EN ESTA EDICIÓN

Mes de la concientización sobre la salud mental

Recursos adicionales
Próximo *webinar* de Wise & Well: ¡Inscríbase ahora!

Movimiento Mensual
Secuencia de 12 minutos para ejercitar los músculos intrínsecos del pie

Receta
Tacos de portobellos a la parrilla

NFP®
An Aon Company

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.

Concientización sobre la salud mental

La salud mental es tan importante como la física; sin embargo, no se le suele dar la misma relevancia. Las dolencias físicas las atendemos de inmediato, mientras que las cuestiones de salud mental algunas veces pueden pasar desapercibidas, otras pueden ser desestimadas o incluso mal interpretadas como limitaciones personales en lugar de verdaderos problemas de salud.

Afortunadamente eso está empezando a cambiar. Hoy hay más personas que comparten sus experiencias abiertamente; y cada vez son más los lugares de trabajo que están reconociendo la importancia del bienestar emocional. Y esa es una buena noticia: reconocer que la mayoría de las personas estamos lidiando con el estrés, haciendo malabares con nuestras responsabilidades y simplemente tratando de afrontar los desafíos cotidianos. Reconocer el precio que estos desafíos tienen para la salud mental es una parte crucial de este cambio, que va allanando el camino para conseguir una mejor contención, mayor comprensión y más recursos para ayudar a las personas a sobreponerse y salir adelante.

¿Por qué es importante la salud mental en el entorno laboral?

Cuando pasamos por alto la salud mental, las consecuencias pueden ser graves: síndrome de burnout, agotamiento, falta de motivación e incluso síntomas físicos. Pero no todo son malas noticias. Priorizar nuestro bienestar mental no se trata apenas de evitar el estrés, sino también de mejorar nuestra experiencia cotidiana en el trabajo, en nuestro hogar y en cada uno de los aspectos de nuestra vida. Si cuidamos la salud mental, es más probable que tengamos más energía, concentración y motivación. Sabemos que aquellos empleados que se sienten respaldados experimentan no solo una mayor satisfacción laboral y relaciones más sólidas con sus colegas, sino también un bienestar general mayor.

Su salud mental es importante y esa es la razón por la cual más empleadores están invirtiendo en su personal. También es fundamental tomarse el tiempo para hacer una autoevaluación. Adoptar medidas, aunque sean pequeñas, para lidiar con el estrés, poner límites y pedir ayuda puede contribuir a que sintamos un mayor equilibrio tanto en el trabajo como en la vida personal.

¿Cómo cuidar la salud mental? Responda con una mano en el corazón: ¿quién no querría sentirse de la mejor manera posible todo el tiempo? Si reflexionamos un momento al respecto, nos daremos cuenta de que la salud mental no es solamente una cuestión accesoria o algo en lo cual enfocarnos solo cuando tenemos tiempo. Se trata de un tema de cuidado esencial. Adoptar esta actitud es el primer paso para que las personas que más nos importan, en casa y en el trabajo, conozcan nuestra mejor versión.

Entonces, ¿qué otras cosas podemos hacer para cuidar mejor de nuestra salud mental?

1. **Hacer una pausa para autoevaluarnos.** ¿Siente que algunas situaciones le causan agobio? ¿Siente cansancio? ¿Estrés? ¿Quizás tan solo sea hambre? En cualquier caso, reconocer nuestras emociones es el primer paso para gestionarlas.

2. **Usar los recursos disponibles.** Hay muchos lugares de trabajo en los que se ofrece apoyo: los programas de asistencia al empleado (PAE), los servicios de asesoramiento psicológico y las iniciativas de bienestar son algunos ejemplos. Consulte con el Departamento de Recursos Humanos o con su gerente si quiere recibir más información al respecto.

3. **Tomarse el tiempo para descansar.** Incluso una pausa breve para un *reset* mental, ya sea hacer una caminata rápida, tomarse un momento para respirar profundamente o alejarse un instante de la pantalla, puede marcar una gran diferencia.

4. **Conectarse con otras personas.** Conversar con un colega de confianza, una amiga o un miembro de nuestra familia puede hacernos más liviana la carga. No hay por qué afrontar los problemas en soledad.

5. Establecer límites. Es importante cuidar nuestro tiempo y nuestra energía estableciendo límites claros entre el trabajo y la vida personal, por ejemplo, terminando la jornada laboral en un horario razonable o rechazando compromisos que no podemos asumir.

La salud mental no se trata solamente de una responsabilidad individual: los entornos laborales juegan un papel fundamental en la promoción de ambientes en los que los empleados se sientan respaldados. Todos merecemos sentir que nos valoran, nos escuchan y nos apoyan —no solo este mes, sino todos los días.

Este mayo, tómese un momento para usted.
Su salud mental lo vale.

Referencias

- Siete mitos sobre la salud mental: unicef.org
- Mitos y realidades sobre la salud mental: psychiatry.org
- ¿Por qué la salud mental debería ser una prioridad en el lugar de trabajo? imagine.jhu.edu

Recursos adicionales

Próximo *webinar* de Wise & Well: ¡Inscríbase 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. Para obtener más información, consulte el **Volante para empledos**

Próximos *webinars* de Wise & Well: ¡Prepare su agenda!

Visite el **Centro de Capacitación de Wise & Well** y apunte en su calendario los webinars que se vienen este año

"Recuerde: conocer su estado de salud mental actual puede ser tan simple como preguntarse cómo se está sintiendo. Más allá de la respuesta que tenga hoy, es importante que reconozca que esas emociones son válidas y que pedir ayuda, lejos de ser un signo de debilidad, es un acto que requiere de inmensa fortaleza".

