

BIENESTAR EMOCIONAL

Qué hacer con las emociones intensas

En estos días, muchas cosas pueden desencadenar emociones intensas. Los temas políticos, sociales y culturales a menudo suscitan diversas perspectivas y debates. Lo más importante es qué decide hacer con las emociones fuertes cuando aparecen, particularmente cuando su salud está en juego.

Aunque puede ser tentador querer reprimir estas emociones, ignorarlas puede tener un efecto negativo en su salud. Lo mejor es encontrar formas saludables de expresarlas.

Aquí se incluyen algunas formas positivas de controlar su carga emocional:

Actividad física

Mover el cuerpo es una forma sencilla de liberar la tensión y cambiar su estado de ánimo. Cuando está en movimiento, su cuerpo libera endorfinas que lo hacen sentir bien y ayudan a calmar las emociones.

Terapia

Hablar de sus sentimientos con un terapeuta capacitado o un amigo de confianza puede resultar útil cuando necesite procesar o resolver una situación compleja.

Acupuntura

Si bien las [investigaciones](#)¹ aún no son concluyentes, principalmente debido al pequeño número de sujetos en los estudios realizados hasta la fecha, existe cierta evidencia de que la acupuntura puede reducir el dolor y la ansiedad al aumentar las endorfinas.

Escribir un diario

Debido a que escribir [un diario terapéutico](#)² requiere el uso de las funciones de los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro, es una forma eficaz de procesar los desafíos y reducir la intensidad de las emociones.

Terapia primal

La terapia de gritos, o [terapia primal](#)³, ha sido utilizada por los psicólogos clínicos durante décadas para tratar la ansiedad, la depresión y los traumas. Si bien es un método poco convencional, se ha demostrado que es eficaz en algunos casos.

Meditación

La [investigación](#)⁴ ha demostrado que las técnicas de reducción del estrés basadas en la atención plena (mindfulness-based stress reduction, MBSR), como la meditación, pueden ser una estrategia de afrontamiento eficaz cuando se trata de regular las emociones.



Aprender a manejar el estrés es una parte importante de su bienestar. Pruebe algunas estrategias variadas de control emocional y descubra cuáles son las más eficaces para usted.

1. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/relieving-pain-with-acupuncture>
2. <https://psychcentral.com/lib/the-health-benefits-of-journaling/>
3. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-therapy/201002/cool-intervention-3-primal-therapy>
4. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814024161>



powered by

navigate°

Cómo desarrollar resiliencia

La resiliencia se ha convertido en un tema popular dentro de los círculos de bienestar. Esto se debe a que existe evidencia sólida que sugiere que las personas resilientes tienen un mejor manejo del estrés y más capacidad para atravesar los momentos difíciles de la vida.

La resiliencia psicológica se define⁵ como la capacidad de adaptación ante la adversidad. Para desarrollar resiliencia, debe comprender cómo lo afecta el estrés, de modo que pueda desarrollar estrategias específicas para superar esas situaciones difíciles.



Las siguientes son algunas maneras de mejorar su resiliencia:

Cuídese.

Elabore una lista de estrategias de cuidado personal en las que pueda apoyarse en tiempos difíciles. Comer bien, hacer ejercicio y dormir lo suficiente pueden mejorar significativamente su capacidad para lidiar con situaciones estresantes. Cuando tiene un plan antes de enfrentar un desafío, atravesarlo resulta mucho más fácil.

Fortalezca su círculo.

Tener un sistema de apoyo confiable al que acudir cuando se enfrente a circunstancias difíciles puede aliviar el estrés y ayudarlo a encontrar soluciones más rápidamente. Las investigaciones han demostrado que el simple hecho de tener una red de apoyo sólida lo hace más resiliente.

Concéntrese en las soluciones.

Puede ser tentador centrar su atención en los problemas, pero orientar su energía a las soluciones le permitirá aprovecharla mejor. Al volver a enfocarse en las soluciones, podrá encontrar su camino a través de las circunstancias desafiantes con mayor facilidad.

Dese espacio.

Algunas veces, lo mejor que puede hacer cuando se enfrenta a una circunstancia abrumadora es darse espacio. Vaya a caminar. Siéntese en silencio. Presione el botón de pausa para ver el problema con mayor claridad.



