Estaciones del bienestar

Dé un respiro a sus relaciones

Las relaciones son una de las mayores fuentes de bienestar, pero también pueden convertirse en una fuente de estrés cuando la vida se vuelve ocupada, las expectativas aumentan o las conexiones significativas pasan a segundo plano. Este mes, explore formas prácticas de fortalecer su red de apoyo, establecer límites saludables y construir relaciones que le ayuden a sentirse con más energía en lugar de agotado.

© GBS Population Health

Hallazgos seleccionados para ayudarte

Dé un respiro a sus relaciones

Minuto de salud

Vea el Minuto de Salud Mental de este mes con Catherine Van Tassell.

Ver ahora ▶

Rincón comunitario

The Human Connection Project
Un recurso sin fines de lucro enfocado en combatir la soledad y fomentar relaciones significativas a través de prácticas sencillas de conexión.

Selecciones de medios

LEER

Platonic: How the Science of Attachment Can Help You Make and Keep Friends
por Dr. Marisa G. Franco, PhD
Una mirada basada en la investigación sobre la importancia de la amistad y formas prácticas de desarrollar conexiones sociales más fuertes a lo largo de la vida adulta.

VER

TED Talk: The Secret to Living Longer May Be Your Social Life *Susan Pinker (16 min)*
Una interesante charla sobre la poderosa relación entre las conexiones sociales y la salud a largo plazo.

ESCUCHAR

Why Being Alone Might Be Better Than You Think *The Happiness Lab with Dr. Laurie Santos (46 min)*
Muchas personas ven el tiempo a solas como algo que debe evitarse, pero la soledad puede ofrecer beneficios importantes para el bienestar. En este episodio de The Happiness Lab, la Dra. Laurie Santos explora la diferencia entre la soledad no deseada y el tiempo a solas saludable, destacando cómo los momentos de soledad pueden apoyar la reflexión, la recuperación, la creatividad y el bienestar emocional.

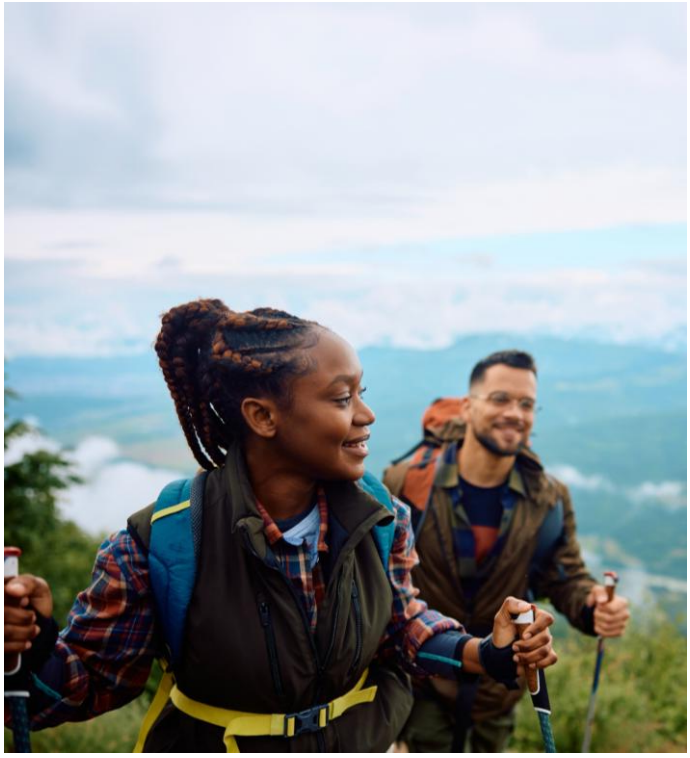
© GBS Population Health

Boletín

El Poder de tener un espacio saludable

Muchas personas piensan que las relaciones saludables requieren más comunicación, más tiempo juntos y más esfuerzo. Aunque la conexión es importante, hay otro ingrediente que a menudo pasa desapercibido: el espacio.

