



EN ESTA EDICIÓN

Mes de la prevención del *burnout* a través del *mindfulness*

Recursos adicionales

Próximo *webinar* de Wise & Well:
¡Inscríbese ahora!

Movimiento mensual

Ejercicios para fortalecer la parte superior del cuerpo sin dominadas

Receta

Pollo con *cacio e pepe*



Wise & Well

¡Le damos la bienvenida al Boletín Wise & Well! Aquí, mes a mes, promovemos el bienestar y le acercamos temas relacionados con la salud para que se sienta cada vez mejor.

Cómo prevenir el burnout a través del *mindfulness*

Imaginemos lo siguiente... A las 6:00 en punto de la mañana suena su alarma, pero usted ya se despertó hace 15 minutos, cuando la laptop que está en su oficina le notificó que tenía un e-mail. Con la cabeza todavía en la almohada, repasa la lista de reuniones y entregas que tendrá hoy hasta bien entrada la tarde. Parece que esta ha sido la rutina por meses y meses, y apenas es martes.

No se trata apenas de una mala mañana, sino de la realidad que viven a diario millones de norteamericanos. Y la fórmula perfecta para sufrir un *burnout* o desgaste profesional. Todo aquello que amenace nuestro bienestar de manera tan persistente merece atención. Y el síndrome de burnout –un estado de agotamiento absoluto a nivel mental, físico y emocional causado por estrés crónico– ocupa el primer lugar de esa lista. Este síndrome puede surgir como resultado de cualquier esfuerzo continuo y afectar seriamente la salud general. A medida que aumenta el agotamiento relacionado con el estrés en nuestra vida laboral y personal, resulta cada vez más importante comprender de qué manera la práctica del *mindfulness* (también llamada práctica de la atención plena) pueden contribuir a la prevención del burnout.

A diferencia de las enfermedades diagnosticadas clínicamente, que suelen afectar a 1 de cada 5 adultos en los Estados Unidos, el burnout tiene la capacidad de afectar a toda la población. Suele evolucionar de forma gradual, alimentado por el estrés crónico y una creciente desconexión de las señales que nos da el cuerpo.

Por suerte existen varios métodos para abordar el problema y, en última instancia, interrumpir el ciclo. Uno de los más importantes es el *mindfulness*, la práctica de estar plenamente en el momento presente con una actitud de apertura y sin juzgar. El *mindfulness* ofrece una protección sólida contra los tipos de estrés que suelen resultar en burnout en la mayoría de los casos. Si bien tiene sus orígenes en tradiciones de meditación milenarias, la noción que hoy tenemos del *mindfulness* se ha convertido en un abordaje con respaldo científico y aceptado por la psicología moderna.

La práctica hace al maestro (y nos protege)

La práctica habitual del *mindfulness* sirve para lidiar con el estrés antes de que este se vuelva abrumador, creando una especie de amortiguador entre las presiones externas y el bienestar interior. Y lo mejor de todo es que nunca antes había sido tan accesible. Desde un ejercicio breve de respiración hasta una meditación estructurada, existen innumerables maneras de sumar el *mindfulness* a nuestra rutina. Los terapeutas y proveedores de atención médica también pueden recomendar abordajes más personalizados.

