uprisehealth

NOTICIAS DE DICIEMBRE 2022

Información que lo empodera en el manejo de su bienestar físico y emocional

Feliz y saludable temporada navideña

CONTENIDOS

2 // Consejos para mantener su mente sana

3 // La importancia del sueño en la salud mental

4 // Reflexión sobre su salud mental

5 // Recursos y eventos

¿Cómo mantenemos una temporada navideña feliz y saludable?

Diciembre está lleno de días festivos para muchas personas en los Estados Unidos. Queremos que la temporada sea alegre, entonces, ¿cómo podemos reducir el estrés y cuidarnos durante un mes tan ajetreado y lleno de actividades? Siga leyendo para ver algunos consejos y trucos para mantener un estilo de vida saludable al final del año.

800.395.1616

https://link.uprisehealth.com/members

uprisehealth

Presentamos historias de éxito— Gente real, transformación real

Queremos escuchar y compartir las historias de nuestros miembros que han superado sus luchas personales y dar a conocer los pasos que usted ha dado para transformarse y potenciar un cambio positivo.

Si tiene una historia que le gustaría enviar, envíenos un correo electrónico a marketing@uprisehealth.com. Puede elegir ser anónimo. Esperamos saber de usted y compartir sus historias para inspirar a otros.

Consejos para mantener su mente sana

Reconozca sus sentimientos

Las emociones son complejas. Aprender a reconocerlas puede brindarle enormes beneficios: puede comprender mejor lo que siente y por qué. Podría facilitarle el confiar en usted mismo y en su experiencia, así como el recuperarse de las dificultades o el dolor. Puede practicar nombrando sus sentimientos, haciendo un seguimiento de un sentimiento en particular o notando lo que le sucede a su cuerpo durante una emoción en particular.

Comprenda y limite los desencadenantes

Un desencadenante es algo que causa una reacción específica, generalmente una reacción negativa. Los desencadenantes varían ampliamente de una persona a otra, y pueden incluir desencadenantes sensoriales (sonidos, señales, olores), internos (recuerdos) y de síntomas (cambios físicos, como la falta de sueño). Es importante comprender sus factores desencadenantes, limitarlos cuando sea posible y tener un plan cuando no pueda evitarlos.

Evite las tareas excesivas

Cuando una persona tiene demasiadas tareas, es mucho más probable que se sienta exhausta, que no se cuide a sí misma y que se sienta estresada. Tener un horario manejable nos ayuda a equilibrar las prioridades, reflexionar sobre lo que estamos haciendo y disfrutar un poco más de la vida. Comprenda sus límites e incluya tiempos de relajación entre tareas para así evitar programar tareas una tras otra.

Acepte ayuda cuando la necesite

Puede ser muy incómodo pedir y aceptar ayuda. Puede parecer que estamos fallando o somos débiles si no somos capaces de hacer todo lo que tenemos que hacer. Pero tener un sistema de apoyo y trabajar juntos es una parte fundamental de la experiencia humana. Muchas personas a su alrededor estarán entusiasmadas y disfrutarán la oportunidad de aportar.

Siga leyendo para obtener más información

El blog de Uprise Health contiene más información y recursos sobre el estrés y las festividades:
https://link.uprisehealth.com/december

CONSEJOS PARA MANTENER SU CUERPO SALUDABLE

1. *Antes de comer deliciosos carbohidratos y golosinas, coma verduras primero para darle a su cuerpo los nutrientes esenciales.*
2. *Elija su plato favorito (o sus dos favoritos) para darse un capricho sin remordimientos.*
3. *Es una época ajetreada del año, así que asegúrese de incluir prácticas de relajación y una buena rutina de sueño.*
4. *Tómese el tiempo para moverse; incluso una caminata corta después de las comidas puede ayudar.*
5. *Es un momento tentador para comer todo lo que le gusta, pero intente evitar el exceso de alcohol y azúcar.*

More information is available on maintaining good health:
https://link.uprisehealth.com/december

La importancia del sueño en la salud

Con frecuencia puede parecer que el día no tiene suficiente horas para hacer todos los pendientes, así que muchos de nosotros usamos la noche para sumar un tiempo extra a nuestro día. Dormir menos horas puede parecer un truco útil de la vida, pero la falta de sueño puede perjudicar la salud mental y física de muchas maneras.