Las relaciones saludables no se construyen estando disponibles cada momento de cada día. Se construyen a través de la confianza, el respeto y la comprensión. Así como nuestra mente y nuestro cuerpo necesitan tiempo para recargarse, las relaciones también suelen beneficiarse de tener espacio para respirar.



La tecnología actual hace posible mantenernos conectados en todo momento. Los mensajes de texto, las redes sociales, el correo electrónico y las videollamadas nos permiten comunicarnos al instante. Aunque esto puede ser beneficioso, también ha creado nuevas expectativas. Muchas personas sienten presión por responder de inmediato, mantener contacto constante, asistir a todos los eventos y mantenerse involucradas en la vida de todos.

Con el tiempo, estas expectativas pueden resultar agotadoras.

Incluso las relaciones positivas requieren tiempo, atención, energía emocional y capacidad mental. Cuando la vida se vuelve especialmente ocupada, intentar cumplir con todas las expectativas sociales puede hacer que nos sintamos sobrecargados y abrumados.

El mito de la conexión constante

Muchas personas asumen que, si la comunicación disminuye, algo debe estar mal. Un mensaje de texto respondido con retraso, planes cancelados o un período con menos contacto pueden generar preocupación o culpa. En realidad, las relaciones sólidas suelen tener espacio para los cambios naturales de la vida.

Las relaciones saludables pueden soportar horarios ocupados, prioridades cambiantes, responsabilidades familiares, exigencias laborales y desafíos personales. No requieren atención constante para seguir siendo significativas. De hecho, esperar que nosotros mismos o los demás estemos siempre disponibles puede generar una presión innecesaria en las relaciones. Las conexiones más saludables suelen permitir que las personas se aparten por un tiempo cuando lo necesitan y vuelvan a conectarse cuando tienen la capacidad para hacerlo.

Por qué el espacio puede fortalecer las relaciones

El espacio permite que las personas mantengan su individualidad, se recarguen emocionalmente y se enfoquen en otras áreas de la vida que también requieren atención.

Crear un espacio saludable puede ayudar a:

- Reducir la sensación de agobio
- Evitar el resentimiento y el agotamiento emocional
- Fomentar la independencia y el autocuidado
- Mejorar la calidad del tiempo compartido
- Crear expectativas más realistas
- Favorecer una comunicación más saludable

Cuando las personas se sienten confiadas en lugar de vigiladas, las relaciones suelen volverse más fuertes y sostenibles.

Extender la gracia a los demás

Así como valoramos la comprensión cuando la vida se vuelve ocupada, las personas que nos rodean también necesitan esa misma flexibilidad. Las relaciones saludables reconocen que todos tienen límites, responsabilidades y circunstancias cambiantes.

A extender la gracia puede verse como:

- Comprender las respuestas tardías
- Respetar los límites personales
- Dejar de lado expectativas poco realistas
- Permitir que las personas tengan tiempo para recargarse
- Reconocer que las relaciones pueden verse diferentes en distintas etapas de la vida

En lugar de medir las relaciones por la frecuencia del contacto, considere enfocarse en la calidad de las interacciones y en la confianza que existe entre las personas.

No todos los desafíos en una relación requieren más esfuerzo o más tiempo. A veces, lo más saludable que podemos hacer es crear un poco más de espacio. Darles a las relaciones la oportunidad de respirar puede ayudarlas a mantenerse fuertes, significativas y sostenibles con el paso de los años.

© GBS Population Health

Por qué la energía de las relaciones es importante

No todas las relaciones nos afectan de la misma manera. Algunas nos hacen sentir animados, apoyados y llenos de energía. Otras pueden resultar agotadoras, estresantes o desequilibradas. Crear un espacio saludable no significa alejarse de las personas que le importan. Significa reconocer sus propios límites, darse permiso para recargar energías y construir relaciones que sean sostenibles en cualquier etapa de la vida.

