



Deje de saltarse el desayuno

Es posible que haya escuchado que el desayuno es la comida más importante porque el cuerpo necesita energía y no rendirá al máximo si se pasa por alto. Esto puede ser cierto, pero una revisión de los estudios clave centrados en saltarse el desayuno confirmó algo más amenazador: un aumento del riesgo de diabetes.

Los estudios también han demostrado un aumento en las enfermedades del corazón para los asiduos concurrentes a clubes nocturnos que no desayunan. Con la diabetes tipo 2 en aumento, evite saltarse el desayuno. Pruebe y descubra los alimentos saludables que debe consumir para ayudar a evitar esta enfermedad crónica. Fuente: www.academic.oup.com [buscar "breakfast diabetes"]

Dar una buena primera impresión

Todos quieren dar una buena primera impresión, pero la investigación muestra que siete de cada 10 personas emiten un juicio dentro de los 27 segundos, ¡a menudo incluso antes de que la otra persona haya hablado! ¿Cómo se puede superar esta desventaja? Tenga en cuenta que la "ventana de tiempo de impresión" es corta. ¡Use una sonrisa sincera, haga contacto visual directo, sea un oyente paciente y preste atención a los apretones de manos! Con excepciones, los apretones de manos son una forma casi universal de saludo. Evite los apretones de manos de dominación "tipo tenaza". Pueden causar una impresión negativa igual a la de un apretón de manos flojo. El recuerdo duradero de su salud no debe ser su apretón de manos. Es mejor usar un apretón de manos firme que coincida con el agarre de la otra persona.

¿Podría estar deprimido y no saberlo?

Las clínicas de salud mental a menudo ven pacientes con problemas de la vida que tienen un trastorno depresivo mayor no diagnosticado. Los síntomas de la depresión pueden durar tanto que eso se convierta en su estado "normal". Algunos de estos pacientes pueden tener dificultades para recordar cómo es no sentirse deprimido. Palabras como alegría, satisfacción, gozo y esperanza pueden sonar extrañas y fuera de lugar. ¿Siente que estos términos están distantes de su vida? Si es así, hágase una evaluación de la depresión profesional. Solo toma unos minutos para obtener más información, detectar el diagnóstico y tomar medidas para recibir un tratamiento para esta enfermedad que generalmente no se trata.

Hacer un espacio de trabajo más saludable con plantas

Una planta o dos en un escritorio puede hacer un espacio de trabajo más saludable y probablemente reducir el estrés, dicen los investigadores. Esto se conoce como "contacto con la naturaleza". El contacto con la naturaleza significa "exposición al aire libre o elementos similares al aire libre en el lugar donde vive, trabaja o juega". Los ejemplos incluyen salir a caminar afuera, tener una oficina con una ventana o disfrutar de las plantas. ¿No tiene una ventana? ¿No se le antoja salir a pasear? Entonces elija las plantas. ¿Por qué funciona? El contacto con la naturaleza crea varios efectos: (1) desviación momentánea de la tensión laboral; (2) éxito/satisfacción en el crecimiento de una planta; (3) propiedad/control sobre una actividad orientada a un objetivo; (4) impacto positivo en la autoestima; (5) contraste de color y disimilitud dentro de un entorno de oficina; (6) belleza visual; (7) una fuerza contraria a la tensión de la oficina; y (8) una maravilla y distracción. (Encuentre las mejores plantas para oficina con una búsqueda en Google). Fuente: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc [Buscar PMC3072911]



Dejar atrás una relación abusiva

Tomó mucho tiempo, pero lo hizo. Dejó una relación que era insalubre o abusiva. Felicidades. La curación lleva tiempo, y cada persona es algo diferente, así que tenga paciencia en este viaje. Comience por visitar a un consejero profesional para una evaluación o recibir consejos/asesoría a corto plazo sobre el proceso de curación. Además de hablar sobre sus experiencias, concéntrese en siete objetivos para usted mismo, cada uno de los cuales le ayudará a reparar, reponer y restablecer una vida más saludable. Examine sus creencias acerca de sus habilidades. Esto se llama autoeficacia. La autoeficacia puede verse afectada en relaciones abusivas, lo que lleva a dudar de su capacidad para tener éxito en su vida. Descubra la habilidad para la vida de "vivir el momento". Esto es volver a capacitar cómo piensa para ayudarlo a dejar de tenerle miedo al futuro. Practique prestar atención a las necesidades personales, ya sea la dieta, el ejercicio o el control del estrés, y comience a afirmar en lugar de posponer estas necesidades, desde ver a un dentista hasta regalarse un descanso en una cafetería. Autogratificarse ayuda a la autorecuperación. Comience a captar el diálogo interno negativo y conviértalo en afirmaciones positivas y reconfortantes. Parte del diálogo interno negativo puede estar relacionado con la culpa por fallar en las relaciones. Tome sus tijeras de positividad y córtelo de raíz. Muchas personas que se recuperan de un trauma encuentran poder al escribir un diario. Y vea si funciona para usted. El bienestar es un viaje, y las habilidades para la vida son las herramientas para hacer el viaje.

