

# OHM, de hecho... sí tienes tiempo para meditar todos los días

La meditación constante puede ayudar a [disminuir los síntomas de la depresión y la ansiedad, mejorar el estado de ánimo, fortalecer la memoria y la atención, reducir los síntomas del dolor crónico](#) e incluso [ayudar a la rápida recuperación de una enfermedad](#). Por el contrario, la vida moderna y ajetreada deja poco espacio para la meditación. ¿O no?

La [Asociación Americana de Psicología \(APA\)](#) divide la meditación de atención plena en dos partes principales: **Atención** (concentración en las sensaciones físicas de tu cuerpo, tus pensamientos y tus sentimientos en el momento presente.) y **aceptación** (contemplación de tus pensamientos y dejarlos ir).

Puedes incorporar esta práctica a lo largo del día, en cualquier momento que necesites descansar. Si sientes estrés en el trabajo, tómate un minuto entre lectura de correos electrónicos para desacelerar, relajarte y recargar energías. Presta atención a la sensación de la silla debajo de ti y al peso de tus brazos sobre la mesa. Si aumentan las preocupaciones por la lista de tareas pendientes del día, acepta estos pensamientos y vuelve a centrarte en tu cuerpo físico. Después, podrás volver a tu bandeja de entrada con más energía y vigor.

Según las investigaciones, solo se necesitan [entre 12 y 15 minutos de meditación de atención plena 3 o 4 veces por semana](#) para ver una mejora significativa en tu calidad de vida. ¡Empieza a mejorar tu salud hoy y a vivir con conciencia plena!

## Regala salud para estas fiestas

Ya estamos otra vez en esa época del año: nevadas, frío y... estornudos. Las fiestas navideñas nos llevan a reunirnos alrededor de la chimenea con familia y amigos, pero también representan un aumento de los casos de gripe en todo el país. La forma más eficaz de cuidarse en esta temporada de gripe es con la vacunación. Esta reduce el riesgo de infección y disminuye la gravedad de los síntomas si te enfermas.

Si no te gustan las agujas, existen [otras formas](#) de vacunación contra la gripe que son igualmente eficaces. Las personas de menos de 65 años pueden optar por el uso de un inyector de chorro. Este dispositivo utiliza un chorro estrecho de líquido a alta presión que administra la vacuna directamente a través de la piel sin perforar la capa superior. También hay un aerosol nasal aprobado para personas de entre 2 y 49 años.

Nadie quiere pasar los meses de festividades con gripe. Asegúrate de protegerte a ti mismo y a tus seres queridos con la vacuna antigripal. Si tu propósito de Año Nuevo es cuidar tu salud (y aunque no lo sea), la vacuna antigripal es la forma perfecta de empezar bien el año.

## Enfoque de beneficios

### Tiempo libre remunerado

Las pausas en el trabajo son fundamentales para nuestra salud y bienestar. Pero, ¿cómo sabemos que estamos aprovechando al máximo nuestro tiempo libre remunerado (PTO)? Estas son algunas cosas a tener en cuenta:

Primero: Tiempo. Es posible que tengas la tentación de combinar tu PTO con los días festivos federales para prolongar tus vacaciones. Sin embargo, ¿un tiempo libre más prolongado implica más beneficios para la salud? De acuerdo con [investigaciones](#), tomar varias vacaciones cortas durante el año ayuda a mantener niveles más altos de salud y bienestar que tomar solo unas vacaciones prolongadas.

Segundo: Actividades. Naturalmente, [la participación en actividades relacionadas con el trabajo durante las vacaciones no contribuye en absoluto a mejorar la salud y el bienestar](#). Por lo tanto, apaga las notificaciones de correos electrónicos, silencia todas las llamadas entrantes y apaga tu computadora portátil. ¡Concéntrate por completo en tu tiempo libre! Ya sea que viajes o te quedes en casa, en realidad no importa qué haces en tu PTO. Aunque viajar puede ayudarte a distanciarte mentalmente del trabajo, no hay una [gran diferencia de beneficios entre ambas opciones](#).

Si planificar un viaje prolongado te parece demasiado trabajo, los estudios sugieren que la mejor manera de pasar el tiempo libre es [no hacer nada en absoluto](#). No hacer nada mantiene niveles elevados del estado de ánimo incluso después de que regresas al trabajo.

Tu cerebro es como una batería, y no funciona si se queda sin carga. El PTO es una excelente manera de relajarse, refrescarse y recargar energías. Sé proactivo con tu salud y reparte algunos días de vacaciones durante el año. Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán a largo plazo.

LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM