



Maneja el Estrés haciendo Ejercicio

Una de la mejores curas para el estrés es también la más sencilla: ¡Muévete! Hacer ejercicio tiene un impacto en tu salud mental y en tu bienestar en general en una variedad de formas:

- **Química del cerebro.** El ejercicio causa que el cerebro libere endorfinas. Estas hormonas alivian el dolor y promueven una sensación de confort y de euforia. Otros efectos en el cerebro incluyen la liberación de químicos los cuales funcionan como antidepresivos naturales. La serotonina, en particular, ayuda a estabilizar el estado de ánimo y a disminuir los sentimientos negativos.
- **Salud mental.** El ejercicio moderado interrumpe el proceso de pensamiento cíclico asociado con la depresión. También puede ayudar a dispersar la preocupación y la ansiedad.
- **Control emocional.** El ejercicio a menudo proporciona una salida para las emociones negativas como la frustración, el enojo y la irritabilidad. ¿El resultado? Un estado de ánimo y un panorama más positivos.
- **Bienestar en general.** Las investigaciones indican que el ejercicio:
 - Mejora la habilidad para relajarse y para dormir
 - Promueve la autoestima
 - Aumenta la energía, la concentración y la memoria
- **Autocuidado.** Cuando haces ejercicio estás separando tiempo para enfocarte en tu propio bienestar. Además, tomarte el tiempo para ti te puede ayudar a tener más atención plena y estar más presente en otras áreas de tu vida.



La mayoría de las formas de actividad física proporcionan algún nivel de alivio del estrés. Sin embargo, es más probable que permanezcas en un programa para hacer ejercicio en forma regular si escoges una actividad que disfrutes. Considera si prefieres:

- Actividades solitarias que incorporan algún nivel de meditación
- Actividades con un compañero o compañera o actividades grupales
- Actividades competitivas como los deportes

Además, las investigaciones sugieren que una rutina para hacer ejercicio en forma regular te da más beneficios que hacer ejercicio en forma esporádica. Prueba hacer 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana. Además, ten en mente que tres tiempos de 10 minutos de actividad física cada uno tienen el mismo beneficio que una sesión de 30 minutos.

Para obtener más sugerencias sobre cómo manejar el estrés y construir resiliencia, llama a LifeMatters. Ayuda está disponible 24/7/365.

Redefine lo Negativo para Construir Resiliencia

Cuando los planes salen mal o te dan malas noticias, ¿tu día se arruina? Mientras que la mayoría de las personas necesitan tiempo para recuperarse de una decepción, algunas personas tienen más dificultades que otras para recuperarse.

Redefinir lo negativo y convertirlo en positivo es una forma de seguir adelante después de una experiencia decepcionante. La próxima vez que te sientas triste debido a eventos que no sucedieron como esperabas, prueba estos consejos:

- **Toma el control.** Cuando los planes se vienen abajo, cambia inmediatamente tu enfoque hacia un plan de respaldo. Por ejemplo, si los planes se interrumpen debido al mal clima, cambia el enfoque a una actividad divertida que puedas hacer en un espacio cerrado.
- **Sé proactiva o proactivo.** Pensar en los posibles resultados te puede ayudar a prepararte para los que te parezcan decepcionantes. También te puede ayudar a cambiar rápidamente al “Plan B” que prefieras.
- **Evita las profecías autocumplidas.** Si comienzas un proyecto con la expectativa de que vas a fallar, es más probable que creas que el resultado final va a ser un fracaso. Para darle una luz más positiva al resultado, prueba el acercamiento de “¿Qué tengo que perder?”
- **Maneja las emociones dolorosas.** El enojo, el miedo y otras emociones difíciles son comunes después de una decepción. Quedarte con estos sentimientos es estresante y pueden empeorar condiciones de salud como la depresión o la alta presión arterial. Mientras



que es importante reconocer tus emociones, busca formas saludables para abordarlas.

- **Toma un acercamiento positivo.** Si tu estado de ánimo normal es negatividad o infelicidad, puede tener un impacto en cómo los demás reaccionan ante ti. Esforzarte para ser más positivo o positiva puede mejorar tu comunicación con otras personas y podría llevar a una solución de problemas más efectiva.
- **Sonríe.** ¿Sabías que la sonrisa, aún cuando no tienes ganas de sonreír, libera endorfinas que aumentan el bienestar físico y emocional? La risa es otra forma de restaurar tu estado de ánimo.
- **Mantén una rutina.** Una rutina puede ser reconfortante y te puede ayudar a construir resiliencia. Haz ejercicio, come comidas saludables, duerme lo suficiente y conéctate con personas que te apoyen en tu vida.

LifeMatters te puede ofrecer más herramientas para redefinir la negatividad y lidiar con la decepción. Ayuda está disponible 24/7/365.

