

Alimente el Alma y el Cuerpo

Su cuerpo responde a la tensión y a la ansiedad aunque usted no sepa que está estresado. Las reacciones físicas incluyen:

- ▲ Dificultad para dormir.
- ▲ Molestias, dolores corporales y dolor de cabeza
- ▲ Cambios en el apetito y en los niveles de
- ▲ Energía
- ▲ Estómago irritado

Para mejorar la sensación de bienestar:

Cuando se sienta fuera de balance, concéntrese en fortalecer estos aspectos claves de la vida para restablecer el bienestar y la sensación de control.

El Aspecto Físico

La actividad regular y una dieta saludable ayudarán a que su cuerpo se sienta diariamente con energía. Si nuestro cuerpo fuera un automóvil, le daríamos sus afinaciones y sus cambios de aceite de rigor, usaríamos el mejor combustible, lo manejaríamos con regularidad y con mucho cuidado. El cuidado del cuerpo incluye un examen físico o una evaluación anual de los factores de riesgo para su salud; también de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales (1/2 taza), y 30 minutos de ejercicio 5 días a la semana. El cuidado preventivo y una intervención temprana pueden postergar el inicio de las enfermedades, reducir los gastos de salud y fortalecernos para enfrentarnos a las tensiones cotidianas.

El Aspecto Social

Una relación saludable con los amigos y con la familia reduce el estrés y mantienen el balance. Muchas personas encuentran satisfacción en el trabajo voluntario y tender una mano a los menos afortunados. Involúcrese en su comunidad, inscribese en una clase, invite a sus amistades a casa o únase a un club de lectura para favorecer la interacción social. Cuando las dificultades agobian, el

tener a quien acudir o ayudar a quien nos necesita ayudan a mantener la perspectiva y el balance.

El Aspecto Espiritual

El bienestar espiritual tiene diferente significado para cada individuo. Para unos será confiar en un poder superior y asistir a los servicios religiosos de su preferencia. Para otros, tal vez sea disfrutar la naturaleza o vivir de acuerdo a principios y valores que se consideran importantes. Si su vida no está en consonancia con sus valores y creencias personales, entonces tal vez deba reexaminar el aspecto espiritual del bienestar. El apartar un momento del día para la meditación y la oración, en la quietud de su alma o en compañía de otros, leer libros de inspiración, y vivir intensamente el presente son maneras para comenzar una práctica espiritual que proporcione balance a una vida llena de tensiones y sea el alimento que su alma necesita.

Nuestras reacciones a casi todo lo que nos sucede durante el día – sea bueno o malo - impactan el estado general de nuestro bienestar. El clima, el tráfico, una discusión con nuestros hijos o con nuestra pareja, su trabajo, algún programa de televisión y lo que es más importante, qué es lo que pensamos y cómo reaccionamos a los eventos cotidianos, pueden determinar los niveles de estrés o de satisfacción personal. Tener y seguir un plan efectivo para cuidarse bien, incluyendo ir a divertirse y estar en contacto con sus amistades, puede proporcionar un saludable balance a su diario vivir.

Para conseguir ayuda confidencial y gratuita para este problema o algún otro relacionado con la salud o el bienestar, llame a Workplace Solutions al 800-327-5071.