

El poder del pensamiento positivo

Lo que pensamos con regularidad influye directamente en nuestra salud mental. De hecho, los estudios muestran que las personas que siguen constantemente las noticias más recientes **tienen** una mayor sensación de impotencia y depresión. Entonces, en lugar de estar siguiendo constantemente tanta información abrumadora, por qué no centrarnos en algo más positivo, como la gratitud.

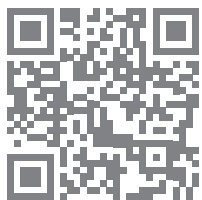
Con solo dedicar un tiempo a sentir gratitud, podemos mejorar significativamente nuestro **bienestar** e incluso **vivir más tiempo**. Puedes practicar la gratitud de varias maneras diferentes:

- **Lista de gratitud:** Todos los días, a la misma hora, escribe una lista de las cosas por las que estás agradecido. Puedes ver los beneficios de esta práctica anotando tan solo **3 cosas al día**.
- **Caminata de gratitud:** En lugar de ponerte los audífonos y desconectarte del mundo, intenta prestar atención a los pequeños momentos de belleza a tu alrededor: el canto de los pájaros, el color del cielo o el clima. Las caminatas de gratitud pueden ayudarte a reducir el estrés, a volver a conectarte con el presente y a desarrollar resiliencia emocional, todo al mismo tiempo. Y no tienen que ser caminatas largas, incluso 5 minutos son suficientes.
- **Meditación de gratitud:** A diferencia de la meditación profunda para dormir, la meditación de gratitud se puede practicar en cualquier momento y en cualquier lugar. Cada vez que tengas un momento de pausa, como mientras esperas a que se prepare tu café, reflexiona sobre aquello por lo que te sientas agradecido.

Lo más importante de cualquier práctica de gratitud es la constancia. Nuestros cerebros tienen una capacidad natural para adaptarse a nuevas situaciones y sistemas, una capacidad conocida como **neuroplasticidad**. Esto significa que las cosas que más realizas tienen un impacto físico real en tu cerebro. Dedicándote a una práctica constante de gratitud, puedes fortalecer las conexiones neuronales del cerebro que buscan la alegría y, al mismo tiempo, literalmente **entrenar** al cerebro para ver el mundo de manera más positiva.

Las emociones positivas generan resiliencia y adaptabilidad, y **reducen** el estrés y la ansiedad.

La práctica habitual de la gratitud cambia tu perspectiva, ayudándote a **percibir** las situaciones de manera mucho más positiva.



BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:
Caminar (y otros ejercicios) en un paraíso invernal y Cómo fortalecer el sistema inmunológico

LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

BENEFICIO DESTACADO

Cobertura por enfermedad crítica

Las enfermedades crítica, como el cáncer, los derrames cerebrales y los ataques cardíacos, afectan a **millones** de estadounidenses cada año. Aunque el seguro médico regular cubre parte de los costos de tratamiento y la atención médica, no lo cubre todo. La cobertura por enfermedad crítica, un tipo de seguro complementario, está diseñada para ayudarte a pagar los gastos no cubiertos.

Si te diagnostican una enfermedad crítica que esté cubierta por tu póliza, eres elegible para recibir una suma global de dinero, que generalmente **varía** entre \$10,000 y \$100,000. Los montos del beneficio más **comunes** son de \$25,000 y \$50,000. La mayoría de las pólizas cubren el cáncer, derrames cerebrales y ataques cardíacos, pero se pueden **incluir** otras enfermedades críticas, según el plan.

El monto del beneficio que recibas puede utilizarse para lo que sea. Esto incluye deducibles, copagos y coseguro del seguro médico, y gastos no médicos, como cuotas de especialistas fuera de la red, gastos de viaje y alojamiento, cuidado de los niños o gastos de manutención.

Es importante leer con atención los términos de tu seguro por enfermedad crítica, ya que los términos para el pago son muy específicos. La cobertura por enfermedad crítica **no** incluye ninguna condición preexistente que se haya diagnosticado antes de contratar la póliza. Tampoco cubrirá las lesiones autoinfligidas ni las condiciones causadas por el abuso de sustancias, actividades ilegales o actos de guerra.

El costo de un seguro por enfermedad crítica depende de varios factores, **incluyendo** la edad, el sexo, la salud actual, el consumo de nicotina y la forma en la que te inscribiste (ya sea por cuenta propia o mediante un empleador). El costo mensual promedio de la cobertura por enfermedad crítica varía entre los **\$50-\$100**, aunque puede superar los \$200 al mes si tienes alguna enfermedad preexistentes o fumas. Algunas pólizas también pueden **reducir** tu beneficio en un 50% cuando cumples 65 años, mientras que otras **limitan** los beneficios entre los 64 y los 80 años.

Si tienes antecedentes familiares de enfermedades críticas cubiertas por la póliza, quizá te interese **considerar** contratar un plan. El seguro por enfermedad crítica también puede ser una buena opción para las personas que están **inscritas** en un plan de salud de deducible alto (HDHP), sobre todo si aún no han alcanzado el límite del deducible.