

# MOMENTO DE SALUD MENTAL

Provided by Alium Insurance Partners, LLC

## Beneficios para la salud mental de Enero seco

Cada enero, millones de personas en todo el mundo se comprometen con el "Enero Seco", un descanso de un mes sin alcohol. Aunque el desafío suele estar asociado a beneficios para la salud física, como la mejora de la función hepática, un sistema inmunitario mejor y más energía, también ofrece ventajas significativas para la salud mental. A continuación, se presentan los posibles beneficios para la salud mental de participar en Enero Seco:

- **Mejora del estado de ánimo y la estabilidad emocional:** el alcohol es un depresor que puede alterar el equilibrio químico del cerebro, provocando a menudo cambios de humor, ansiedad e incluso síntomas depresivos. Tomar un descanso permite que tu cuerpo se recalibre, reduciendo estas fluctuaciones.
- **Reducción de la ansiedad y el estrés:** Aunque el alcohol puede parecer una solución rápida para el estrés, a menudo agrava la ansiedad a largo plazo. Beber puede interferir con los neurotransmisores que regulan el estado de ánimo, creando un ciclo de alivio temporal seguido de una ansiedad aumentada. El enero seco rompe este ciclo, ayudando a las personas a experimentar estados mentales más calmados y constantes.
- **Aumento de la autoestima y sensación de control:** completar Dry January puede proporcionar una poderosa sensación de logro. Fijar un objetivo y mantenerse firme refuerza la autodisciplina y aumenta la confianza. Este logro suele traducirse en una mayor sensación de control sobre otros aspectos de la vida, lo cual es esencial para el bienestar mental.
- **Mejor conciencia social y emocional:** Sin el alcohol como muleta social, las personas suelen descubrir nuevas formas de conectar con los demás y afrontar el estrés. Esto puede conducir a relaciones más saludables y a una comprensión más profunda de los desencadenantes y hábitos personales.

Tomarse un mes sin beber da tiempo a tu mente y cuerpo para reiniciarse y ofrece una visión sobre tus hábitos de consumo. Si estás pensando en dejarlo por completo o tienes dudas, consulta a un profesional sanitario.

## Cómo afectan los propósitos de Año Nuevo a la salud mental

A medida que el calendario se acerca a enero, muchas personas adoptan la tradición de establecer propósitos de Año Nuevo. Aunque estos objetivos pueden inspirar cambios positivos, también tienen un impacto profundo en la salud mental, tanto para bien como para mal. Comprender esta dinámica puede ayudarte a crear resoluciones que apoyen tu bienestar en lugar de socavarlo.

Los propósitos pueden proporcionar un sentido de propósito y motivación. Fijar metas alcanzables fomenta el optimismo y da estructura al año que viene. Por otro lado, las resoluciones poco realistas o demasiado rígidas pueden provocar estrés, culpa y decepción. Cuando los objetivos son inalcanzables, el fracaso puede desencadenar sentimientos de insuficiencia o ansiedad.

A continuación, se presentan consejos para hacer propósitos de Año Nuevo más conscientes:

- **Empieza pequeño y específico.** En lugar de objetivos vagos como "sé más saludable", elige pasos concretos como "camina 20 minutos al día". Las pequeñas victorias generan impulso y confianza.
- **Concéntrate en el bienestar mental.** Incluye propósitos que fomenten tu mente, como escribir en un diario, practicar la gratitud o programar momentos de descanso regulares. Estos hábitos pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la resiliencia emocional.
- **Sé flexible.** La vida es impredecible. Deja margen para ajustes sin etiquetarte como un fracaso. La flexibilidad evita presiones innecesarias y mantiene los objetivos sostenibles.
- **Celebra el progreso, no la perfección.** Reconoce cada paso adelante, por pequeño que sea. El refuerzo positivo fortalece la motivación y reduce la autocrítica.

Si te sientes abrumado o quieres explorar formas de apoyar tu salud mental, considera contactar con tu representante de RRHH para informarte sobre los beneficios de salud mental que tienes disponibles.