

El bienestar importa

FEBRERO 2024

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP



Respiración 101

Respirar es algo que haces todo el tiempo, a menudo con poco o ningún pensamiento. Incluso en momentos de estrés, su respiración generalmente se acortará inconscientemente.

Aprender a controlar la respiración puede ser una herramienta esencial para mejorar tu salud mental y física.

El trabajo de respiración, que se conoce como la combinación de ejercicios de respiración y prácticas de atención plena, puede mejorar el estado de ánimo y la concentración, aumentar la relajación, mejorar la calidad del sueño y reducir los síntomas de ansiedad, depresión y dolor. Esta práctica también puede disminuir la presión arterial, reducir los síntomas del asma y ayudar con los síntomas de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

Ejercicios de respiración

Varios ejercicios de respiración podrían ser adecuados para ti, como los siguientes:

- **La respiración 4-7-8** implica inhalar durante cuatro segundos, contener la respiración durante siete segundos y exhalar durante ocho segundos.
- **La respiración cuadrada** implica cuatro pasos, cada uno de los cuales dura cuatro

segundos. Inhalas, aguantas la respiración, exhalas y vuelves a aguantar la respiración, repitiendo el proceso. Este ejercicio es más efectivo cuando respiras completamente por la nariz.

- **La respiración con fuelle** puede ayudarte a despertarte cuando te sientes cansado. Comienza haciendo puños sueltos con las manos y sosteniéndolos por los hombros, con los codos a la altura de las costillas. A continuación, inhala por la nariz mientras presionas los puños hacia el cielo. Exhala rápidamente mientras llevas las manos a su posición inicial.

Como cualquier habilidad, es importante practicarla. Experimenta con diferentes técnicas de respiración y con los ojos abiertos y cerrados.

Conclusión

La respiración es una actividad gratuita y de bajo riesgo que puedes probar en casa para mejorar tu salud mental y física. Si tienes problemas para empezar, consulta a un practicante certificado de respiración o descarga una aplicación de mindfulness.

El poder de las afirmaciones

Las afirmaciones son un tipo de diálogo interno positivo que puede promover el cambio interno y el amor propio, al tiempo que reduce la ansiedad, la duda, la preocupación y el miedo. Puedes alterar tus pensamientos subconscientes repitiendo estas frases de apoyo y aliento. Además, creer en estas declaraciones positivas te hará más propenso a actuar de manera que refuerce el amor propio, lo que puede ayudar a convertir estas declaraciones positivas en realidad.

El uso exitoso de afirmaciones puede mejorar el estado de ánimo, mejorar la autoestima, aumentar la motivación, mejorar las habilidades de resolución de problemas, promover el optimismo y ayudarlo a abordar los pensamientos negativos.

Consejos para las afirmaciones

Es esencial que tus afirmaciones sean realistas. Repetirte afirmaciones poco realistas puede ser contraproducente, ya que es poco probable que creas lo que te dices a ti mismo. Por ejemplo, "Mi vida es perfecta" es una afirmación positiva que es poco probable que mejore la motivación o disminuya la ansiedad.

En su lugar, debes centrarte en elaborar mensajes que te motiven hacia el cambio. Por ejemplo, "Estoy trabajando para mejorar mi vida". Los siguientes son consejos adicionales que debes tener en cuenta a la hora de crear tus afirmaciones:

- Usa una perspectiva en primera persona.
- Escribe tus afirmaciones en tiempo presente.
- Reconozca sus miedos y dudas en su afirmación (por ejemplo, puedo controlar mis pensamientos ansiosos).
- Conecta tus afirmaciones con tus valores fundamentales (por ejemplo, la compasión y el trabajo duro).

Comprométete a leer tus afirmaciones dos o tres veces al día durante un mes y observa cómo te sientes. También puedes colocar tus afirmaciones en un lugar donde las veas a lo largo del día (por ejemplo, cerca de la cafetera) para asegurarte de que estén en el centro de tus pensamientos.

Conclusión

Las afirmaciones pueden ser una herramienta poderosa para el cambio y el amor propio. Sin embargo, no funcionan para todos. Comunícate con un profesional de la salud mental si experimentas síntomas de ansiedad persistentes.

Haga que su CORAZÓN siga latiendo

El corazón late de 60 a 100 veces por minuto y bombea alrededor de 2.000 galones de sangre a través del cuerpo todos los días. Debido a que es un músculo tan importante, debe cuidarlo:

- Coma alimentos nutritivos como granos integrales y verduras
- Incremente su actividad física
- Controle su peso
- Reduzca su estrés
- Deje de fumar
- Limite el consumo de alcohol

Programe controles regulares y visite a su médico de inmediato si tiene algún signo de cardiopatía.