Reduce los Costos de Enfriamiento del Verano

Las cuentas de la energía eléctrica de las casas a menudo aumentan en los meses cálidos debido al incremento en el uso del aire acondicionado. Estas estrategias de ahorro de energía te pueden ayudar a reducir los gastos y mantener tu casa fresca:

- **Ajusta el termostato.** Si tienes aire central, aumentar la temperatura del termostato incluso unos cuantos grados puede hacer una gran diferencia en tu cuenta de energía eléctrica. Además, limpia las salidas de aire (ventilas) y cambia los filtros en forma regular.
- **Limpia las unidades de aire acondicionado de ventana.** Antes de instalar una unidad de ventana cada año, limpia su filtro y su exterior y aspira las espirales interiores.
- **Utiliza ventiladores.** Un ventilador de techo o un ventilador estacionario puede mejorar substancialmente la circulación del aire y disminuir la necesidad de utilizar el aire acondicionado.
- **Coloca cinta aislante en las ventanas, en las puertas y en los ductos.** Colocar cinta aislante puede reducir las fugas de aire, lo cual hará más fácil que tu aire acondicionado mantenga la temperatura deseada. Colocar cinta aislante podría reducir una cuenta de energía eléctrica hasta un 10%.
- **Revisa el aislante.** Inspecciona el aislante en el ático, en el sótano o en el semisótano o entretecho para asegurarte de que se está manteniendo la eficiencia de energía. Si tu casa no está bien aislada, considera hacer algunas renovaciones.



- **Utiliza bombillos (focos) ahorradores de energía.** Los bombillos (focos) LED y los compactos fluorescentes duran más y se vuelven más económicos con el tiempo.
- **Minimiza el uso del horno y de la secadora de ropa.** Trata de limitar el uso de estos electrodomésticos a muy temprano por la mañana o en las horas de la noche durante los meses cálidos. Hacer ensaladas y otras comidas que no necesiten calentarse es otra forma de disminuir el uso del horno.
- **Cierra las cortinas y baja las persianas.** Cubrir las ventanas previene que los rayos del sol entren en una habitación y así disminuye el aumento del calor. Las cortinas opacas son otra forma de mantener frescas las habitaciones.
- **Desconecta.** Los dispositivos electrónicos utilizan electricidad aún si están apagados. Desconecta los aparatos que raramente usas o que sólo necesitas en ciertos momentos durante el día.

El Servicio de Consulta Financiera de LifeMatters puede proporcionarte más sugerencias sobre cómo reducir tu cuenta de energía eléctrica. Además, visita mylifematters.com y entra al Centro de Descuentos para buscar descuentos en aparatos electrodomésticos y en servicios para el hogar (disponible solamente en inglés).

Dejando los Malos Hábitos para Gastar

¿Algunas veces gastas el dinero sin necesidad solamente porque tienes el hábito de gastar? Como cualquier otro hábito, los malos patrones para gastar se pueden reemplazar con conductas más positivas. Aquí te decimos cómo:

- **Monitorea tus cuentas.** Revisa los balances de tus cuentas de cheques, de ahorros y de tus tarjetas de crédito al menos una vez al mes. Además, utiliza una hoja de cálculo o un registro de cheques para mantener tus propios registros. Esto te puede ayudar a encontrar discrepancias y evitar sobregiros.
- **Automatiza tus ahorros.** Establece una transferencia mensual de tu cuenta de cheques a tu cuenta de ahorros. Utiliza este dinero para construir tu fondo de emergencia o para separar dinero para unas vacaciones o para una compra mayor.
- **Haz compras utilizando una lista.** Una lista te va a ayudar a mantenerte dentro de tu presupuesto y evitar las compras compulsivas. Además, abstente de comprar algo sólo porque está en oferta.
- **Establece reglas.** Las reglas son una buena forma de cambiar tu conducta para gastar. Por ejemplo, si ordenas comida para llevar durante la semana, no puedes ordenarla el fin de semana.
- **Pídele a una amistad que te haga responsable.** Tener a alguien que periódicamente te pregunte: “¿Cómo va tu plan de ahorro para tu



casa?” te va a ayudar a permanecer en el camino. Comparte tus metas con las personas que te van a alentar y a celebrar tu progreso.

- **Cree en ti.** Deja de decir: “Soy mala o soy malo con el dinero”. En vez de eso, comprométete a aprender cosas nuevas sobre finanzas y a explorar formas en las que puedas fortalecer tus habilidades del manejo del dinero.
- **Acepta tus errores.** Para crear buenos hábitos financieros se necesita práctica. Si cometes un error o te vas a hacer compras compulsivas, da un paso hacia atrás y evalúa por qué pasó eso. Después, comienza de nuevo.

A menudo, los hábitos con el dinero son el resultado de patrones arraigados de conducta relacionados con la autoestima de la persona y con cómo reacciona al estrés. LifeMatters está disponible 24/7/365 para ayudarte a abordar las conductas que puedan tener un impacto en tus decisiones para gastar. Llama gratis en cualquier momento.

Fuente: Balance

1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica
 Están disponibles servicios de traducción de TTY/TRS 711

La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

