

El bienestar importa

OCTUBRE 2023

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP



¿Cómo pueden las técnicas de conexión a tierra ayudar a manejar los sentimientos?

La conexión a tierra es una práctica que puede ayudarlo a manejar experiencias como flashbacks, recuerdos no deseados o emociones negativas. Estas técnicas implican enfocarse en el presente para distraerse de la ansiedad y otras emociones desafiantes.

Técnicas físicas de conexión a tierra

Conectarse físicamente a tierra implica usar sus sentidos para ayudarlo a navegar los sentimientos de angustia. Una técnica para conectarse físicamente a tierra es poner las manos en el agua y concentrarse en la temperatura del líquido o cambiar de agua fría a agua tibia y viceversa mientras se enfoca en el momento presente.

Otros ejercicios físicos de conexión a tierra incluyen respirar profundamente, saborear alimentos o bebidas, recoger objetos cercanos y mover el cuerpo (por ejemplo, caminar, correr en el lugar o hacer saltos).

Técnicas de conexión a tierra mental

Puede conectarse a tierra mentalmente con ejercicios que evitan las distracciones mentales

y ayudan a redirigir sus pensamientos al presente.

Tales ejercicios incluyen juegos de memoria, pensamiento de categorías (por ejemplo, enumerar todos los tipos de pastel que se te ocurran), recitar una canción o un pasaje de un libro que conozcas de memoria y visualizar una tarea diaria que disfrutes.

Técnicas de conexión a tierra calmantes

Las técnicas calmantes se pueden utilizar para consolarse en momentos de alta ansiedad o angustia. Estas técnicas están destinadas a promover buenos sentimientos que reducen o distraen de las emociones negativas.

Puedes practicar técnicas relajantes imaginando la cara de alguien que amas, repitiendo frases compasivas sobre ti mismo, pasando tiempo con tu mascota, visualizando tu lugar favorito o enumerando cosas positivas.

Conclusión

Las técnicas de conexión a tierra pueden ayudarlo a manejar experiencias desagradables como angustia, ansiedad, pesadillas traumáticas y flashbacks. Pruebe estos ejercicios para reducir la angustia cuando comience a sentir emociones negativas.

Pruebe estas actividades para mejorar el estado de ánimo

Las emociones negativas y las decepciones pueden descarrilar fácilmente sus actividades. Aunque es común estar de mal humor de vez en cuando, dejar que las emociones negativas se apoderen de tu día puede hacer que te sientas peor. En lugar de ignorar el mal humor, pruebe una actividad que mejore el estado de ánimo.

Potenciadores del estado de ánimo gratuitos

Caminar al aire libre es una gran actividad para mejorar su estado de ánimo. Se ha demostrado que pasar tiempo al aire libre y estar a la luz del sol mejora el estado de ánimo. Además, caminar puede liberar endorfinas, que alivian el estrés y la incomodidad.

Encuentre maneras de reír, como ver videos divertidos, compartir chistes con un amigo, conectarse a Internet o ver comediantes.

Pruebe la aromaterapia para eliminar el estrés. Los olores pueden desencadenar recuerdos positivos y ayudar a aliviar la ansiedad o el estrés. Encuentra tu jabón perfumado favorito, huela algo que te recuerde a un ser querido o pruebe un nuevo aceite esencial.

Toca música alegre y alegre. Esto puede ayudar a mejorar su estado de ánimo, aliviar la tensión, reducir la ansiedad e incluso mejorar ciertas funciones cerebrales, como la memoria.

Haz algo bueno por otra persona, como un compañero de trabajo o un amigo. Ser compasivo con los demás puede hacer que se sientan mejor y también puede mejorar su estado de ánimo. Considere pequeños favores, como hacer tareas para su compañero de casa o pareja, pasear al perro de un vecino o ayudar a un extraño con sus compras.

Habla con personas en tu vida que te animen. Una llamada corta o pasar tiempo con un ser querido puede ayudarlo a reducir la tensión. Como beneficio adicional, su ser querido puede hacerlo reír, distraerse de sus problemas o recordarle que no está solo.

Conclusión

La próxima vez que estés de mal humor, prueba una de estas actividades gratuitas para mejorar el estado de ánimo para reducir el estrés y disminuir el impacto de las emociones negativas.



Aviso sobre los derechos de las mujeres en relación con el cáncer y la salud

El Gobierno federal exige cierta cobertura sanitaria para la cirugía de reconstrucción mamaria a cualquier plan de seguro médico que ofrezca beneficios médicos y quirúrgicos para las mastectomías.

Si su plan proporciona beneficios médicos y quirúrgicos para las mastectomías, y usted recibe estos beneficios en relación con esta operación y elige someterse a la reconstrucción mamaria junto con esa mastectomía, su plan debe proporcionar, de manera concertada entre usted y el médico que la atiende, la cobertura de lo siguiente:

- Todas las fases de reconstrucción de la mama en la que se realizó la mastectomía.
- Cirugía y reconstrucción de la otra mama para obtener un aspecto simétrico.
- Tratamiento de las complicaciones físicas de la mastectomía, incluidos los linfedemas.
- Prótesis mamarias, que es una forma de mama artificial para ayudar a reconstruir su forma original.

Se proporcionan otros beneficios en la misma medida que en cualquier otra cobertura de otra enfermedad, con sujeción al deducible y al coseguro. Todas las demás características y beneficios de su plan de seguro médico siguen siendo los mismos y no se ven afectados por esta notificación. Consulte el material de los beneficios para conocer los detalles de los deducibles y coseguros aplicables.