



## Healthy & Resilient You

# Oferta doble de bienestar

5 acciones simples que estimulan su bienestar físico y emocional



Todos saben que trabajar en nuestro bienestar físico y emocional es importante para tener una vida más larga y de calidad, pero ¿cómo sabemos por dónde empezar? ¿Qué es lo primero? ¿Cuál es la mejor proporción de atención cuerpo/mente?

Es como si la vida nos diera muchos muebles prefabricados de IKEA para que los armemos, solo que no nos dio las instrucciones con dibujos y para variar dejó las pequeñas herramientas fuera de la caja.

Aún si sabemos cómo comenzar, hacer el intento de incorporar varios pasos constructivos a un horario que ya está saturado puede abrumarnos y desbaratar nuestros esfuerzos.

Si tan solo hubiera formas de matar dos pájaros de un tiro. ¡La ciencia moderna nos dice que posiblemente haya una!

### El debate mente-cuerpo

Históricamente, nuestro entendimiento de la conexión mente cuerpo ha fluctuado. Los primeros pensadores filosóficos y religiosos creían que no había distinción entre los dos. También creían que fuerzas espirituales externas provocaban enfermedades y dolencias. Después, aproximadamente en el siglo XVII, comenzó lo que se convertiría en la ciencia médica moderna.

Conforme los científicos médicos comenzaron a descubrir cosas como gérmenes y (literalmente) comenzaron a retirar y estudiar las capas del cuerpo, adoptaron la postura de que la mente y el cuerpo estaban separados. La mente era la intangible y pensante parte de un humano, y el cuerpo era la parte tangible pero no pensante.

Esta *dualidad mente-cuerpo* fue el entendimiento predominante en la medicina moderna hasta hace poco, cuando los avances tecnológicos le permitieron a la ciencia examinar la mente y el cuerpo a nivel microscópico y genético. Estas perspectivas más profundas muestran que los pensamientos persistentes y las emociones pueden cambiar nuestra composición genética y las conexiones neuronales en nuestros cerebros, y que las emociones, que alguna vez se creyó eran exclusivamente mentales, existen como componentes específicos dentro de nuestros cuerpos físicos.

En términos más sencillos, la mente y el cuerpo están tan profundamente relacionados que, aunque no son la misma cosa, funcionan como si lo fueran.

Con este mejor entendimiento, la ciencia médica está comenzando a enfocarse en el bienestar emocional y físico de forma holística, comprendiendo que para cuidar cualquiera de los dos se debe cuidar a ambos.

## Considerando que el cuerpo y el cerebro son lo mismo...

Afortunadamente, no necesitamos ser neurocientíficos o genetistas para aprovechar la conexión mente-cuerpo para mejorar nuestro bienestar. Debido a que lo emocional y lo físico están profundamente interconectados, hay hábitos diarios simples en los que nos podemos concentrar para mejorar ambos a la vez. A continuación se muestra una lista de ideas. *Nota: algunos artículos vinculados están en inglés.*



**Dele prioridad a dormir:** una tercera parte de los adultos en EE. UU. dicen que duermen menos de siete horas cada noche. La privación de sueño afecta de forma negativa a nuestro sistema inmunitario, retrasa los procesos mentales e inhibe nuestra habilidad de contrarrestar el estrés y las emociones negativas. La [biblioteca de bienestar](#) de Concern cuenta con muchos artículos informativos y didácticos para ayudarle a maximizar el tiempo que duerme.



**Agregue alimentos que le levanten el ánimo:** muchos de nosotros consumimos cada vez más alimentos reconfortantes cuando estamos estresados (o privados de sueño). Un poco de pastel no le hace daño a nadie, pero comer mucho es otra historia, y la moderación puede ser muy difícil en estos momentos. [Agregar a conciencia algunos alimentos específicos entre bocaditos de pastel](#) puede ayudarle a eliminar el estrés y generar cambios saludables en la mente y el cuerpo.



**Medite más:** un estudio de Harvard que se centró en revertir el estrés, hizo que los participantes se sentaran tranquilamente por 20 minutos de forma regular mientras repetían frases o creencias positivas en su mente y practicaban meditación para relajar el cuerpo. En este estudio, los participantes

demonstraron un cambio en la expresión génica mejorando la respuesta de los genes que están involucrados en la reducción de la inflamación, eliminación de radicales libres y regeneración celular. Intente realizar esta [meditación para escanear el cuerpo](#) mientras repite mentalmente una afirmación positiva o feliz.



**Haga las paces con su voz interna:** nuestros pensamientos pueden influir en cambios fisiológicos, buenos o malos, así que, ¿por qué no enfocarnos en los buenos? Esté al pendiente de monólogos internos y cuando sean demasiado críticos, le generen ansiedad o sean negativos, interrúmpalos de [forma gentil y rediríjelos](#). Cuando se hace consistentemente, esta técnica puede reconectar físicamente nuestros cerebros haciendo más probable que nuestros pensamientos automáticos vayan por un camino constructivo y estimulante.



**Manténgase hidratado:** en promedio, 60% del cuerpo humano, así como hasta el 85% del cerebro humano están compuestos de agua. Nuestros cerebros dependen del agua para transmitir las señales eléctricas para mantener nuestra unidad mente-cuerpo funcionando. Lo que significa que incluso una deshidratación leve puede afectar negativamente el funcionamiento físico y mental. ¡Así que asegúrese de beber durante todo el día!



### CONSEJO PROFESIONAL:

utilice sus beneficios de Concern. [Nuestros servicios de entrenamiento personal incluidos](#) son una forma extremadamente eficaz para clarificar y lograr metas de bienestar. Y este [programa de escaneo corporal de cuatro episodios de eM Life le ayudará](#) a desarrollar habilidades positivas para la meditación.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite el hub digital de Concern, regístrese en [employees.concernhealth.com](https://employees.concernhealth.com) y seleccione el botón "Get Services" (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

**Llame al 800.344.4222**  
[employees.concernhealth.com](https://employees.concernhealth.com)