Alcanzar la meta: no romper la cadena

Escribir un libro se considera uno de los desafíos más difíciles, pero los libros, los sitios web y las tácticas inteligentes ayudan a guiar a los posibles autores a lograrlo. Todos tienen una cosa en común: escribir un poco cada día. Este concepto se denomina "no romper la cadena". Es una construcción motivacional que también puede ayudarlo a alcanzar una meta que fácilmente puede ser presa de la procrastinación. Ya sea que esté terminando de tejer un suéter o completando una disertación para obtener un doctorado, no rompa la cadena es tanto un aviso visual como una clave de comportamiento para llegar a su objetivo. Esta metáfora o señal de acción puede ayudarlo a cerrar la brecha entre la necesidad de hacer algo que usted desea y la falta de motivación para hacerlo: lo que sería la definición de la procrastinación. Ya sea que dedique tres minutos o un día entero a trabajar en su objetivo, no rompa la cadena.

Trabaja desde casa: vístase primero

¿Trabaja desde casa: teletrabajo? Asegúrese de establecer hábitos de trabajo saludables. Mantenga una rutina que comience con vestirse y hacer la mayor parte de lo que normalmente haría si saliera a trabajar. Ir a la computadora en pijamas puede ser tentador, pero vestirse y presentarse lo mejor posible, incluso si está solo, puede ayudarlo a sentirse comprometido y energizado, y aumentar su productividad. Esta dinámica de influir positivamente en la forma en que se siente usando un comportamiento se basa en un principio llamado conductismo, y funciona. Es una forma más constructiva de manejar el estado de ánimo que tratar de "lograr a fuerza de voluntad" sentirse positivo más adelante cuando se presente un caso de desgano mientras está sentado en pijamas. Inténtelo.

¿La meditación y el ejercicio evitan la gripe?

En los estudios se ha demostrado que el estrés, las crisis de la vida y los estilos emocionales negativos aumentan el riesgo de infecciones respiratorias agudas como resfriados, gripe y afecciones similares. ¿Podría tener un efecto preventivo la reducción del estrés utilizando técnicas de conciencia plena como la meditación y el ejercicio? Los Institutos Nacionales de Salud de EE. UU. decidieron averiguarlo. Alrededor de 400 participantes en el estudio completaron un programa de capacitación para el manejo del estrés y los resultados fueron positivos. Los participantes tuvieron menos gripe, resfriados e infecciones respiratorias. Los Centros para el Control de Enfermedades dicen que la mejor manera de prevenir la gripe es recibir una vacuna contra la gripe; se dice que tiene una efectividad del 40 al 60 por ciento. ¿Podría darle un impulso adicional a la prevención el manejo del estrés con técnicas que se encuentran en este estudio? Consulte el estudio y decida. www.med.wisc.edu [buscar "flu, exercise, meditation" (gripe, ejercicio, meditación)]



Dormir por una mejor salud

Dormir es esencial a nuestra salud. El sueño es tan importante para nuestro bienestar como la comida y la bebida. Lamentablemente según los investigadores el 75% de la población revela por lo menos un síntoma de mal dormir. 40% de los que respondieron a una encuesta declaran dormir menos de siete horas por noche. El promedio nacional es de 6.9 horas. A esta altura de nuestra evolución nuestros cuerpos están adaptados para dormir de nueve a diez horas. Quizá poder dormir diez horas sea mucho pedir, pero se puede mejorar la calidad y cantidad de sueño siguiendo estos consejos.

- Duerma siempre en la misma cama y trate de despertarse a horario.
- Mantenga una rutina relajada al acostarse: un baño, lectura, meditación, o escuchar música.
- No traiga materiales de trabajo al cuarto de dormir.
- Termine de comer dos o tres horas antes de acostarse.
- Haga ejercicio regularmente, pero termine por lo menos dos horas antes de ir a la cama.
- Evite la cafeína, nicotina, y el alcohol antes de acostarse.