



Viva Bien, Trabaje Bien

Noviembre 2025

El poder de la gratitud y el pensamiento positivo

Puede ser fácil quedar atrapado en el estrés y la negatividad cotidianos. Sin embargo, practicar la gratitud puede ser una herramienta poderosa para mejorar la salud mental. La gratitud implica reconocer y apreciar los aspectos positivos de la vida. Al centrarse en lo que uno tiene en lugar de lo que le falta, la gratitud ayuda a cambiar la mentalidad a un estado más positivo y resistente.

La gratitud es similar pero diferente de la apreciación. La Asociación Americana de Psicología define la gratitud como "una sensación de felicidad y agradecimiento en respuesta a una casualidad afortunada o un regalo tangible".

La gratitud anima a las personas a saborear el momento presente y reconocer lo bueno en sus vidas, sin importar cuán pequeño sea. Este enfoque positivo puede conducir a una perspectiva más optimista y relaciones más sólidas. También fomenta la resiliencia, la capacidad de recuperarse de los contratiempos más rápidamente. Del mismo modo, la gratitud infunde una sensación de control sobre las emociones, lo que permite respuestas más tranquilas y efectivas a los factores estresantes. Una perspectiva positiva no significa ignorar los desafíos de la vida; más bien, significa acercarse a ellos con una actitud constructiva y esperanzadora.

Formas de practicar la gratitud

Reconocer regularmente por qué estás agradecido puede cultivar una sensación de satisfacción. Comenzar poco a poco y ser constante puede marcar una diferencia significativa. Considere estos consejos para comenzar:

- Mantén un diario de gratitud, escribe las cosas por las que estás agradecido y reflexiona sobre por qué son significativas para ti.
- Prueba afirmaciones de gratitud para reforzar el pensamiento positivo. En lugar de escribir por qué estás agradecido, repítelo a ti mismo todos los días.
- Expresa tu agradecimiento a los demás, compartiendo por qué estás agradecido por ellos o cómo están impactando positivamente en tu vida.
- Aprovecha los momentos de atención plena haciendo una pausa para apreciar la belleza o lo bueno que te rodea, como un día soleado o un gesto amable.
- Da un paseo y observa conscientemente las cosas por las que estás agradecido en tu entorno. Luego, reflexiona sobre cómo mejoran tu vida.

Recuerde, la gratitud es un viaje; Cada pequeño paso puede conducir a una vida más positiva y satisfactoria.

Combatiendo el cuello tecnológico

Si bien no es un diagnóstico médico oficial, "cuello tecnológico" se ha convertido en una frase familiar. A medida que los teléfonos inteligentes, las computadoras portátiles y las tabletas se han convertido en herramientas cotidianas, las personas pasan más tiempo encorvadas sobre las pantallas. El resultado es un número creciente de personas que informan rigidez, malestar y dolor en el cuello y los hombros. El cuello tecnológico se refiere a la tensión ejercida sobre la columna cervical (la parte de la columna vertebral en el cuello) cuando una persona mira constantemente hacia abajo a un dispositivo o se sienta en una mala postura mientras usa la tecnología.

La buena noticia es que el cuello tecnológico es prevenible y manejable. Unos pequeños cambios en los hábitos diarios pueden marcar una gran diferencia, así que considere estos consejos:

- **Mejorar la ergonomía.** Configure su estación de trabajo para reducir la tensión innecesaria. Coloque el monitor de su computadora de modo que la parte superior de la pantalla esté al nivel

de los ojos o justo por debajo. Siéntese en una silla que apoye su espalda, con los pies apoyados en el piso y los hombros relajados.

- **Sigue la regla 20-20-20.** Cada 20 minutos, mire algo a 20 pies de distancia durante al menos 20 segundos. Esto no solo alivia la fatiga visual, sino que también lo alienta a restablecer su postura.
- **Fortalecer y estirar.** Fomentar descansos cortos para estirar (p. ej., flexiones de mentón, estiramientos de cuello y apretones de omóplatos) durante la jornada laboral puede ser particularmente efectivo para prevenir la tensión a largo plazo.
- **Cuida tus hábitos telefónicos.** Cuando revise su teléfono, acerque el dispositivo a sus ojos en lugar de inclinar la cabeza hacia abajo.

