



## Viva Bien, Trabaje Bien

Diciembre 2025

### Prevenir el agotamiento durante la temporada navideña

La vida cotidiana puede ser lo suficientemente agitada sin la presión adicional de las vacaciones, que también puede ser una fuente de estrés y agotamiento para muchas personas. El agotamiento no se trata solo de estar cansado; es el agotamiento emocional, mental y físico causado por el estrés prolongado. Sin embargo, con un poco de planificación y cuidado personal, puede proteger su bienestar mental y físico mientras disfruta de las festividades.

**La Asociación Estadounidense de Psicología informa que la temporada navideña trae estrés adicional para 2 de cada 5 personas.**

Considere estos consejos para ayudar a prevenir el agotamiento:

- **Establezca expectativas realistas.** Las redes sociales y las normas culturales a menudo crean presión. Concéntrese en experiencias significativas en lugar de decoraciones impecables, atuendos modernos o regalos extravagantes. Escribir un diario de gratitud puede ayudar a cambiar tu mentalidad hacia lo que realmente importa.
- **Comience temprano.** Independientemente de sus planes de vacaciones, distribuir sus tareas y comenzar temprano ayudará con los niveles de estrés. De esta manera, no tendrá que esperar hasta el último minuto para completar las tareas y apresurarse con las responsabilidades.

- **Tómate tu tiempo para recargar energías.** El cuidado personal durante las vacaciones no es indulgente; es esencial. Los descansos regulares de los factores estresantes diarios pueden prevenir el agotamiento al ayudar a su cuerpo y mente a relajarse y recargarse. El descanso restaura tu energía, mejora tu estado de ánimo y aumenta la productividad.
- **Mantenga los límites.** Los límites protegen tus emociones y tu espacio físico. Pueden ser una estrategia saludable mientras navega por la temporada navideña y un calendario completo. Solo comprométete con las invitaciones o solicitudes que realmente te importan y deja ir el resto.
- **Haga una lista de todas las tareas visibles e invisibles.** A menudo, la carga mental de la planificación de las vacaciones recae en una persona y puede pasar desapercibida. Por ejemplo, "comprar un regalo" incluye hacer un presupuesto, comprender intereses o tamaños, decidir sobre un regalo, comprarlo y envolverlo. Cuando el trabajo invisible se hace visible, es más fácil delegar tareas y pedir ayuda.

Si bien estas estrategias prácticas pueden ayudar a abordar algunos factores estresantes de las fiestas, también debe buscar más apoyo de un médico o profesional de la salud mental.

# Alimentación consciente durante las fiestas

La temporada navideña a menudo significa más fiestas y reuniones, y una gran cantidad de comidas y bebidas festivas. Sin embargo, practicar la alimentación consciente de las fiestas puede ayudarlo a saborear la temporada sin exagerar. Este enfoque saludable fomenta el enfoque en la preparación y el consumo de alimentos en un entorno libre de distracciones. La alimentación consciente ofrece ventajas para la salud física y mental, como un mejor reconocimiento de las señales corporales, prevención de comer en exceso, opciones de alimentos más saludables, reducción del estrés y pérdida de peso.

Considere los siguientes consejos de alimentación consciente:

- Honra tus señales de hambre y saciedad.
- Comience con porciones pequeñas.

## Conocer su historial de salud familiar

La mayoría de las personas tienen antecedentes familiares de al menos una enfermedad crónica. Su historial de salud familiar es una de las herramientas más poderosas para comprender su riesgo de enfermedades y afecciones como enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos tipos de cáncer. Conocer esta información puede ayudarlo a usted y a su proveedor de atención médica a tomar decisiones informadas sobre exámenes de detección, cambios en el estilo de vida y atención preventiva.

**Una encuesta de 23andMe reveló que, aunque 9 de cada 10 estadounidenses están de acuerdo en que conocer el historial de salud familiar es importante para conocer sus propios riesgos de salud, menos de la mitad (38%) realmente lo sabe.**

La temporada navideña es un buen momento para recopilar o actualizar la información del historial médico familiar para que pueda hacerse cargo de su salud en el nuevo año. Considere hacer estas preguntas a los miembros de su familia:

- Usa los cinco sentidos cuando comes.
- Tome bocados pequeños y mastique lentamente.
- Limite las distracciones mientras come.
- No te saltes comidas.

Comer conscientemente no significa evitar sus comidas navideñas favoritas. Se trata simplemente de dar más conciencia y disfrute a su comida. También puede intentar priorizar el aspecto social de las reuniones y participar en conversaciones significativas para reducir su enfoque en la comida.

Al practicar la alimentación consciente de las fiestas, puede disfrutar de la temporada y crear recuerdos duraderos. Comuníquese con un dietista si necesita orientación sobre la alimentación consciente.

- ¿Cuál es la ascendencia o el origen étnico de su familia?
- ¿Tiene alguna enfermedad crónica, como enfermedades cardíacas, diabetes u obesidad?
- ¿Tiene alguna afección de salud, como presión arterial alta, colesterol alto o asma?
- ¿Le han diagnosticado otros problemas de salud graves, como cáncer, accidente cerebrovascular o enfermedad de Alzheimer?
- ¿Qué edad tenía cuando se diagnosticó cada una de estas enfermedades o condiciones de salud?