¿Está cargando con presión en sus relaciones?

A veces, el estrés no proviene tanto de las relaciones en sí, sino de la presión que sentimos en torno a ellas.

Considere si alguna de las siguientes afirmaciones le resulta familiar:

- ☐ Me siento culpable cuando digo que no a solicitudes o invitaciones.
- ☐ Me preocupa decepcionar a otras personas.
- ☐ Siento presión por responder mensajes de inmediato.

- ☐ Me cuesta equilibrar el tiempo para los demás con el tiempo para mí.
- ☐ A menudo acepto compromisos antes de considerar si realmente tengo la capacidad para cumplirlos.

- ☐ Siento que soy responsable de mantener activas todas mis relaciones.
- ☐ Me cuesta pedir espacio cuando lo necesito.
- ☐ Continúo con compromisos sociales incluso cuando me siento abrumado.

Si marcó varias casillas, podría beneficiarse de crear un poco más de espacio para respirar en sus relaciones. Continúa a la siguiente página para realizar una actividad de reflexión sobre las relaciones.

© GBS Population Health

Reflexión sobre sus relaciones

Piense en las personas que forman parte de su vida y escriba sus respuestas:

Una persona que me ayuda a sentirme apoyado(a): _____

_____

Una persona con la que disfruto pasar tiempo: _____

_____

Una relación que me gustaría fortalecer: _____

_____

Un límite en una relación que me gustaría mantener: _____

_____

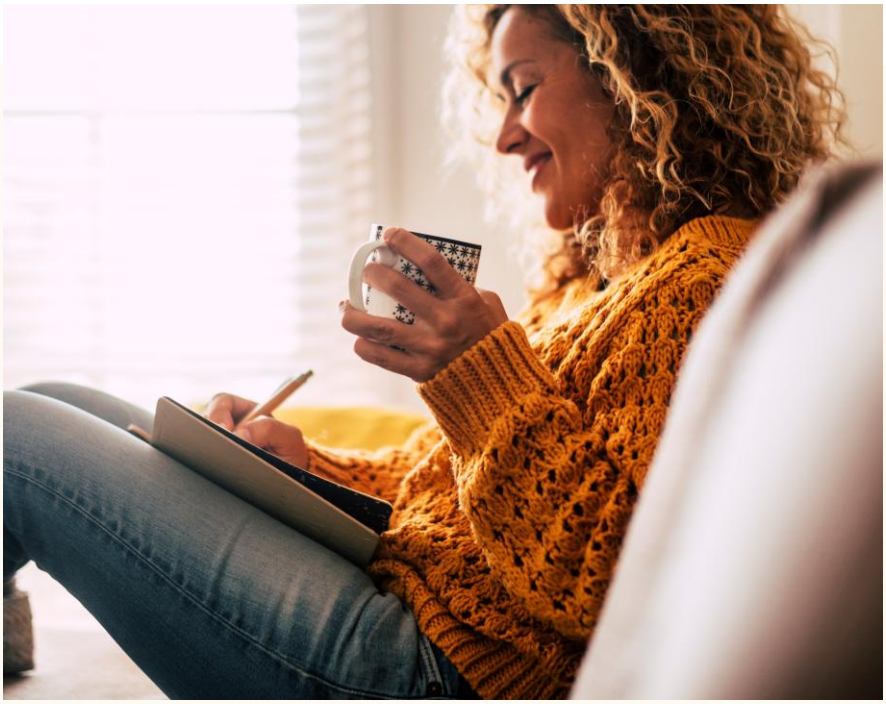
Alguien con quien no me he comunicado recientemente: _____

_____

© GBS Population Health

Conversación sobre tendencias

La recuperación social



Durante años, las conversaciones sobre el bienestar se han enfocado en la recuperación física a través del sueño, el ejercicio y la nutrición. Más recientemente, la atención se ha ampliado para incluir la recuperación mental mediante la atención plena, el manejo del estrés y las prácticas de autocuidado. Ahora, un número creciente de expertos en bienestar está destacando otra pieza importante del rompecabezas: la recuperación social.

