

# Cómo aumentar nuestro bienestar durante el 2021.

En un contexto de incertidumbre y ansiedad por la llegada de las vacunas, debemos comenzar este año y volver a organizarnos. Sabemos que este año nos traerá nuevos desafíos a nivel social, laboral y personal. Pero, ¿Cómo prepararnos positivamente para actuar de manera resiliente en el 2021? Estudios demuestran que existen ciertas acciones que pueden contribuir positivamente a nuestro bienestar.

Desde Icas Latina brindamos algunas ideas para poder mejorar nuestro bienestar en medio de la pandemia:

## APRENDER ALGO NUEVO

Ser capaces de aprender continuamente es fundamental para activar nuestro cerebro y salir de nuestra zona de confort. Además de obtener el beneficio de lo aprendido, nos permite desarrollar habilidades vinculadas con el aprendizaje como la constancia, la paciencia, la experiencia, el disfrute. Vale la pena intentarlo.

## HACER EJERCICIO

El ejercicio suele asociarse con una mejor salud física y mental, incluyendo la salud cardiovascular y disminución de la depresión. No importa cuántas veces se haya abandonado un deporte, o cuántas calorías se quemen. Lo importante es mantenerse en movimiento. Trate de buscar una actividad adecuada para usted, que pueda mantener a lo largo del año.



## CULTIVAR LA CONCIENCIA

La conciencia plena significa prestar atención completamente a una cosa. Encontrar un grado de calma para darse cuenta realmente de lo que se está haciendo. Tener conciencia plena es lo opuesto de hacer varias cosas a la vez o hacer las cosas a las apuradas. Estudios demuestran que las personas con mayor conciencia tienden a tener un mejor bienestar general.

Evite ser atraído por distractores de manera constante: Redes sociales, grupos de Whatsapp y notificaciones constantes que impiden concentrarnos en las tareas que deseamos lograr y disfrutar.

## DORMIR BIEN

Privarse del sueño causa déficits en la memoria y de atención. El sueño también ejerce una fuerte influencia reguladora en el sistema inmunológico. Cada persona es diferente cuando se trata de los requisitos para dormir. Sin embargo, las pautas generales establecen que necesitamos entre siete y nueve horas de sueño constante cada noche.

## INTERACCIÓN SOCIAL

La interacción social está asociada con percepciones positivas y una mayor activación del sistema de recompensa del cerebro.

Los amigos pueden aliviar los problemas de trabajo y ayudarnos a ver las cosas de una manera diferente. Las actividades que realizamos con amigos también nos ayudan a relajarnos.

Si sus movimientos se encuentran restringidos, mantenga un contacto regular con las personas próximas por teléfono o internet.

## COMER BIEN

Una dieta equilibrada y saludable nos brinda mayor energía y bienestar y reduce la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

¿Cómo lograrlo?

Intente organizar su menú semanal de manera anticipada, ahorrar tiempo, dinero y evitará deliveries obligados, así como comidas procesadas poco nutritivas y con alto nivel calórico.

Si no logras poder poner en práctica tus proyectos o simplemente necesitas una guía, desde ICAS Latina brindamos ayuda y orientación las 24 horas, los 365 del año.



LLAMANOS AL  
0800 555 2777



ICAS ASSISTS:  
Usuario y Contraseña:  
usuario1



O a través de nuestra web:  
[www.icasarg.com](http://www.icasarg.com)  
Usuario y Contraseña:  
usuario1