Comuníquese con un médico si los síntomas del cuello tecnológico persisten o empeoran. La fisioterapia, los masajes o los programas de ejercicio pueden ayudar a tratar las molestias graves.

Ajuste al horario de verano

La mayor parte de los Estados Unidos cambia entre el horario de verano estándar y el horario de verano (DST) cada año en un esfuerzo por "ahorrar" luz natural. Los relojes se retrasarán una hora el domingo 2 de noviembre, cuando finalice el período de horario de verano. Aunque puede estar emocionado por ganar otra hora en su día, la interrupción del horario de verano puede causar estragos en su salud física y cognitiva durante varios días, semanas o incluso meses.

Su reloj interno regula los procesos críticos, incluido el sistema inmunológico. Las interrupciones en el ritmo circadiano, el ciclo de 24 horas de su cuerpo que regula la vigilia y el sueño, también pueden afectar su concentración y juicio. Si su área sigue el horario de verano, considere estos consejos para ayudar a adaptarse al cambio de hora:

- Haga ejercicio por la mañana para aumentar su vigilia y restablecer su reloj interno.

- Priorice la exposición a la luz del día para ayudar a preservar su ritmo circadiano.
- Mantenga una rutina de sueño regular y trate de dormir de siete a nueve horas cada noche.
- Elimine los trastornos del sueño (por ejemplo, cantidades excesivas de alcohol, cafeína y exposición a la luz azul) un par de horas antes de acostarse.

Si bien puede tener la tentación de usar la hora adicional para disfrutar de diversas actividades, los expertos en salud recomiendan usar ese tiempo para dormir. Para ayudar a que la transición al horario de verano sea más fácil, considere acostarse de 15 a 20 minutos antes en los días previos para ayudar a su cuerpo a acostumbrarse a la diferencia. Si tiene inquietudes específicas, hable con su proveedor de atención médica.



MENTAL HEALTH MINUTE

NOVIEMBRE 2025



Las tasas de depresión siguen siendo altas

Una encuesta reciente de Gallup reveló que más del 18% de los adultos estadounidenses están experimentando o recibiendo tratamiento para la depresión, lo que equivale a casi 47.8 millones de estadounidenses. Las tasas de depresión se han mantenido en niveles históricamente altos desde 2024, y los adultos jóvenes y las personas de bajos ingresos se han visto afectados de manera desproporcionada. La encuesta, basada en las respuestas de más de 11,000 adultos en los Estados Unidos, destaca una tendencia preocupante de salud mental impulsada por una multitud de factores.

La encuesta identificó los siguientes contribuyentes a las tasas récord de depresión:

- **Factores estresantes sin precedentes para los adultos jóvenes:** los adultos jóvenes se enfrentan a una combinación única de desafíos que influyen en el aumento de las tasas de depresión. Estas preocupaciones incluyen una deuda estudiantil abrumadora, la presión para tener éxito en un mercado laboral competitivo y la

inestabilidad económica que dificulta la planificación para el futuro. Además, las redes sociales han intensificado los sentimientos de insuficiencia y comparación.

- **Tensión financiera:** las dificultades económicas pueden ser un factor importante de depresión. Las personas que luchan por pagar la comida, la vivienda y la atención médica a menudo experimentan estrés crónico, que puede afectar gravemente la salud mental.

La depresión puede aparecer de muchas maneras y es importante reconocer los signos temprano. Los síntomas comunes incluyen tristeza persistente, pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba, cambios en el apetito o los patrones de sueño, fatiga y dificultad para concentrarse. Si usted o alguien que conoce está experimentando estos síntomas, buscar apoyo profesional es un paso crucial para sentirse mejor. Considere explorar los recursos disponibles de su empleador, como un Programa de Asistencia al Empleado (EAP), que a menudo brinda asesoramiento confidencial y servicios de apoyo sin costo adicional.