¿Qué es la recuperación social?

La recuperación social se refiere al proceso de restaurar la energía que utilizamos durante las interacciones sociales. Cada conversación, reunión, mensaje de texto y compromiso social requiere cierto nivel de atención y energía emocional. Aunque las relaciones significativas son importantes para el bienestar, la conexión también requiere esfuerzo.

Así como un músculo necesita tiempo para recuperarse después de hacer ejercicio, nuestra energía social también suele necesitar tiempo para recargarse después de períodos de mucha interacción.

Esto no significa que haya algo malo en pasar tiempo con otras personas. Simplemente reconoce que todos tenemos límites y que todos nos beneficiamos de contar con oportunidades para reiniciarnos y recargar energías.

Por qué la recuperación social está recibiendo atención

Hoy día hay más oportunidades de conexión que nunca. Entre el correo electrónico, las aplicaciones de mensajería, las redes sociales y los teléfonos inteligentes, muchas personas permanecen conectadas durante todo el día.

Aunque la tecnología ha facilitado la comunicación, también ha aumentado la cantidad de interacciones que manejamos diariamente. Como resultado, muchas personas pasan gran parte de su tiempo interactuando con otras, incluso cuando están físicamente solas.

A medida que aumenta la conciencia sobre el agotamiento y los límites de nuestra capacidad personal, más personas están reconociendo que la conexión constante puede dificultar la recuperación.

Señales de que podría necesitar recuperación social

La recuperación social se ve diferente para cada persona, pero algunas señales comunes incluyen:

- Sentirse agotado después de una semana llena de interacciones
- Desear tiempo de tranquilidad después de eventos sociales
- Irritarse o impacientarse con facilidad
- Tener dificultad para mantenerse involucrado en las conversaciones
- Sentirse abrumado por mensajes, llamadas o notificaciones
- Sentir la necesidad de tener tiempo a solas o tiempo personal sin interrupciones

Experimentar estas sensaciones ocasionalmente es completamente normal. En muchos casos, simplemente son señales de que su "batería social" necesita recargarse.

Cómo puede verse la recuperación social

La recuperación social no requiere aislarse por completo ni evitar a las personas.

Más bien, puede implicar crear oportunidades para reducir los estímulos y restaurar la energía.

Ejemplos incluyen:

- Dar un paseo por su cuenta
- Leer o dedicar tiempo a un pasatiempo
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Desactivar las notificaciones durante un período de tiempo
- Proteger su tiempo personal de descanso
- Disfrutar de momentos de tranquilidad sin realizar varias tareas al mismo tiempo
- Elegir interacciones de calidad en lugar de una mayor cantidad de interacciones

El objetivo no es desconectarse permanentemente de los demás. El objetivo es crear suficiente espacio para poder participar de manera más plena cuando decida conectarse.

Encontrar el equilibrio adecuado

El bienestar no consiste en elegir entre la conexión y la soledad. Ambos desempeñan un papel importante en una vida saludable. Las relaciones brindan apoyo, sentido de pertenencia y experiencias compartidas. La recuperación proporciona el espacio necesario para recargar energías y mantener esas relaciones a lo largo del tiempo. Así como nuestro bienestar físico y mental depende de equilibrar períodos de actividad y descanso, nuestro bienestar social también se beneficia de encontrar un equilibrio entre la conexión y la recuperación.

© GBS Population Health

Consulta clínica

Dolores de cabeza y migrañas

Los dolores de cabeza se encuentran entre los problemas de salud más comunes y pueden afectar a personas de todas las edades. Aunque los dolores de cabeza ocasionales suelen controlarse con descanso, hidratación o reducción del estrés, los dolores de cabeza recurrentes y las migrañas pueden afectar significativamente las actividades diarias, el desempeño laboral y la calidad de vida.

