

# El bienestar importa

ENERO 2024

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP



## Beneficios para la salud mental de un espacio limpio y organizado

Si estás luchando contra el trastorno afectivo estacional, la ansiedad, la depresión u otros problemas de salud mental, mantener tu casa ordenada y organizada puede ser un desafío. Sin embargo, las investigaciones muestran que la desorganización puede empeorar su salud mental, creando un efecto de bola de nieve. Enero es el mes de la organización, por lo que es el momento perfecto para concentrarse en limpiar o ordenar su espacio.

## El vínculo entre el desorden y la salud mental

Estudios recientes han encontrado que el desorden en el hogar se asocia con niveles más altos de cortisol, la hormona del estrés del cuerpo. Puede reducir su capacidad para sentir placer en un espacio y contribuir a problemas en otras áreas de su vida, como sus relaciones y bienestar financiero. Un espacio vital desordenado también puede distraerte de otras prioridades y hacer que pierdas cosas importantes.

Vivir en un lugar ordenado y organizado puede mejorar tu salud mental al aumentar tu sensación de claridad y control.

También puede aumentar su confianza, aumentar su productividad y crear un ambiente más tranquilo.

Las personas también tienden a tomar pistas sobre cómo les está yendo desde su espacio vital. Por lo tanto, un espacio limpio y organizado puede reforzar la noción de que vale la pena el tiempo que se necesita para crear un lugar tranquilo y pacífico.

## Motivarse para limpiar o ordenar Motivarse para limpiar

puede ser difícil. Para hacerlo más fácil, considere dividir cada tarea en otras mucho más pequeñas. También puede configurar un temporizador para 10, 15 o 20 minutos y dejar de limpiar en el momento en que suene el temporizador. Esto puede ayudarte a comenzar haciendo que la limpieza parezca más manejable.

## Conclusión

Un espacio vital limpio y organizado puede proporcionarle claridad y paz este invierno. Aprovecha el Mes de Organízate este enero tomando medidas para ordenar tu hogar.

## Construyendo una práctica diaria de meditación

La meditación puede proporcionar una sensación de paz y calma que puede mejorar tu estado de ánimo, beneficiar tu salud mental y mejorar tu bienestar emocional y físico. Es una forma sencilla y relativamente rápida de aliviar el estrés que puedes hacer en casi cualquier lugar. La meditación regular puede ayudarte a controlar el estrés, aumentar la autoconciencia, reducir las emociones negativas, centrarte en el presente, obtener una nueva perspectiva y mejorar la calidad del sueño.

## Hacer de la meditación un hábito

Cuando la meditación se convierte en un hábito, es más probable que notes los beneficios positivos a largo plazo. Empieza poco a poco para evitar sentirte desanimado o como si no tuvieras suficiente tiempo para meditar. Meditar durante solo cinco minutos al día puede ayudarte a integrar de manera sostenible la meditación y la paz en tu rutina.

Encontrar el momento adecuado para meditar también es importante. Podrías terminar sintiéndote frustrado y más estresado si intentas meditar durante un momento ocupado del día o en un momento que

no funciona bien con tu horario. Para empezar, es posible que desees intentar meditar en varios momentos diferentes a lo largo del día (por ejemplo, por la mañana, en la hora del almuerzo o antes de acostarte) y ver qué hora funciona mejor para ti.

También es importante que encuentres una forma cómoda de meditar. Es poco probable que continúes meditando a largo plazo si no disfrutas de tus sesiones. Puedes meditar sentado, acostado o incluso caminando.

Una aplicación de meditación o un podcast también pueden ayudarte a incorporar la meditación en tu agenda diaria. Por lo general, estas aplicaciones se pueden personalizar para monitorear su progreso o realizar un seguimiento de los cambios, lo que puede resultarle motivador.

## Conclusión

Desarrollar un nuevo hábito puede ser un desafío, así que ten cuidado contigo mismo cuando no encuentres tiempo para meditar. Recuerda que no hay una forma correcta o incorrecta de meditar. El mejor tipo de meditación es el que funciona para ti.

# Alcance un buen estado físico

## Uno paso por vez

¿Demasiado ocupado para hacer ejercicio? Simplemente agregue pasos a su rutina diaria con la ayuda de un podómetro; esto puede resultarle tan fácil como subir las escaleras en lugar de usar el ascensor.

Los estudios demuestran que las personas que caminan al menos 10,000 pasos por día son, por lo general, más sanas y están en mejor estado físico que las que no lo hacen.

Por cada minuto que camine hará aproximadamente 100 pasos, que se sumarán rápidamente si busca la manera de incorporar más pasos en su día:

- Estacione un poco más lejos de la oficina o la tienda.
- Use las escaleras.
- Camine hasta los lugares cercanos en lugar de conducir.
- Hable con sus compañeros de trabajo personalmente, en lugar de hacerlo por teléfono o por correo electrónico.