El sueño es necesario para que el cuerpo humano funcione. Aunque los expertos en salud no están exactamente seguros de por qué necesitamos descansar, teorizan que el sueño restaura nuestros cuerpos al permitir la reparación de tejidos, el crecimiento muscular y la síntesis de proteínas. El sueño también rejuvenece nuestros cerebros, lo que mejora la función cognitiva, la memoria y el aprendizaje al eliminar la adenosina, que es un subproducto hormonal de nuestro cerebro que hace el trabajo pesado día tras día. Durante el sueño, nuestro cuerpo elimina la adenosina y nos ayuda a sentirnos más alertas después de una buena noche de sueño.

Cuando no dormimos bien, no dormimos lo suficiente o no dormimos profundamente, nuestros cuerpos no obtienen los beneficios de una noche entera de sueño reparador. Con el tiempo, la privación del sueño puede causar debilidad muscular, hipertensión y obesidad. La falta de sueño también afecta profundamente el estado de ánimo. Dormir mal aumenta la sensación de estrés, y el estrés puede causar insomnio o dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido. Alrededor del 21% de los adultos dicen que el estrés los mantiene despiertos por la noche, y casi la mitad dice que se sienten más estresados después de una mala noche de sueño. Y el ciclo continúa.

CONSEJOS PARA UNA BUENA NOCHE DE DESCANSO

Las investigaciones han demostrado que la mayoría de los estadounidenses estarían más sanos y seguros incluso con una hora extra de sueño cada noche. Estas son algunas maneras de obtener el sueño que su cuerpo necesita.

- Evite la cafeína y las comidas pesadas unas horas antes de acostarse.
- Retire los dispositivos electrónicos de su habitación, incluidos televisores, computadoras y teléfonos inteligentes.
- Use cortinas opacas para bloquear la luz de su dormitorio.
- Use ruido blanco o un ventilador para ayudar a bloquear los sonidos externos.
- Mantenga su habitación fresca: alrededor de 65 grados.

Para obtener más información sobre la mentalidad, consulte este blog: **https://link.uprisehealth.com/rest**

1. Source: https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/sleep

uprisehealth

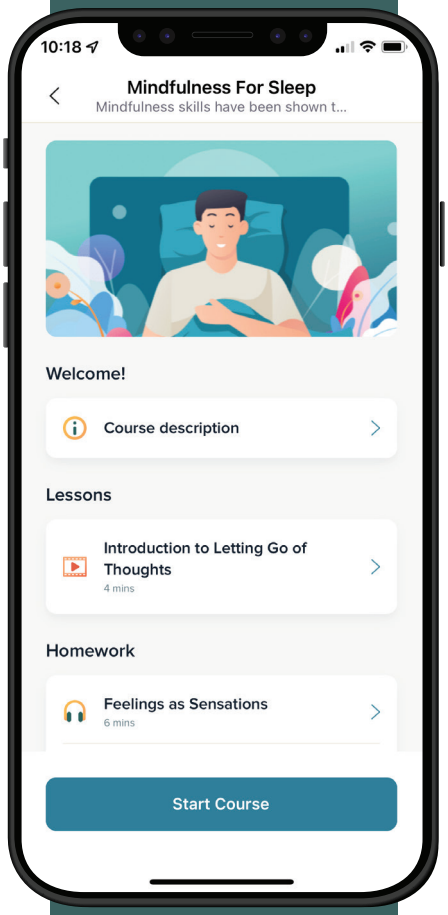
Reflexión sobre su salud mental

A lo largo de todo el 2022, Uprise Health ha resaltado la importancia y el manejo de nuestra salud mental. Con la temporada navideña a la vuelta de la esquina, estamos pensando y reflexionando sobre el año.