Un dolor de cabeza es un síntoma que puede tener muchas causas, mientras que la migraña es una afección neurológica que puede provocar episodios recurrentes de dolor de cabeza junto con otros síntomas, como náuseas o sensibilidad a la luz y al sonido.

Comprender las diferencias entre los dolores de cabeza y las migrañas puede ayudarle a reconocer los síntomas, identificar desencadenantes y hablar con su proveedor de atención médica sobre cualquier inquietud.

© GBS Population Health

¿Cuáles son los tipos más comunes?

Dolores de cabeza por tensión

A menudo se describen como un dolor sordo o una sensación de presión alrededor de la cabeza. Son el tipo más común de dolor de cabeza y suelen estar relacionados con el estrés, la tensión muscular, una mala postura o la fatiga.

Migrañas

Son una afección neurológica que puede causar un dolor pulsátil de moderado a intenso, generalmente en un lado de la cabeza. Las migrañas pueden presentarse junto con náuseas, sensibilidad a la luz o al sonido y cambios visuales conocidos como aura.

Dolores de cabeza en racimo

Son menos comunes, pero suelen ser muy dolorosos. Tienden a aparecer en ciclos o grupos, generalmente alrededor de un ojo o en un lado de la cabeza.

Desencadenantes comunes de los dolores de cabeza y las migrañas

Llevar un registro de los síntomas y de los posibles desencadenantes puede ayudar a identificar patrones con el tiempo. Los desencadenantes varían de una persona a otra, pero algunos de los más comunes incluyen:

- Estrés y tensión emocional
- Dormir mal o cambios en los horarios de sueño
- Deshidratación
- Saltarse comidas
- Consumo excesivo de cafeína o abstinencia de cafeína
- Cambios hormonales
- Luces brillantes o ruidos fuertes
- Tiempo prolongado frente a pantallas
- Ciertos alimentos o bebidas

Síntomas comunes de los dolores de cabeza

Los dolores de cabeza pueden presentarse de diferentes maneras según el tipo y la causa subyacente. Los síntomas más comunes incluyen un dolor sordo y persistente, sensación de presión o tensión alrededor de la cabeza y rigidez en el cuello o los hombros. Muchas personas experimentan molestias leves o moderadas que pueden interferir con la concentración, la productividad o las actividades diarias, pero que generalmente pueden controlarse con descanso u otras medidas de autocuidado.

Síntomas comunes de las migrañas

Las migrañas suelen ser más intensas y pueden incluir síntomas además del dolor de cabeza. Las personas que experimentan una migraña pueden desarrollar dolor de moderado a intenso, a menudo descrito como pulsátil o palpitante. Las migrañas también pueden estar acompañadas de náuseas o vómitos, mayor sensibilidad a la luz, los sonidos o ciertos olores, alteraciones visuales conocidas como aura, dificultad para concentrarse. Los síntomas pueden durar varias horas o incluso varios días y afectar significativamente el funcionamiento diario.

© GBS Population Health

Preguntas para hacerle a su proveedor

Si los dolores de cabeza o las migrañas están afectando su vida diaria, considere preguntar:

- ¿Qué tipo de dolor de cabeza estoy experimentando?
- ¿Podrían mis síntomas estar relacionados con una migraña?
- ¿Existen desencadenantes que puedan estar contribuyendo a mis síntomas?
- ¿Debería llevar un registro de mis dolores de cabeza o un diario de síntomas?
- ¿Qué opciones de tratamiento podrían ayudar a prevenir los dolores de cabeza?
- ¿Mis medicamentos podrían estar contribuyendo a mis dolores de cabeza?
- ¿Cuándo debería buscar una evaluación o pruebas adicionales?
- ¿Qué cambios en mi estilo de vida podrían ayudar a reducir la frecuencia de los dolores de cabeza?

Cuándo buscar atención médica

Un proveedor de atención médica puede ayudar a determinar la causa de los síntomas y analizar las opciones de tratamiento adecuadas.

