



Boletín Informativo de Productividad y Equilibrio | Noviembre 2018

Comience a prepararse para las fiestas - Sin estrés

Mientras la temporada navideña se acerca rápidamente, todavía hay tiempo para respirar hondo y concentrarse en mantener las fiestas tan libres de estrés como sea posible.

Las compras para las fiestas, la planificación de comidas y las reuniones familiares son emocionantes, pero las fiestas también pueden causar mucho estrés. Con tanto que hacer, comprar y ver, puede parecer imposible hacer malabares con toda la alegría navideña.

Ya sea que tenga muchas fiestas a las que asistir, que viaje para las fiestas de este año, o que esté planeando comidas familiares abundantes en su casa, ¡las fiestas no tienen por qué ser estresantes! A continuación se presentan algunos consejos y trucos sencillos para guiarlo hacia una temporada navideña más tranquila y feliz.

Ponga sus mañanas en marcha

Incluso en el ajetreo de las fiestas, el desayuno sigue siendo la comida más importante del día. Coma una comida bien balanceada antes de tomar café o salir corriendo con el estómago vacío. Saltarse el desayuno y depender únicamente de la cafeína puede aumentar drásticamente los niveles de azúcar en la sangre, disminuyendo la concentración y aumentando la irritabilidad. Añadir una caminata de 30 minutos cada mañana puede aumentar aún más su estado de ánimo y comenzar cada día con una nota positiva.

Dar prioridad a las responsabilidades

Durante las fiestas es fácil involucrarse en fiestas y planificación, pero es importante priorizar las responsabilidades diarias. Programar las tareas diarias por adelantado puede ayudarle a evitar sentirse abrumado cuando llegue el Año



Nuevo. Desde las responsabilidades del día de trabajo hasta mantener la casa limpia, las fiestas irán mucho mejor si todos sus hábitos y tareas diarias se mantienen a lo largo de la temporada.

Evite la sobreprogramación

Aunque las reuniones y eventos festivos parecen ser un requisito en esta época del año, es importante que sea realista a la hora de programar su tiempo. Si su horario parece un poco difícil de manejar, no tenga miedo de decir que no.

Presupuesto

A medida que su lista de regalos comienza a crecer, las preocupaciones y el estrés pueden crecer con ella. Establezca un presupuesto antes de que comiencen las compras navideñas. Ceñirse a un presupuesto le permite marcar a todos en su lista sin sentirse abrumado y ansioso cuando llegan las facturas de enero.

Dé un paseo

Salga de la casa y a la luz del sol. Cuando el estrés de las fiestas comienza a acumularse, alejarse por unos minutos para tomar un poco de aire y sol puede disminuir dramáticamente la ansiedad. La luz del sol estimula la producción de serotonina, la hormona “me siento bien”, mientras que el ritmo de caminar puede tener un efecto calmante. En última instancia, unos minutos al aire libre pueden mejorar drásticamente su día.

Escuche música

Así como el ejercicio y comer bien pueden equilibrar

su estado de ánimo, subir la música relaja aún más la mente. Ya sea que esté disfrutando de la temporada con una versión pop de una canción navideña clásica o escuchando el nuevo álbum de su artista favorito, la música puede ayudarle a vencer la melancolía navideña.

Establezca expectativas razonables

Planear fiestas y encontrar el regalo perfecto puede llegar a ser abrumador. Es importante recordar que no todo tiene que ser perfecto. Mantener sus expectativas equilibradas y realistas puede ayudarle a evitar mucho estrés y frustración durante las fiestas.

Termine su día con una nota alta

Acuéstese con una mentalidad positiva y un plan para dormir 8 horas completas, siempre que sea posible. Apagar los aparatos y leer un libro o simplemente reflexionar sobre los aspectos positivos de su día puede cambiar su estado de ánimo justo antes de dormirse. Incluso cuando 8 horas de sueño parecen imposibles, es importante planear con anticipación para tener una buena noche de descanso, todas las noches.

Enfóquese en la “Razón de la temporada”

Las fiestas pueden parecer semanas de estrés, eventos y expectativas, pero es la temporada para disfrutar de las relaciones y esperar otro buen año. Enfóquese en las relaciones y agradezca por los dones no materiales que le han sido dados para comenzar un nuevo año con una mentalidad positiva.

**Para obtener más información o ponerse en contacto
con Un Experto de Bienestar de la Salud o Trabajo/Vida
póngase en contacto con eni llamando:**

1.800.327.2255