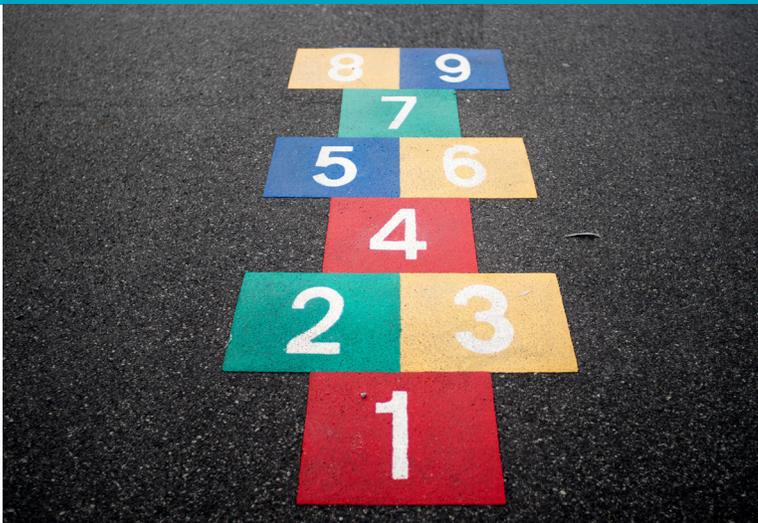


make it yours

Aon Active Health Exchange™



9 maneras de hacer tiempo para usted

El bienestar mental y emocional es tan importante como la salud física. Cuando viajamos en avión, los auxiliares de vuelo nos indican que nos pongamos nuestra propia máscara de oxígeno (¡si fuese necesario!) antes de ayudar a los demás. Lo mismo ocurre con nuestra salud mental y emocional: si no nos cuidamos bien a nosotros mismos, no podremos mostrarnos para los demás.

¿Qué significa un buen cuidado personal? Aunque puede adoptar muchas formas, el cuidado personal consiste en escuchar a su mente y a su cuerpo y darse a sí mismo lo que necesita para ser una mejor versión de usted mismo. He aquí 9 maneras de cuidarse:

1. Aproveche su Programa de Asistencia para Empleados (EAP). Muchos empleadores ofrecen un EAP para ayudarle en asuntos cotidianos como buscar servicios de cuidados para personas mayores o para obtener asistencia en asuntos legales. Los EAP son también un excelente recurso para ayudar a tratar afecciones graves como la ansiedad y la depresión. Llame o consulte en Internet para saber cómo puede obtener ayuda en su EAP.
2. Haga uso de las asociaciones de salud mental que ofrece su compañía de seguro médico. Las compañías de seguros médicos ofrecen recursos de salud conductual que abordan el estrés y la ansiedad.
3. Haga uso de su tiempo de vacaciones: ¡usted se lo ha ganado! No podemos funcionar a todo vapor las 24 horas del día, todos los días. Tómese sus días de vacaciones, incluso si eso significa utilizarlos para quedarse en casa o para ver sus programas de televisión favoritos. La mayoría de las personas reporta una mayor satisfacción de vida y menores niveles de agotamiento después de unos días de descanso.
4. Investigue los beneficios de bienestar que ofrece su empresa. Muchas empresas ofrecen una gran variedad de programas que pueden ayudarle a ponerse en forma, a estresarse menos, a aprender sobre dietas y nutrición, y mucho más. Pregunte a su jefe de Recursos Humanos o a su gerente sobre los programas de bienestar disponibles en su lugar de trabajo.
5. Tome el control de sus finanzas. Las preocupaciones económicas pueden ser un gran factor de estrés. Si su situación financiera le tiene desanimado, elabore un plan. Consulte con un asesor de confianza que pueda ayudarle a comprender mejor su situación financiera y las medidas que puede dar para mejorarla.
6. Medite. El número de aplicaciones de meditación y relajación en la App Store y en Google Play se ha disparado en los últimos años. Encuentre una que sea adecuada para usted y tómese un tiempo cada día para practicar la atención plena.
7. Duerma más. Según los expertos en sueño, los adultos de entre 18 y 60 años necesitan un mínimo de siete horas de sueño cada noche para gozar de una salud y un bienestar óptimos. La persona promedio duerme menos de eso, y se estima que entre 50 y 70 millones de adultos en los Estados Unidos sufren de trastornos del sueño. Si usted es uno de esos, hable con su médico acerca de lo que puede hacer para conciliar mejor el sueño.
8. La hora de la comida consciente. Deje a un lado las dietas de moda y practique en su lugar la alimentación consciente. Llegará a darse cuenta de qué alimentos le nutren y le mantienen sano, y encontrará el placer de comer sin culpa ni ansiedad. Pruebe las meditaciones de alimentación consciente con la aplicación Headspace en la App Store y Google Play.
9. Manténgase conectado mientras trabaja desde casa. Para algunos, el lugar de trabajo virtual ha llegado para quedarse. Aunque trabajar desde casa tiene sus ventajas, no todo es positivo: muchos reportan sentirse aislados y desconectados en el mundo virtual. Para permanecer conectado, intente llamar a un compañero de trabajo por teléfono en lugar de enviarle un mensaje instantáneo, o encienda su cámara web durante las llamadas para disfrutar de una experiencia más personalizada.

Los beneficios y servicios disponibles pueden variar de un plan a otro; siempre consulte la Descripción resumida del plan para los detalles exactos de la cobertura. Este artículo no pretende brindar consejos médicos. Aon Hewitt no recomienda ni respalda un curso de tratamiento médico en particular. Si tiene alguna pregunta relacionada con su padecimiento médico o algún medicamento, planes de tratamiento o nuevos síntomas, consulte con su proveedor de atención médica.