Busque atención médica de inmediato si un dolor de cabeza:

- Aparece de forma repentina y es extremadamente intenso
- Ocurre después de una lesión en la cabeza
- Está acompañado de confusión, debilidad o dificultad para hablar
- Incluye cambios inusuales en la visión
- Es significativamente diferente a los dolores de cabeza anteriores

Aunque no todos los dolores de cabeza pueden prevenirse, los hábitos saludables pueden ayudar a reducir la frecuencia y la intensidad de los síntomas. Mantenerse bien hidratado, priorizar el sueño, controlar el estrés, comer de forma regular e identificar los desencadenantes personales pueden contribuir a una mejor salud relacionada con los dolores de cabeza.

Los dolores de cabeza y las migrañas son comunes, pero los síntomas persistentes no deben ignorarse. Comprender sus patrones y trabajar junto con su proveedor de atención médica puede ayudarle a encontrar estrategias que apoyen su bienestar a largo plazo.

Mini reto

Disfrute el ritmo del otoño

El otoño nos brinda un recordatorio natural para disminuir el ritmo, reflexionar y dar espacio a lo que más importa. Desafíese a disfrutar el ritmo más tranquilo de la temporada completando actividades que fomenten el descanso, la presencia y una vida más intencional. **Completa 10 actividades este mes para abrazar el ritmo del otoño.**

- [ ] Da un paseo al aire libre y observa las señales del otoño.
- [ ] Disfruta de una bebida caliente sin hacer otras cosas a la vez.
- [ ] Lee un libro, una revista o un artículo durante 20 minutos.
- [ ] Pasa una tarde reduciendo el tiempo que pasas frente a las pantallas.
- [ ] Escribe tres cosas por las que sientas gratitud.
- [ ] Escucha música relajante durante tus desplazamientos o tu descanso.
- [ ] Haz una pausa para almorzar lejos de tu escritorio.
- [ ] Duerme al menos siete horas.
- [ ] Llama o visita a alguien con quien disfrutes pasar el tiempo.
- [ ] Dedica 10 minutos a estirarte o a realizar movimientos suaves.
- [ ] Declina un compromiso que supere tu capacidad.
- [ ] Prepara una comida o un tentempié reconfortante inspirado en el otoño.
- [ ] Da un paseo sin llevar el teléfono ni otras distracciones.
- [ ] Dedica tiempo a una afición que disfrutes.
- [ ] Come sin pantallas ni distracciones.
- [ ] Reflexiona sobre algo que puedas dejar ir este mes.
- [ ] Escribe una nota de agradecimiento a alguien que haya marcado una diferencia en tu vida.
- [ ] Reserva tiempo para una actividad simplemente porque te aporta alegría.

© GBS Population Health

© GBS Population Health

Tazón de granos de cosecha

Rinde para 4

Ingredientes

Para los tazones:

- 1 taza de farro, arroz integral o quinoa sin cocinar
- 2 tazas de coles de Bruselas, cortadas por la mitad
- 2 tazas de calabaza butternut (calabaza moscada), cortada en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 taza de arándanos rojos secos
- ¼ de taza de semillas de calabaza
- 4 tazas de mezcla de hojas verdes

Para el aderezo:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 cucharada de jarabe de arce
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- Una pizca de sal y pimienta

Instrucciones

1. Cocine el grano de su elección siguiendo las instrucciones del paquete y reserve.
2. Precaliente el horno a 425 °F.
3. Mezcle las coles de Bruselas y la calabaza con el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Distribúyalas en una bandeja para hornear y áselas durante 20 a 25 minutos, revolviendo a los 10 minutos.
4. En un recipiente pequeño, mezcle bien todos los ingredientes del aderezo.
5. Divida la mezcla de hojas verdes entre cuatro recipientes o tazones. Agregue encima el grano cocido, las verduras asadas, los garbanzos, los arándanos rojos secos y las semillas de calabaza.
6. Rocíe el aderezo sobre cada porción antes de servir.