Esperamos que nuestros miembros hayan tenido la oportunidad de usar nuestra plataforma digital de salud mental para aprender más sobre importantes habilidades mentales y conductuales para la vida, que incluyen mindfulness, manejo del estrés, manejo de la mentalidad y aceptación. Estas habilidades de salud mental pueden brindarle un conjunto de herramientas realmente poderoso para enfrentar los desafíos de la vida, desarrollar resiliencia y mejorar su bienestar. Si desea reflexionar sobre los cursos que tomó, puede consultar su perfil y ver qué habilidades adquirió, cuántos ejercicios completó y cuántos minutos pasó en nuestra biblioteca basada en la terapia conductual cognitiva.

Su perfil también le muestra una vista a largo plazo de sus puntuaciones de bienestar y estrés a lo largo del año mediante la verificación de bienestar de Uprise Health. ¿Cómo han sido sus niveles de bienestar a lo largo del año? ¿Nota alguna tendencia? ¿Alguna época del año le resultó más difícil o más fácil? Hacer un seguimiento de su bienestar y estrés puede darle un poco más de control para manejar su salud mental durante todo el año.

Si tiene un poco de tiempo en diciembre, le recomendamos completar el año adquiriendo una habilidad más de salud mental. Creemos que el sueño y la relajación son importantes durante esta época del año, así que consulte nuestra biblioteca de cursos para ver si hay alguno que se adapte mejor a sus necesidades: https://app.uprisehealth.com/library



CURSO DESTACADO DE DESARROLLO DE HABILIDADES DE DICIEMBRE: SUEÑO Y RELAJACIÓN

En este curso, cubrimos un conjunto clave de habilidades que se ha demostrado que mejoran la relajación y ayudan a conciliar el sueño. Diciembre puede ser una época del año ajetreada y estresante para muchos de nosotros, por lo que es una gran oportunidad para desarrollar mejores habilidades de sueño y relajación. Comience ahora: https://app.uprisehealth.com/library/course/19/lesson/overview

uprisehealth

Recursos y eventos

Webinario de este mes sobre desarrollo de habilidades para el manejo de la salud mental

Mentalidad avanzada

Inspírese en formas de mejorar su trabajo y su vida en el nuevo año.

Acompáñenos en un webinario y una sesión de preguntas y respuestas de 30 minutosel 15 de diciembre de 2022 a las 12 p.m., hora del Pacífico

https://link.uprisehealth.com/december-webinar

Webinario de este mes sobre cualidades personales

Relajación profunda para dormir mejor

En este webinario, nos centraremos en la relajación de la mente y el cuerpo, que es uno de los factores más importantes para conciliar el sueño, permanecer dormido y obtener un sueño reparador.

Los webinarios mensuales sobre cualidades personales están disponibles a partir del primer día de cada mes, y los temas tratados anteriormente pueden verse en cualquier momento. Para ver los webinarios, ingrese en el sitio reservado a los miembros de Uprise Health con el código de acceso que le fue asignado y haga clic en «Work-Life Services» (Servicios para el balance del trabajo y la vida personal). Para obtener un certificado de asistencia al webinario, establezca un nombre de usuario y contraseña en el sitio dedicado a cualidades personales.

Días festivos y celebraciones de diciembre

El mes de diciembre tiene mucho que ofrecer en cuanto a días festivos y celebraciones. Estos son algunos de ellos que tal vez conoce:

1 de diciembre: Día Nacional del Pastel
2 de diciembre: Día de Educación Especial
7 de diciembre: Día Nacional del Recuerdo de Pearl Harbor
8 de diciembre: Fiesta de la Inmaculada Concepción, Día de Bodhi/Rohatsu
12 de diciembre: Nuestra Señora de Guadalupe
13 de diciembre: Día Nacional del Cacao
15 de diciembre: Día de la Declaración de Derechos
17 de diciembre: Día Nacional del Suéter Navideño Feo
18 de diciembre: Primera noche de Hanukkah
21 de diciembre: Solsticio de invierno
23 de diciembre: Festivus
24 de diciembre: Nochebuena
25 de diciembre: Navidad
26 de diciembre: Primer día de Kwanzaa, Día del Aguinaldo
30 de diciembre: Día de Planificación de la Resolución Nacional
31 de diciembre: Nochevieja

¡Felices celebraciones!

¡A los miembros les encantan!

«¡No sabía qué esperar, pero obtuve excelente información de este breve webinario! Espero poder hacer más actividades y usar la aplicación. ¡Gracias!».