



MARZO DEL 2022

El bienestar importa

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP

Buena salud

Manejar la incertidumbre de la pandemia

Aunque estemos entrando en una nueva fase de la pandemia, la incertidumbre es una enemiga conocida. A medida que las variantes nuevas se avecinan y cambian las pautas, puede ser difícil salir adelante. Hay maneras saludables para manejar incertidumbre o estrés.

Impacto en la toma de decisiones

Debido a que la pandemia ha impuesto la necesidad de una constante evaluación de los riesgos, las tareas diarias y la toma de decisiones se han tornado más difíciles para muchas personas.

Según una [encuesta](#) de la Asociación Estadounidense de Psicología (*American Psychological Association*), aproximadamente un tercio de los adultos (32 %) dijo que, en ocasiones, están tan estresados por la pandemia que tienen dificultades para tomar decisiones básicas, como qué ropa ponerse o qué comer, y decisiones cruciales de vida. Los milleniales en particular tienen dificultades con esto en comparación con otros grupos etarios. Además, el 63 % de los adultos dijo que la incertidumbre causa estrés, y el

49 % dijo que la pandemia ha hecho que la planificación para el futuro parezca imposible.

Lidiar con la incertidumbre

Todos lidiamos con la ansiedad de maneras diferentes, por lo que es fundamental ser consciente de su respuesta y enfoque. Tenga en cuenta las siguientes estrategias para lidiar con la incertidumbre generada por la pandemia:

- Enfóquese en lo que puede controlar. Si se enfoca en lo que no puede controlar, como la manera en



como la manera en que se desarrolla la pandemia y las acciones de los demás, solo impulsará la frustración y el estrés. En cambio, enfóquese en las cosas que puede controlar, como usar una mascarilla y elegir entornos y situaciones sociales en las que se sienta cómodo.

- Cree una rutina. Debido a que la pandemia parece poco predecible, desarrollar una rutina puede ayudarlo a mantenerse productivo y activo. Sus rituales o rutinas pueden ayudar a que sienta que tiene las cosas bajo control. Por ejemplo, despiértese y váyase a dormir a la misma hora todos los días, coma las comidas a un horario regular y haga ejercicio o muévase a diario.
- Tómese un tiempo. Si se siente abrumado, enfoque su energía en algo que le dé alegría. Tomarse un “tiempo para uno mismo” puede ser un reinicio y ayuda a minimizar la ansiedad y el estrés.
- Haga planes, pero manténgase flexible. Esperar algo es bueno para el estado de ánimo, pero es posible que sus planes requieran un enfoque de día a día para garantizar la seguridad.
- Cuente con su red. Se sabe que la soledad puede traer consecuencias a la salud mental, así que intente conectarse a menudo con su familia, sus amigos y la comunidad.

Uso más sano del teléfono

La pandemia ha acelerado los hábitos existentes relacionados con los teléfonos celulares, pero es fundamental comprender la diferencia entre el uso necesario y el uso excesivo. Los teléfonos inteligentes se han vuelto una necesidad para la comunicación, el entretenimiento y la comodidad, pero puede ser un terreno peligroso si usa su teléfono para la mayor parte de sus tareas diarias o por diversión. Tenga en cuenta estas señales de advertencia de que el uso que hace de su teléfono inteligente no es sano:

- Enojo o irritación si se interrumpe el uso del teléfono
- Conducta peligrosa (es decir, usar el teléfono mientras maneja)
- Falta de sueño
- Aislamiento de los seres queridos
- Mal rendimiento laboral

Repercusiones del uso excesivo de la pantalla

Los teléfonos inteligentes nos hacen la vida más fácil, pero también pueden afectar nuestro bienestar físico y mental. Se ha informado que el uso excesivo de los teléfonos inteligentes cambia la actividad cerebral, los tiempos de reacción y los patrones del sueño. Es posible que se torne menos productivo y tenga menos concentración, y, a menudo, se olvide de tareas u objetivos. Las investigaciones demuestran que el uso excesivo del teléfono también puede aumentar el estrés, la ansiedad y los sentimientos de soledad.

Sugerencias para reducir el uso

El primer paso para reducir el uso del teléfono inteligente es determinar cuánto tiempo está pasando con el teléfono. Muchos teléfonos tienen funciones de bienestar que desglosan cuánto tiempo está usando en llamadas, textos, correos electrónicos, redes sociales y otras actividades. Para tener una relación más saludable con su teléfono, intente hacer lo siguiente:

- Establezca límites para definir cuándo está disponible.
- Apague las notificaciones para evitar las interrupciones constantes.
- Cambie la pantalla a escala de grises para que sea menos atractiva.
- Mire su teléfono solo en horarios específicos.
- Evite utilizarlo antes de acostarse para prepararse para dormir.
- Use un reloj despertador a la antigua para evitar la tentación de mirar su teléfono cuando no es necesario.



Saludable y nutritivo

Granos enteros, granos saludables

Los granos integrales brindan los nutrientes necesarios para mantener la salud y el bienestar de su organismo, y ayudan a reducir los riesgos de padecer muchas enfermedades crónicas. Asegúrese de consumir de tres a cinco porciones diarias de granos integrales para mantenerse saludable.

Beneficios de los granos integrales

- Reducen el riesgo de sufrir cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo dos.
- Ayudan a controlar el peso.
- Si se comen antes de y durante embarazo, ayudan a prevenir defectos del tubo neural, espina bífida y anencefalia durante el desarrollo fetal.
- Son una excelente fuente de fibra, vitaminas B (tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico) y minerales (hierro, magnesio y selenio).
- Ayudan al organismo a liberar la energía de proteínas, grasas y carbohidratos, y también son importantes para mantener la salud del sistema nervioso.
- Estimulan el sistema inmunitario.

¿Cómo puede obtener su aporte?

- Coma panes, cereales, madalenas, roscas y panecillos de trigo integral, salvado, avena o variedades de granos.
- La avena de grano integral brinda cuatro gramos de fibra por porción.
- Use harina de grano integral en las recetas que lleven harina común.