

# Toma un respiro

De julio de 2017 Boletín

**Vacaciones: ¿Factores de descanso o factores de estrés?**

**Conciencia mensual: Los beneficios de un masaje**

**Infográfico: Respire profundo. Estrésese menos.**

**Vamos a hablar de video: Un ejercicio de atención plena**



Se supone que las vacaciones constituyen un descanso de la rutina y las tensiones diarias. Pero también pueden provocar estrés.

Cualquier tipo de masaje proporciona un “descanso”. Y también puede ayudar de otras maneras.

La respiración profunda le dice al cerebro que usted se calme. Ayuda a relajarse y a pensar con más claridad.

¿Está interesado en aprender más sobre la atención plena? Pruebe este ejercicio de atención plena. **Vea el video aquí ...** (Solo en inglés)

## Cómo obtener ayuda

Para solicitar ayuda con problemas personales o laborales, comuníquese con su worklife services. Estos servicios confidenciales están disponibles 24/7 a empleados, sus miembros de la casa elegibles y niños adultos bajo la edad 26, si viven en casa o no.

# Resources *for* Living®

# Vacaciones: ¿Factores de descanso o factores de estrés?



Se supone que las vacaciones constituyen un descanso de la rutina y las tensiones diarias. Pero también pueden provocar estrés si tiene pensamientos como estos:

1. "Son mis únicas vacaciones este año, así que tienen que ser perfectas".
2. "Si algo sale mal, me deprimiré".
3. "Voy a planificar cada minuto para no perderme nada".

## Simplemente diga "no" a las vacaciones que podrían explotar

Las actitudes expresadas anteriormente pueden provocar estrés y malestar durante el preciado tiempo de vacaciones. Pruebe estos consejos para ayudar a mejorar su tiempo libre:

- Tómese más de un descanso por año. Los estudios demuestran que las personas que toman algunos descansos cortos, en lugar de un período de vacaciones de larga duración, se relajan más.<sup>1</sup>

- Tenga expectativas realistas. Son sus vacaciones, pero esto no quiere decir que no vaya a llover, no se resfríe o no le duela la cabeza. No espere la perfección. Adáptese.
- Vea las oportunidades. Planificó hacer rafting en el río, pero el nivel del agua es demasiado bajo. ¿Qué tal un plan B? Consulte en la oficina local de turismo o en Internet para encontrar otra actividad. O tómese el día para "relajarse". Recuerde: no es necesario llenar cada minuto.
- Déjese llevar por la corriente. Tómese el tiempo para apreciar su entorno y descansar. Después de todo, son sus vacaciones. Usted puede hacer lo que desee. Solo eso hace que sean especiales.

Todo el mundo necesita un descanso de vez en cuando. Haga que el suyo valga la pena quitándole presión, relajándose y regresando rejuvenecido.

<sup>1</sup>Nauert, Rick. Vacaciones más frecuentes, no largas, mejores para el alivio del estrés. Accedido en mayo de 2017.

## El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

# Masajes: más que la experiencia de “sentirse bien”



A muchas personas les gusta recibir un masaje. Puede ser un masaje en la cabeza, el cuello y la espalda en una silla. O puede ser un tratamiento de cuerpo completo en una mesa de masajes. Cualquier tipo de masaje proporciona un “descanso”. Y también puede ayudar de otras maneras.

## ¿Puede adivinar cuáles son los beneficios físicos?

¿Cuáles de los siete elementos que se muestran a continuación constituyen beneficios físicos de un masaje?<sup>1</sup> (La respuesta está al final del artículo)

1. Reduce el dolor lumbar
2. Previene las caries
3. Fortalece el sistema inmunológico
4. Estira los músculos
5. Permite perder veinte libras
6. Aumenta la flexibilidad
7. Amplía el rango de movimiento
8. Le da mejor aliento
9. Evita las jaquecas a causa del estrés
10. Reduce los problemas después de una cirugía

## Masajes y bienestar mental

El masaje no puede hacer que desaparezcan todas sus tensiones. Pero las terapias corporales pueden ayudarle a manejar y sobrellevar el estrés.

¿Cuáles de los siete elementos que se muestran a continuación constituyen las maneras en que los masajes pueden ayudar a que usted se sienta mejor mental y emocionalmente?<sup>1</sup> (La respuesta está al final del artículo)

1. Ayudan a aliviar la depresión
2. Calman la ansiedad
3. Ayudan a que uno recuerde llamar a sus padres
4. Liberan endorfinas, los analgésicos naturales del cuerpo
5. Mejoran la calidad del sueño
6. Aumentan el deseo de hacer nuevos amigos
7. Promueven una mayor energía
8. Brindan mejores sueños en la noche
9. Aumentan la circulación
10. Ayudan a concentrarse y a pensar con más claridad

## Cuídese mucho

Recibir un masaje es una excelente forma de gratificarse. Cuidar su cuerpo es un aspecto de valorar su salud y su persona. Puede hablar con su médico para ver si un masaje podría ser una parte de su programa de bienestar.

*Respuestas al cuestionario de beneficios físicos: las respuestas incorrectas son la número 2, 5 y 8. El resto son todas correctas.*

*Respuestas al cuestionario de bienestar mental: las respuestas incorrectas son los números 3, 6 y 8. El resto son todas correctas.*

<sup>1</sup>Masaje: Más que una experiencia de “sentirse bien”. Accedido en mayo de 2017.

### El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

# Respire profundo. Estrésese menos.

¿Quiere eliminar el estrés? Puede ser tan fácil como realizar unas cuantas respiraciones profundas.



8. Repita hasta sentirse mejor



1. Coloque las manos sobre el estómago



7. Note cómo se relaja su cuerpo



2. Inhale lentamente por la nariz



6. Imagínese que la tensión sale de su cuerpo con la respiración



3. Sienta que sus pulmones se llenan de aire



5. Exhale lentamente por la boca



4. Note cómo se infla el estómago