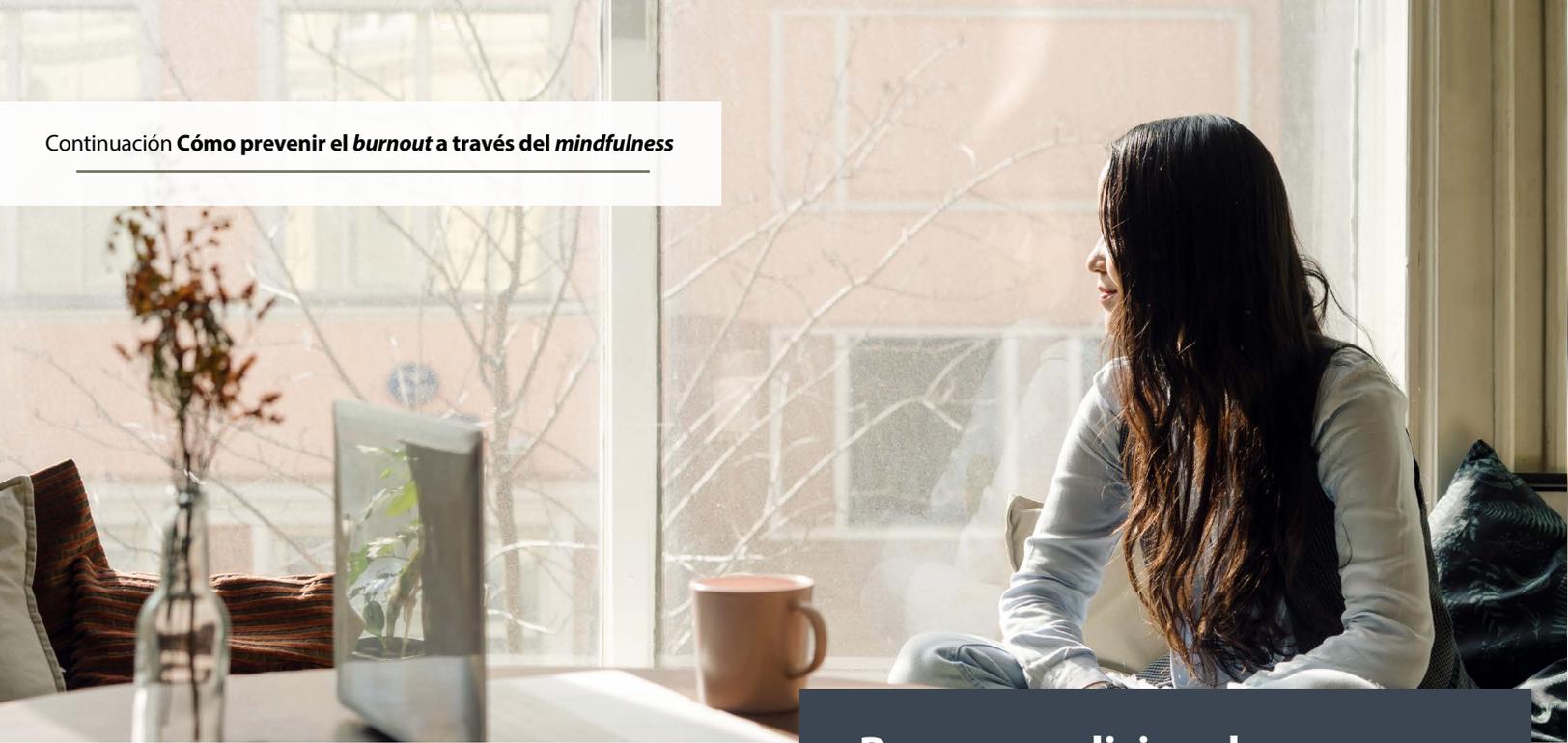
Aunque se sienta bien, practicar *mindfulness* de forma habitual es clave. Sin embargo, también es importante que escuche su cuerpo. Estas son algunas señales de que es hora de priorizar el autocuidado: fatiga prolongada, irritabilidad, dificultad para concentrarse, un menor grado de satisfacción y tensión física. Si bien estas no siempre son síntomas de burnout, nos dan la pauta de que es hora de hacer una pausa y recalcular.

Los primeros pasos

Nuestro equipo de Wise & Well entiende que comenzar con una práctica de *mindfulness* puede parecer desafiante. Lo cierto es que incluso las técnicas simples pueden marcar una gran diferencia. Cuanto más integremos el *mindfulness* a nuestra cotidianidad, mejor será la protección que le estaremos brindando a nuestro bienestar mental.

