

¿Vive en un estado de relajación?

Boletín Mensual Junio de 2014



Si desea relajarse, considere empacar su tabla de surf y viajar a Hawái. Por quinto año consecutivo, Hawái lideró el listado de los estados más relajados en los EE. UU.¹ Los siguientes cuatro en orden son: Louisiana, Mississippi, Iowa y Wyoming.

¿Y cuáles fueron los menos relajados? West Virginia, Rhode Island, Kentucky, Utah y Massachusetts. ¿Qué hace que un estado esté clasificado como más o menos relajado?

Medir la relajación

Gallup comenzó a encuestar estados para identificar los más y menos relajados en 2008. Aquí tiene un vistazo de cómo funciona la encuesta:

- Se les pregunta a participantes en todo EE. UU. si “sintieron mucho estrés en el día de ayer”. En la encuesta más reciente, solo el 32% de los hawaianos dijo que sí, mientras que el 40,6 de otros estadounidenses dijo que sí.
- Luego, se les pregunta si “se divirtieron mucho en el día de ayer”. ¡Los hawaianos dijeron que sí el 89,7% de las veces!
- Los habitantes de estados con menos estrés también logran buenas calificaciones en preguntas con respecto a la satisfacción laboral, la buena salud y si se sintieron preocupados o no el día anterior.

Esperar: ¡No se mude todavía!

No importa dónde viva, usted puede aprender mucho acerca de cómo relajarse a partir de esta encuesta.

- Primero, intente desarrollar placer en cada día. Pase tiempo con la familia, llame a un amigo o juegue con su mascota. Lo que sea que funcione para usted.
- Luego, piense en su trabajo. ¿Se siente productivo, apreciado y estimulado? Si no, piense en qué puede hacer para aumentar su satisfacción. Intente captar el apoyo de su gerente o equipo.
- Preste atención a su aptitud física y objetivos de salud. Es difícil disfrutar de una buena calidad de vida sin cuidar su mente y su cuerpo.
- Por último, si es de preocuparse, intente controlar esa sensación. Haga un listado de las cosas que le preocupan. Luego, dedique diez minutos por día para preocuparse por las cosas en su listado. Luego de eso, esfuércese por detenerse. ¡El listado estará allí mañana para su momento para preocuparse!

Puede encontrar ayuda dando todos estos pasos y buscando herramientas en línea para controlar el estrés, la salud y el bienestar. O puede saber acerca de los beneficios de salud y de bienestar que tiene a través de su departamento de Recursos Humanos.

¹www.gallup.com