

Encuentre su Objetivo

Salud Mental y Atención Plena

Siga su Pasión y Encuentre su Felicidad

Según estudios realizados—cuando usted se dedica a las actividades e intereses que lo apasionan, se siente más feliz, más seguro y más motivado. ¿Pero cómo sabe usted cuál es su objetivo? ¿Cómo se siente cuando lo encuentra? Complete la actividad de este mes para una serie de preguntas útiles a tener en cuenta.

section **01**

Su Actividad para el Mes de Mayo: Encuentre su Objetivo

Hágase preguntas importantes y anote sus respuestas. Si usted no está viviendo su objetivo hoy, piense en hacer cambios a corto y a largo plazo que lo ayudarán a alcanzarlo.



Definiendo y Utilizando un “Objetivo”

Esto parece ser un concepto fácil y sencillo, pero puede ser muy difícil de definir. Su objetivo puede ser cualquier cosa: trabajo, familia, caridad y hasta un pasatiempo. Lo importante es que importe y no apenas para usted. ¡Si usted sabe cuál es la actividad que lo apasiona, considere maneras de aprovecharla para traer alegría o ayuda a otras personas!



Preguntas Frecuentes Sobre el Estrés y la Ansiedad

¿Cuál es la Diferencia entre el Estrés y la Ansiedad?

Mientras que los síntomas pueden ser similares y a menudo intercambiables, el estrés y la ansiedad son dos cosas completamente distintas. Tan obvio como parece, el estrés surge de factores estresantes existentes—cualquier circunstancia o situación que lo hace sentirse enfurecido, frustrado o nervioso.

La ansiedad es un sentimiento de aprehensión o de tragedia que no tiene una causa reconocible de inmediato.

Este sentimiento muchas veces está ligado al estrés, pero también aparece sin causa discernible, o persiste después que la razón real del estrés haya pasado. Signos y síntomas de ansiedad comunes incluyen nerviosidad, una sensación de pánico o de tragedia, aceleración del corazón y de la respiración, dificultad para concentrarse y para dormir, problemas gastrointestinales y debilidad o fatiga.

¿Por qué Tenemos Estrés y Ansiedad?

No es sólo una reacción del cuerpo y tampoco es algo que está apenas en su cabeza. El componente físico del estrés es una reacción química en su cuerpo que tiene la finalidad de ayudarlo a sobrevivir. Cuando usted se siente amenazado ciertas hormonas son liberadas en su cuerpo, las cuales aceleran el ritmo de su corazón

y de la respiración, aguzan sus sentidos, elevan su presión arterial y básicamente desencadenan la respuesta de “lucha o huida”.

Lamentablemente, las reacciones físicas diseñadas para ayudarnos a sobrevivir como hacían los habitantes de las cavernas no son útiles hoy en día. Aún los cambios positivos como una promoción o un bebé recién nacido pueden causar un estrés que impide su habilidad de manejar la situación en lugar de disfrutarla.

¿Cómo Puedo Reducir mi Estrés y Ansiedad?

Lea todos los días todo lo que encuentre sobre consejos que puede practicar para reducir los efectos del estrés en su vida. ¡Pero si le preocupa que el estrés se está transformando en ansiedad, busque asesoramiento de un profesional! La ansiedad sin tratamiento puede llevar a una variedad de trastornos psicológicos tales como la agorafobia—miedo extremo que altera la vida y a evitar situaciones que pueden causar pánico—o trastorno de ansiedad social, en el cual la timidez y miedo a la vergüenza hace con que la persona evite situaciones sociales. Aún más aterradores son los intentos para hacer frente a los trastornos de ansiedad no diagnosticada lo cual puede llevar a la depresión, abuso de drogas, aislamiento social y otras dificultades más serias.

Métodos Sencillos para Aliviar el Estrés

El estrés se apodera de todos nosotros, sea como sea. Algunas veces reconocemos nuestras dificultades cuando están ocurriendo; otras veces no nos damos cuenta que las cosas están quedando fuera de control hasta que nos sentimos abrumados.

Por suerte, los seres humanos no están atrapados en un cierto nivel de manejo del estrés en el momento que nacen — el manejar, reducir y enfrentar el estrés productivamente son habilidades que pueden ser adquiridas durante nuestra vida. Tenga estos principios en mente y trate de practicarlos todos los días, incluso cuando se sienta en control:

Consejos para el manejo

- 1. Hable con gente de su confianza.** El compartir sus preocupaciones con otras personas lo ayuda a sentirse mejor, aunque el problema no pueda ser solucionado inmediatamente.
- 2. Manténgase físicamente activo durante el día.** Eso puede ser diferente para otras personas, pero un estilo de vida constantemente activo reduce la tensión mental y el riesgo de la depresión.
- 3. Planee y organice.** Un poco de preparación sirve para mucho. Haga listas de las cosas que tiene que hacer, organice su tiempo y prepárese de antemano para que su día sea un poco más fácil.
- 4. Duerma—y renuncie a otros hábitos malos.** Es realmente increíble como los malos hábitos impactan el nivel del estrés de una persona.
- 5. Ríase bastante.** Aunque esté solo. Si no se ríe no le van a dar ningún premio, por lo tanto diviértase a gusto.
- 6. Ofrezca su tiempo a otras personas.** El ayudar a otras personas es una excelente forma de ayudarse a sí mismo. Actos desinteresados mejoran la perspectiva inmediata de una persona y con práctica regular, aumentan la autoestima.
- 7. Mantenga la perspectiva.** A la larga, realmente no importa si usted corta el césped hoy. Cuando sienta que la tensión está aumentando, pregúntese a usted mismo cuales son las tareas que necesitan ser hechas enseguida y cuales pueden esperar.
- 8. Busque tiempo para usted.** Eso puede ser tan sencillo como 5 o 15 minutos por día. Encuentre un momento tranquilo para estar solo y úselo para meditar en silencio, para practicar técnicas de respiración a hondo y deje que su mente descanse.

Receta para Mayo

Sopa de Espinaca, Pollo y Arroz Silvestre

Use restos de pollo si los tiene o deshuese un pollo ros-tizado para hacer esta sopa rica y sustanciosa.

INGREDIENTES

- 3 tazas de agua
- 1 lata de 14 onzas de caldo de pollo son sodio reducido
- 1 lata de 10 3/4 onzas de sopa condensada de crema de pollo baja en grasa
- 2/3 de taza de arroz silvestre lavado y escurrido
- 1/2 cucharadita de tomillo seco molido
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 3 tazas de pollo cocido
- 2 tazas de espinaca fresca cortada en pedacitos

INSTRUCCIONES

1. En una olla de cocción lenta (Slow Cooker) de 3-1/2 a 4 cuartos de capacidad combinar el agua, caldo de pollo, sopa de crema de pollo, arroz crudo, tomillo y pimienta.
2. Tapar la olla y dejar cocer en baja temperatura de 7 a 8 horas o en alta temperatura de 3 1/2 a 4 horas.
3. En el momento de servir mezclar el pollo y la espinaca.

Tiempo Total de Preparación: 260 minutos
Porciones: 6



NUTRICIÓN

216 calorías
 4 g grasa
 64 mg colesterol
 397 mg sodio
 19 g carbohidratos
 2 g fibra
 26 g proteína