Su lista de *mindfulness*

1. Todos los días, resérvese de tres a cinco minutos para respirar de manera consciente.
2. Elija una actividad por día para hacerla con la atención plenamente en ella, por ejemplo, comer sin distracciones.
3. Tome tres respiraciones conscientes entre una actividad y otra para crear transiciones mentales.
4. Haga descansos breves para escanear el cuerpo y liberar la tensión física.
5. Observe las primeras señales de advertencia de estrés que le mande el cuerpo.
6. Comparta estas técnicas de *mindfulness* con otras personas.



Mindfulness en acción

Volvamos a esa misma mañana, pero ahora, con *mindfulness*.

Sin mindfulness: A las 6:00 a. m. se sobresalta con la alarma, aunque ya se ha despertado y su mente está pensando en las tareas pendientes. Enseguida toma su teléfono y revisa por encima los correos electrónicos antes de bajar de la cama. Sin que lo note, la ansiedad va llegando mientras la mañana se le pasa volando y apenas llega a probar su café. A media tarde, avanza con la poca energía que le queda y, para la noche, el agotamiento es tal que disfrutar de su tiempo libre resulta imposible con tanto cansancio.

Con mindfulness: Suena la misma alarma, pero, en lugar de tomar su teléfono, hace tres respiraciones profundas que le permiten enfocarse en el momento presente. Antes de lanzarse de lleno a las demandas del día, dedica cinco minutos a enfocarse en una actividad breve prestando atención a cómo se siente: puede hacer un estiramiento, beber su café con calma o simplemente apreciar la luz de la mañana. Encara las tareas con mayor claridad, haciendo pausas entre las reuniones para tomar unas respiraciones profundas. Al caer la tarde, si bien la carga de trabajo es la misma, se siente una persona más presente, menos reactiva y con un mayor control.

El *burnout* no aparece de la noche a la mañana; el *mindfulness* tampoco. Sin embargo, los pequeños cambios que vaya incorporando, tales como hacer prácticas de atención plena, reconocer las señales de estrés y hacer pausas conscientes, pueden transformar la manera en que encara las presiones cotidianas.

Así que, mañana cuando se despierte, antes de revisar ese primer correo electrónico, tome una respiración profunda. Su bienestar bien lo vale.

Recursos adicionales

Próximo *webinar* de Wise & Well: ¡Inscríbese ahora!

Tema: **Cómo lograr que su mundo sea más alegre**

¿Cuándo? El día martes 13 | De 12:00 m. a 1:00 p. m. ET



Para inscribirse, **haga clic aquí** o escanee el código QR. Si desea obtener más información, visite **la página del Centro de Capacitación de Wise & Well**.

Recursos adicionales sobre *mindfulness*

- Stanford *Mindfulness* + Recursos de meditación: healthlibrary.stanford.edu
- Centro de Estudios sobre *Mindfulness*: mindfulnessstudies.com
- *Donde sea que va, allí está*: parnassusbooks.net
- Brain On! (Estrategias para ejercitar la mente): amplifypublishinggroup.com

Referencia: nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness



Movimiento mensual

Entrenamiento con mancuernas: 3 ejercicios para fortalecer la parte superior del cuerpo sin dominadas

¿Existe alguna manera eficaz de fortalecer la parte superior del cuerpo sin tener que hacer dominadas? Esta secuencia de ejercicios, creada por el entrenador Sandy Sklar, no requiere equipamiento y pone el foco en movimientos que son efectivos para trabajar varios grupos musculares en simultáneo. ¡Ideal para hacerla en su casa con pocos elementos!

Para aprovecharla al máximo, haga estos tres ejercicios en serie, con pausas breves entre uno y otro. Repita toda la secuencia entre tres y cuatro veces, enfocándose en que los movimientos sean controlados, no rápidos. Elija mancuernas que, sin ser demasiado livianas, le permitan completar la serie logrando los movimientos correctos en todas las repeticiones.

