

MOMENTO DE SALUD MENTAL

Proporcionado por Alium Insurance Partners, LLC

Cómo sobrellevar la tristeza invernal

Con el invierno ya en pleno apogeo, las bajas temperaturas y los días cortos hacen que muchas personas experimenten un fenómeno común conocido como la "tristeza invernal". Esto se refiere a sentimientos de tristeza o lentitud leve que suelen persistir durante esta época del año. Aunque no puedas cambiar el clima ni la cantidad de luz durante los meses de invierno, puedes practicar un buen cuidado personal para combatir los cambios de comportamiento. Prueba los siguientes consejos para sobrellevar la tristeza invernal

- **Cambia tu mentalidad.** Vuelve a centrar tus pensamientos en los placeres invernales haciendo una lista de cosas que disfrutas del invierno.
- **Sal fuera.** Procura salir todos los días a tomar aire fresco o dar un paseo rápido de 15 minutos, especialmente antes de que se ponga el sol.
- **Aumenta la cantidad de luz en tu casa.** Si no puedes salir, abre las persianas para dejar entrar más luz solar en tu espacio. También puedes probar la terapia de luz. Esto consiste en sentarse frente a una caja de luz brillante que imita la luz natural del sol, lo que puede ayudar a regular el ritmo circadiano del cuerpo y aliviar los síntomas asociados.
- **Haz ejercicio regularmente.** La actividad física es un potente impulsor del ánimo. El ejercicio regular, ya sea un paseo rápido, yoga o un entrenamiento en el gimnasio, puede ayudar a liberar endorfinas. Estos estimulantes naturales pueden ayudar a combatir la letargia de la tristeza invernal.
- **Lleva una dieta saludable.** La nutrición desempeña un papel crucial en la salud mental, por lo que es importante consumir una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras. Los ácidos grasos omega-3 en pescado, semillas de lino, nueces y edamame también pueden contribuir a la estabilidad del estado de ánimo.

Si este invierno te sientes deprimido y las sensaciones duran varias semanas, habla con un profesional sanitario. Además, si te preocupa tu salud mental, habla con tu médico o con un profesional de salud mental titulado, o contacta con la Línea Nacional de Ayuda de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental llamando al 800-662-HELP (4357).

Técnicas de manifestación para probar

La manifestación es la práctica de convertir tus pensamientos e intenciones en realidad alineando tu mentalidad, emociones y acciones con tus objetivos. En esencia, la manifestación consiste en centrarse en lo que quieres en lugar de en lo que temes y crear un entorno positivo para que esos deseos prosperen. Considera probar las siguientes técnicas de manifestación:

- **Aclara tus intenciones.** Antes de poder manifestar algo, necesitas tener claro exactamente qué quieres. Tómate tiempo para escribir tus objetivos en términos claros y específicos. En lugar de decir, "Quiero tener éxito", intenta, "Quiero conseguir un ascenso en el próximo año." La especificidad ayuda a que tu mente se centre en resultados accionables.
- **Practica la visualización.** La visualización es una de las herramientas más poderosas para la manifestación. Pasa unos minutos cada día imaginándote viviendo la vida que deseas. Cuanto más vívida es la imagen, más fuerte es la conexión emocional.
- **Usa afirmaciones.** Las afirmaciones son afirmaciones positivas que refuerzan tus objetivos y creencias. Ayudan a reprogramar tu mente subconsciente para apoyar tus deseos.
- **Practica la gratitud.** La gratitud puede cambiar tu mentalidad de escasez a abundancia. Al valorar lo que ya tienes, creas espacio para experiencias más positivas. Empieza un diario de gratitud y apunta tres cosas por las que estás agradecido cada día. Este simple hábito puede mejorar tu estado de ánimo y atraer más de lo que valoras.
- **Actúa.** La manifestación no es solo pensar, es hacer. Cuando surjan oportunidades que estén alineadas con tus objetivos, actúa en consecuencia.

La manifestación es un viaje, no un milagro de la noche a la mañana. La coherencia, la creencia y la apertura son clave. Empieza poco a poco, mantente positivo y confía en el proceso; Puede que te sorprenda lo rápido que tu mentalidad puede moldear tu realidad.