Recuerde preguntar sobre la causa y la edad de la muerte de los familiares que han fallecido. Es importante registrar su historial de salud familiar y compartir continuamente las actualizaciones con los miembros de la familia. La herramienta basada en la web del cirujano general de EE. UU., [My Family Health Portrait](#), puede ayudarlo a realizar un seguimiento de la información. Si tiene problemas de salud, hable con su médico.

# Receta del mes

## Galletas de cebollino con parmesano

Rinde: 12 porciones

### Ingredientes

- 2 tazas de mezcla para galletas
- $\frac{2}{3}$  taza de leche baja en grasa al 2%
- 4 cucharadas mantequilla (derretida)
- $\frac{3}{4}$  taza de queso parmesano (recién rallado)
- $\frac{1}{2}$  cucharada cebollino fresco (finamente picado)

### Información nutricional

(por porción)

Calorías totales	153
Grasa total	9 g
Proteína	4 g
Sodio	348 mg
Carbohidratos	15 g
Fibra dietética	0 g
Grasa saturada	4 g
Azúcar total	3 g

### Preparación

1. Precaliente el horno a 400 F.
2. Combine todos los ingredientes en un tazón grande.
3. Revuelva para mezclar bien. No mezcle demasiado.
4. Coloque sobre una tabla enharinada. Enrolle hasta formar un cuadrado de 1 pulgada de grosor.
5. Cortar en 12 cuadrados. Hornee en una bandeja para hornear galletas, ligeramente separada, durante 12 a 15 minutos.

Fuente: MyPlate



# MENTAL HEALTH MINUTE

DICIEMBRE 2025



## Cómo lidiar con el estrés y la ansiedad de las fiestas

Aunque a menudo es alegre, la temporada navideña también puede traer una ola de estrés y ansiedad. Con las obligaciones sociales, las presiones financieras y el deseo de crear recuerdos perfectos, es fácil sentirse abrumado.

Las siguientes son formas prácticas de manejar estas emociones y disfrutar más plenamente de la temporada:

- Establezca expectativas realistas.** Deja de lado la idea de que todo debe ser perfecto. Las tradiciones evolucionan y está bien si las cosas no salen exactamente según lo planeado. En su lugar, concéntrese en la conexión, la gratitud y el descanso.
- Prioriza el cuidado personal.** Tómese un tiempo para actividades que lo recarguen. Ya sea que se trate de una caminata tranquila, leer o rechazar una invitación, proteger su energía es esencial.
- Presupueste conscientemente.** El estrés financiero es común durante las vacaciones. Establezca un presupuesto

realista y cúmplalo. Los regalos o experiencias bien pensados y de bajo costo a menudo tienen más significado que las compras costosas.

- Mantente conectado.** Comuníquese con amigos o familiares que lo apoyen, especialmente si se siente aislado y necesita apoyo emocional. Compartir sus pensamientos y sentimientos puede aligerar la carga emocional. Si necesita apoyo adicional, considere consultar a un profesional de la salud mental.
- Practica la atención plena.** Tómate unos minutos cada día para respirar profundamente, meditar o reflexionar sobre tus pensamientos. Estas breves pausas pueden ayudarte a permanecer en el presente, incluso en medio del caos.
- Crea límites.** Está bien rechazar invitaciones o limitar el tiempo con personas que agotan tu energía. Proteger su salud mental a veces significa decir "no" sin culpa.

Es completamente normal sentirse estresado durante la temporada navideña. Al reconocer tus emociones y dar pequeños pasos intencionales para cuidarte, puedes crear una temporada que se sienta más tranquila y pacífica.

## Consejos para un fin de año consciente

A medida que el año llega a su fin, diciembre invita naturalmente a un momento de pausa. Entre la ráfaga de planes de vacaciones y la anticipación de un nuevo comienzo en enero, es fácil pasar por alto su bienestar emocional. Sin embargo, este mes puede ser uno de los momentos más importantes para verificar suavemente su bienestar mental.

El final del año ofrece una oportunidad única para reflexionar sobre lo que ha pasado y restablecer las intenciones para lo que está por venir. Sin embargo, antes de apresurarse a tomar resoluciones, piense en crear un espacio para la autocompasión y la claridad. Considere los siguientes consejos para hacer precisamente eso:

- Reflejar.** Tómese un momento tranquilo para recordar el año, no solo los hitos, sino también los momentos cotidianos. ¿Qué te desafió? ¿Qué te sorprendió? ¿Qué te ayudó a crecer? La reflexión no se trata de perfección; se trata de conciencia.

- Reconocer.** Celebra tus victorias, grandes y pequeñas. Tal vez lideraste un proyecto exitoso, apoyaste a un compañero de equipo o te presentaste en días difíciles. Reconocer sus esfuerzos genera confianza y resiliencia. Al mismo tiempo, reconozca las áreas de crecimiento sin juzgar.
- Restablecimiento.** Tómese el tiempo para reiniciar y establecer intenciones para 2026. Considera qué tipo de energía quieras llevar al nuevo año. ¿Qué valores guiarán tus elecciones? ¿Qué límites o hábitos apoyarán tu bienestar? Una breve práctica de atención plena o escribir una carta a tu yo futuro puede ayudarte a conectarte con tu visión.

Mientras se toma el tiempo para reflexionar, reconocer y reiniciar, recuerde que no tiene que navegar solo por su bienestar. Si se siente abrumado o desea explorar formas de apoyar su salud mental, considere comunicarse con su representante de recursos humanos para obtener más información sobre los beneficios de salud mental disponibles para usted.