1. Flexiones de bíceps con agarres alternados

Con los brazos a los costados del tronco, sujete una mancuerna con cada mano. Para cada repetición, haga una flexión de bíceps con la palma apuntando hacia arriba seguida de otra con la palma apuntando hacia adentro (agarre de martillo). Mantenga un ritmo controlado y evite balancear los brazos para no usar el impulso.

El objetivo: 10 a 12 repeticiones en total (cada dos flexiones, una con cada agarre, se cuenta una repetición).

2. Combo de elevación frontal y lateral

Con los pies a un ancho de hombros, sostenga las mancuernas a los costados del tronco. Extienda los brazos hacia adelante, hasta la altura de los hombros, con las palmas apuntando hacia abajo. Manteniéndolos a esa altura, extiéndalos hacia los laterales hasta formar una T con el cuerpo. Regrese a la posición inicial bajando los brazos controlando el movimiento.

El objetivo: 10 a 12 repeticiones (cada combinación de elevación frontal y lateral equivale a una repetición).

3. Extensión de tríceps con agarre invertido

Coloque una banda elástica en un punto de anclaje a una altura por encima de la cabeza. Tome la banda con ambas manos (las palmas hacia abajo). Con los codos flexionados a 90 grados y cerca de la cabeza, extienda los brazos hacia abajo contrayendo los tríceps. Mueva solo los antebrazos: los brazos quedarán fijos durante todo el ejercicio.

Variante: Si no tiene una banda elástica, puede hacer las extensiones de tríceps con una mancuerna. Sujete una sola mancuerna con ambas manos por encima de la cabeza y flexione los codos hasta ubicarla por detrás. Luego vuelva a extenderlos.

El objetivo: 12 a 15 repeticiones.

Fuente: tomsguide.com



Pollo con *cacio e pepe*

El *cacio e pepe* es un manjar divertido de pronunciar. Se trata de un plato de pasta popular de Roma cuyo nombre significa literalmente “queso y pimienta”. Creemos que la pasta no debe llevarse todos los créditos, así que... ¿por qué no agregarle pollo? Esta receta comienza como cualquier otra de *cacio e pepe*, con pecorino romano y pimienta negra, pero guarda un pequeño secreto. Queríamos crear un plato con salsa, por lo que elegimos dorar y brasear muslos de pollo jugosos con hueso en un caldo de vino blanco aromático hasta que estuvieran tiernos. El líquido de cocción se realza agregándole crema y ralladura de limón, que convierten a este plato sustancioso en una alternativa ideal para cenas románticas o con invitados. A continuación, le contamos todo lo que necesita saber.

Ingredientes

- 8 muslos de pollo con hueso y piel, aproximadamente 2 kg (4.5 lb)
- Sal kósher
- Pimienta negra recién molida
- 1 cebolla amarilla mediana picada
- 3 dientes de ajo picados finos
- 1 taza de vino blanco seco
- 1½ taza de caldo de pollo reducido en sodio
- ½ taza de crema de leche
- 1 limón rallado y cortado en gajos
- 4 cucharadas de pecorino romano rallado fino divididas y un poco más para agregar en el plato
- Perejil fresco picado para servir