Por qué es importante Joyspan

A medida que las organizaciones continúan priorizando el bienestar holístico, está surgiendo un nuevo concepto que replantea la forma en que pensamos sobre el envejecimiento y la salud emocional: la alegría.

Introducido por el gerontólogo Dr. Kerry Burnight, la alegría se refiere a la duración y profundidad de la alegría experimentada a lo largo de la vida. Mientras que la esperanza de vida mide cuánto tiempo vivimos, y la duración de la salud mide cuánto tiempo vivimos con buena salud, la esperanza de vida hace una pregunta más personal: ¿Estamos disfrutando de nuestras vidas a medida que envejecemos?

El Dr. Burnight describe las siguientes cuatro prácticas fundamentales para ayudar a las personas a expandir su capacidad de disfrute:

1. **Crear.** Participar en el aprendizaje continuo. Ya sea desarrollo profesional, pasatiempos creativos o enriquecimiento personal, el crecimiento intelectual apoya la vitalidad emocional.

2. **Adaptarse.** Acepte el cambio con flexibilidad. Adaptarse a nuevos roles, tecnología y flujos de trabajo con una mentalidad positiva mejora la resiliencia.
3. **Dar.** Contribuya de manera significativa. Los actos de generosidad, como la tutoría, el voluntariado o simplemente ofrecer apoyo, pueden generar un sentido de propósito y comunidad.
4. **Conectar.** Fomentar las relaciones. Las conexiones significativas con colegas, amigos y familiares son esenciales para el bienestar emocional.

Las prácticas pequeñas e intencionales pueden conducir a mejoras duraderas en la forma en que experimenta cada día, ayudándolo a prosperar a través del cambio, conectarse de manera significativa con los demás y encontrar satisfacción en su viaje personal y profesional. Priorizar su capacidad de vida requiere un esfuerzo continuo, pero puede comenzar a avanzar hoy. Si necesita ayuda adicional para comenzar, considere consultar a un profesional de la salud mental para obtener más orientación.

Receta del mes

Estofado de cerdo en olla de cocción lenta sobre arroz integral

Rinde: 8 porciones

Ingredientes

- 2 libras de carne magra de cerdo para guisar
- 3 tazas de zanahorias pequeñas
- 1 cebolla grande (en rodajas)
- 1 ½ cucharadita hojas secas de tomillo
- ½ cucharadita pimienta negra molida gruesa
- ¼ cucharadita sal
- 1 diente de ajo (picado)
- 1 ½ tazas de cereal listo para comer de salvado completo y hojuelas de trigo (triturado a ¾ taza)
- 1 taza de cerezas ácidas secas
- ¾ taza de jugo de manzana 100% o sidra de manzana
- 4 tazas de arroz integral cocido caliente

Preparación

1. Quite la grasa de la carne de cerdo.
2. Rocíe una sartén grande con aceite en aerosol antiadherente. Cocine la mitad de la carne de cerdo a la vez hasta que se dore.
3. En una olla de cocción lenta de 4 a 6 cuartos, coloque las zanahorias, la cebolla, el tomillo, la pimienta, la sal y el ajo en capas. Espolvorea con cereal y cerezas.
4. Cubra con la carne de cerdo y vierta jugo de manzana o sidra sobre el contenido en la olla.
5. Tape y cocine a fuego lento durante 7 a 8 horas o a fuego alto durante 3 ½ a 4 horas.
6. Prepare el arroz integral de acuerdo con las instrucciones del paquete hacia el final del tiempo de cocción del guiso. (El arroz integral suele tardar entre 40 y 45 minutos en cocinarse).
7. Revuelva la mezcla de cerdo y sirva sobre ½ taza de arroz integral.

Información nutricional

(por porción)

Calorías totales	412
Grasa total	7 g
Proteína	30 g
Sodio	280 mg
Carbohidratos	57 g
Fibra dietética	6 g
Grasa saturada	2 g
Azúcar total	20 g

Fuente: MyPlate