

VitaMin

Información vital sobre la salud en un minuto

¿SU RUTINA LO ESTÁ ESTRESANDO?



¿Se la pasa corriendo de una actividad a otra? ¿Está tratando de hacer todo: trabajo, vida personal, tiempo con la familia, actividades sociales y de voluntariado? Si se siente agotado, quizás haya llegado el momento de quitar el estrés de su rutina.

Puede recuperar más minutos y horas en su día. Y obtener un beneficio adicional: tiempo extra para hacer cosas que lo hagan feliz. Estos consejos pueden ayudarle a lograrlo:

Reduzca los compromisos. ¿Participa en las actividades porque son importantes para usted o porque se siente presionado u obligado? Dele prioridad a las cosas que sean más importantes para usted. Diga que no al resto.

El que mucho abarca poco aprieta. Quizás no tenga tiempo para planificar una fiesta del vecindario o una feria de tortas para las fiestas de fin de año. Busque formas más pequeñas y factibles de ayudar con estos eventos.

Hágase tiempo para respirar. A veces las expectativas que establecemos para nosotros mismos son las más altas. Tómese un recreo. Y recuerde: usted tiene muchas habilidades, pero no es sobrehumano, y eso está bien.

Programe períodos de descanso. Si su agenda tiende a sobrecargarse, resérvese unas horas o un fin de semana de su agenda. Programe tiempo personal cada día y trátelo como cualquier otra cita de su agenda.

Apague el teléfono. ¿Su teléfono vibra y suena constantemente? Tómese un pequeño descanso de la tecnología. Cuando se desenchufa, puede concentrarse en pasar tiempo con su familia. O bien, ocuparse de su lista de cosas por hacer sin interrupciones.

Comparta la carga. Nadie puede hacer todo. Pero puede hacer más con un poco de ayuda, ¿no es así? Comparta las responsabilidades con sus familiares, amigos o colegas.

Tómese un descanso. Salga a caminar, escuche música, o haga yoga o alguna otra actividad que le ayude a desestresarse. Además, no se olvide de tomarse un tiempo lejos del trabajo, ya sean vacaciones o simplemente unos pocos días en su hogar para relajarse.

GO YOU®



"Cigna", el logo "Tree of Life" y "GO YOU" son marcas de servicio registradas de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, o a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc., Cigna Behavioral Health, Inc., vielife Limited y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation y Cigna Dental Health, Inc.