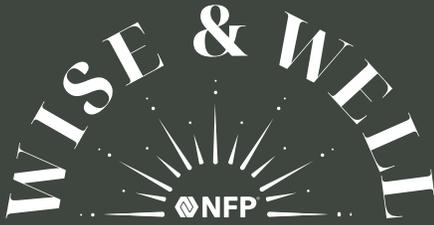


Pollo con *cacio e pepe*

Preparación

1. Precaliente el horno a 218 °C (425 °F). Condimente todo el pollo con sal y pimienta. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en una sartén apta para horno que sea grande y esté fría. Cocínelo a fuego medio, sin moverlo, hasta que la piel esté crujiente y dorada, de 15 a 20 minutos. Ponga el pollo en un plato.
2. En la misma sartén, a fuego medio alto, condimente las cebollas con $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Cocine y raspe los trozos quemados hasta que las cebollas estén tiernas, durante unos 7 minutos. Agregue ajo y cocine sin dejar de revolver hasta que se comiencen a desprender aromas, durante aproximadamente 1 minuto. Agregue vino y cocine. Revuelva de vez en cuando hasta que la preparación se reduzca a la mitad, durante unos 3 minutos. Agregue el caldo y cocine a fuego lento.
3. Vuelva a poner el pollo y el fondo de olla en la sartén. Coloque el pollo con la piel hacia arriba. Ponga la sartén en el horno. Cocine el pollo destapado hasta que esté completamente cocido y tierno, y el líquido se haya reducido un poco, durante unos 30 minutos.
4. Pase el pollo a un plato. Envuelva el mango de la sartén con un paño o una manopla y vuelva a poner la sartén a fuego medio alto. Añada la crema y lleve al punto de ebullición. Reduzca el fuego a medio bajo y cocine a fuego lento. Revuelva hasta que la salsa espese ligeramente, durante unos 3 minutos.
5. Incorpore la ralladura de limón, 1 cucharada de pecorino y 1 cucharadita de pimienta. Condimente con sal. Vuelva a colocar el pollo y el fondo de olla en la sartén. Espolvoree el perejil, $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta y las 3 cucharadas restantes de pecorino. Sirva acompañado de gajos de limón y más pecorino.

Fuente: delish.com



Abril es el mes de la prevención del burnout a través del *mindfulness*

El mes de abril llega con nuevos brotes y comienzos. La naturaleza se va despertando: es el momento perfecto para empezar a cultivar el *mindfulness* en su vida cotidiana. Este mes compartimos prácticas simples para cada semana que le ayudarán a prevenir el *burnout* y promover su bienestar.

4 de abril

Comience el día con una intención consciente

Esta semana, cuando se despierte, empiece el día con una intención en lugar de hacerlo con una reacción. Antes de revisar su casilla de correo electrónico o sus redes sociales, tome tres respiraciones profundas y piense en una intención positiva para tener presente durante la jornada. Esta práctica simple hará más livianas las demandas del día y le ayudará a que pueda responder en vez de reaccionar.

11 de abril

Alcance el éxito de a una tarea a la vez

El *multitasking* (hacer varias cosas en simultáneo) aumenta el estrés y reduce la eficiencia. Esta semana practique el "*single-tasking*" haciendo una actividad por vez con toda su atención puesta en ello: puede almorzar sin pantallas, enfocarse por completo en una conversación o dedicar tiempo a un proyecto sin permitir interrupciones. Perciba de qué manera esto modifica su experiencia y productividad.

18 de abril

Tómese tres minutos para recorrer el cuerpo

El estrés se acumula en el cuerpo antes de que la mente lo note. Tres veces por día, tómese tres minutos para escanear el cuerpo de pies a cabeza y libere la tensión que vaya encontrando. Preste especial atención a las mandíbulas, los hombros y las manos, ya que es habitual que retengamos tensión en esos lugares sin darnos cuenta.

25 de abril

Haga transiciones conscientes

Genere espacio mental entre una actividad y otra para evitar el burnout. Antes de pasar a la siguiente tarea, haga tres respiraciones conscientes, cambie de posición o salga a tomar aire unos minutos. Estos descansos breves reinician el sistema nervioso y le ayudan a mantener la atención a lo largo del día.

