en línea

Salud financiera: cómo afectan sus finanzas a su mente

Las finanzas pueden causar bastante estrés y ansiedad a las personas. Independientemente de si usted vive al día esperando cada cheque o le preocupa guardar suficiente dinero para su jubilación, este estrés puede acumularse y tener un impacto negativo en su salud mental. Si piensa que las preocupaciones por el dinero le están empezando a causar ansiedad o depresión, considere los siguientes consejos. [Seguir leyendo](#)

Seminarios web destacados



Comprender el alcoholismo

19 de mayo de 2017, 1:00 CST

Registro



¿Se va a divorciar?

2 de junio de 2017, 1:00 CST

Registro