5. <https://www.apa.org/topics/resilience>

Escribir un diario: una herramienta para el control del estrés

Todo el mundo siente estrés de vez en cuando, pero este puede provocar una gran cantidad de problemas de salud si no se trata durante un período prolongado. Una de las herramientas que se utilizan con mayor frecuencia para controlar el estrés es escribir un diario. Quitar sus pensamientos y sentimientos de la cabeza y plasmarlos en papel puede ayudarlo a descubrir las causas fundamentales del estrés, para que pueda abordarlo de manera más eficaz.

Escribir un diario lo aleja de la situación en sí y lo invita a actuar como un observador. Al alejarse de las emociones fuertes vinculadas a un evento específico, puede verlo de manera diferente.

Existen muchas formas de escribir un diario y no hay una que sea incorrecta. Estas son algunas de las diferentes maneras de llevar un diario:

Diario de gratitud

Hacer una lista de aquellas cosas por las que está agradecido es beneficioso para su salud. Escribir un diario de gratitud implica hacer un inventario de lo bueno; esto lo ayudará a volver a centrar su atención en los aspectos positivos de su vida. De hecho, las investigaciones⁶ han demostrado que escribir un diario de gratitud puede incluso mejorar sus biomarcadores de salud.

Diario de estilo libre

Esto consiste, principalmente, en escribir sin reglas. Este formato abierto implica un flujo de escritura sin inhibiciones. El objetivo es, simplemente, expresar pensamientos y sentimientos a medida que aparecen.

Diario de listas

Elaborar listas puede ser una forma realmente útil de llevar un diario cuando necesite encontrar soluciones a un problema. Puede crear una lista de pros y contras o pensar en posibles formas en las que podría mejorar una situación.



Escribir un diario es una herramienta simple para controlar el estrés que ofrece información útil sobre las causas del estrés en su vida.

6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4927423/>



powered by

navigate°

RECETA

Croquetas de salmón con papa y salsa de maíz asado

INGREDIENTES

CROQUETAS DE SALMÓN Y PAPA

- 2 papas Russet medianas, peladas y cortadas en cuartos
- 1 lata de salmón (de 6 onzas), escurrido
- 1 cebolla pequeña, picada o rallada
- 1 huevo
- 1/4 de taza de harina
- 1/4 de taza de eneldo fresco, picado
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 6 cucharadas de aceite de oliva extravirgen para freír

SALSA DE MAÍZ ASADO

- 2 mazorcas de maíz grandes, peladas
- 1 pimiento rojo mediano, cortado en cubos
- 1 jalapeño, cortado en cubos
- 12 tomates cherry, cortados en mitades
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- Sal y pimienta a gusto

INSTRUCCIONES

1. Prepare la salsa de maíz asado. Pele y ase el maíz en el quemador de gas o en la parrilla. Quite los granos de maíz de la mazorca con un cuchillo y colóquelos en un recipiente.
2. Agregue el resto de los ingredientes de la salsa. Mezcle bien. Agregue sal y pimienta a gusto.
3. Luego, prepare las croquetas de salmón. Hierva las papas peladas hasta que estén blandas y, luego, escúrralas en un colador. Con un tenedor, haga un puré con las papas.
4. En un recipiente grande, desmenuce el salmón con un tenedor. Agregue la cebolla, el huevo, la harina, el eneldo, 1/4 de cucharadita de sal, 1/4 de cucharadita de pimienta y las papas. Mezcle bien con un tenedor.
5. Elabore 12 croquetas. Caliente el aceite de oliva a fuego medio en una sartén. Fría las croquetas hasta que estén doradas de ambos lados (aprox. 5 minutos de cada lado). Escúrralas sobre una toalla de papel.
6. Sirva las croquetas de salmón con la salsa de maíz asado.

Tiempo total (cocción y preparación):

30 minutos

Porciones: 4



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

Calorías kcal	443
Carbohidratos g	32
Grasa g	26
Proteína g	22
Sodio mg	317
Azúcar g	5

Fuente:

https://www.mediterraneanliving.com/recipe-items/salmon-cakes-with-potato-and-fire-roasted-corn-salsa/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=salmon-cakes-with-potato-and-fire-roasted-corn-salsa