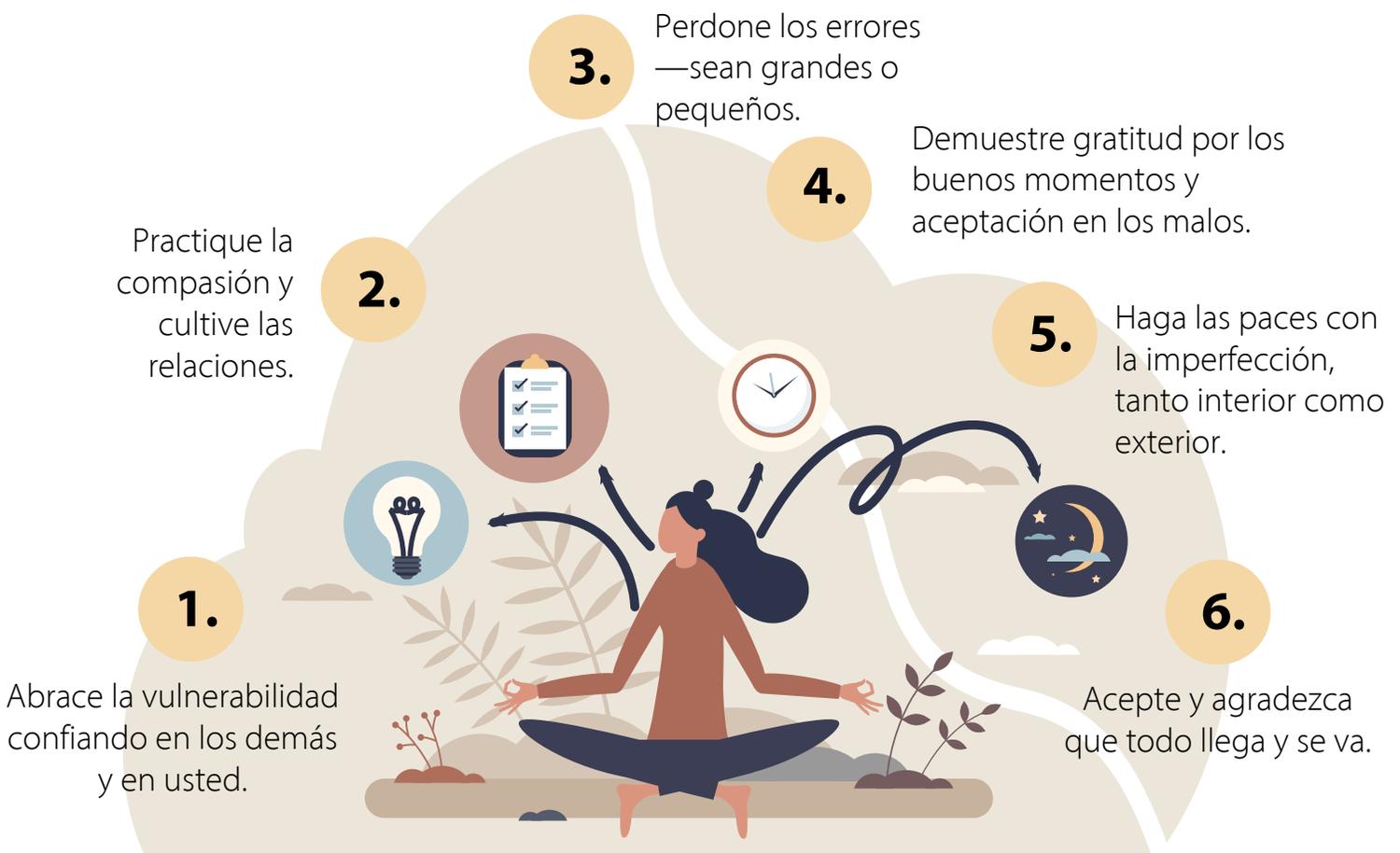


Envíe a sus empleados nuestros consejos semanales de Wise & Well. Son breves mensajes con información sobre salud y bienestar que podrán incorporar fácilmente a su vida diaria.

– Su equipo de Wise & Well

Fuente: healthlibrary.stanford.edu

Este mes, descubra de qué manera los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia. Cuando tenemos una actitud de curiosidad hacia las cosas cotidianas y las apreciamos con detenimiento, nos abrimos a más bienestar y resiliencia. Explore esta lista de prácticas conscientes, elaborada por la Dra. Elisha Goldstein, pensadas para reducir el estrés y lograr mayor felicidad en su vida.



6 cosas que diferencian a las personas conscientes