Movimiento mensual

Secuencia de 12 minutos para ejercitar los músculos intrínsecos del pie y prevenir lesiones

En la edición pasada de julio de *The New York Times*, Jen Murphy publicó un artículo informativo sobre el fortalecimiento de los músculos de una parte del cuerpo que muchas veces descuidamos: los pies. Ella explica que el *foot core* —esos pequeños músculos que están en el centro del pie— son responsables de sostener el arco, absorber el peso y mantener la estabilidad cuando caminamos o corremos. Estos músculos se activan cuando andamos descalzos y se debilitan cuando usamos calzado demasiado angosto y acolchonado

Un *foot core* débil puede alterar nuestro andar y resultar en caídas o lesiones tales como el síndrome de estrés tibial anterior, también conocido como dolor de espinilla. Esta secuencia resulta especialmente beneficiosa para quienes pasan extensos periodos de pie, tales como miembros del personal de enfermería o de gastronomía, o personas que corren o caminan como parte de su rutina de entrenamiento físico.

1. Ejercicio isométrico para los músculos intrínsecos del pie
Siéntese en una silla y coloque los cinco dedos de uno de los pies sobre una toalla doblada. Presione los dedos hacia abajo —sin agarrar la toalla— y eleve el talón.
El objetivo: 20 segundos con cada pie; repita 5 veces.

2. Flexión de dedos con banda elástica
Siéntese en una silla con los pies apoyados sobre el suelo. Pase una banda elástica por debajo del pulgar y sosténgala hasta generar tensión. Los otros cuatro dedos del pie deben permanecer apoyados sobre el suelo. Eleve el pulgar tirando de la banda, sostenga por un segundo y luego bájelo. Una vez que haya completado las repeticiones con el pulgar, pase la banda por debajo de los otros cuatro dedos y repita el ejercicio.
El objetivo: 20 repeticiones de cada lado.

3. Ejercicio de movilidad para el pulgar
Este ejercicio puede realizarse de pie o sentado. Mangenga la base del pulgar derecho sobre el suelo y eleve el talón. Presione el pulgar de ese pie hacia abajo durante 10 segundos. Ahora, en esa misma posición, intente elevar el pulgar por 10 segundos. Como ese dedo ya está extendido, apenas se moverá.
El objetivo: 10 segundos, repita 2 veces y luego cambie de lado.

4. Ejercicio con balanceo para los músculos intrínsecos del pie
Sostenga una pesa liviana (1 a 4.5 kg) con la mano derecha. Con el pie de ese mismo lado, presione hacia abajo y lleve el pie izquierdo en un paso hacia atrás. Mantenga el peso del cuerpo en la base del pulgar con el talón elevado. Ahora, con suavidad, eleve el talón derecho. Balancee la pesa hacia atrás y hacia adelante, como si fuera un péndulo, para generar inestabilidad en el movimiento. Puede hacer el ejercicio al lado de una mesa o silla en caso de que precise sujetarse para mantener el equilibrio.
El objetivo: 20 segundos de cada lado; repita entre 3 y 4 veces.

5. Empuje con los dedos del pie
Párese y coloque una toalla debajo de los dedos del pie derecho. Con suavidad, enrolle el pie a medida que desliza la toalla hacia atrás, empujándola con la base del pulgar.
El objetivo: 40 repeticiones de cada lado.

- **Frecuencia:** intente completar los cinco ejercicios entre cuatro y cinco veces por semana durante un mes. Luego pase a una etapa de mantenimiento, y hágala entre dos y tres veces por semana.
- **Materiales necesarios:** una banda de resistencia, una pesa liviana (1 a 4.5 kg) y una toalla.

Fuente: nytimes.com

Tacos de portobellos a la parrilla

¡Al fin llegó el mes de mayo! Prendamos la parrilla y preparemos unos tacos.

¿Qué? ¿Tacos? ¿A la parrilla?

¡Correcto! Este verano, las noches de tacos mejorarán muchísimo con esta versión vegetariana. Démosles la bienvenida a estos portobellos ahumados y condimentados: marinados, a la parrilla y listos para impresionar hasta al carnívoro más empedernido. Para los fanáticos de los hongos y para quienes quieren probar todo tipo de tacos, esta versión vegetariana es toda una novedad.

Ingredientes

- ½ taza de aceite vegetal y un poco más para la parrilla
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 3 cucharadas de jugo de lima fresco, divididas
- 2 cucharaditas de sal kósher, divididas
- 4 portobellos grandes, limpios, sin tallo ni branquias, cortados en rebanadas de aproximadamente 1.30 cm (0.5 in).
- 2 tazas de repollo chino cortado en julianas
- ¼ de taza de cebolla roja cortada en julianas
- 2 cucharadas de cilantro fresco cortado fino y un poco más para presentar el plato
- 1 palta cortada en rebanadas finas
- 8 tortillas de maíz calientes, de 12 a 15 cm (5 a 6 in)
- Queso Cotija para presentar el plato (opcional)

Tacos de portobellos a la parrilla

Preparación

1. En un recipiente mediano, bata el aceite, el chile en polvo, el ajo en polvo, el comino, 1 cucharada de jugo de lima y 1½ cucharadita de sal.

2. Coloque una sola capa de hongos en una fuente de vidrio de poca profundidad. Vierta sobre los hongos la preparación para marinar y gírelos suavemente hasta que estén bien impregnados. Deje reposar la preparación a temperatura ambiente durante 30 minutos.

3. Mientras tanto, en un recipiente mediano, mezcle el repollo, la cebolla, las 2 cucharadas de cilantro y las 2 cucharadas restantes de jugo de lima. Condimente con la ½ cucharadita de sal restante.

4. Prepare la parrilla a fuego medio a alto. Precaliéntela durante 5 minutos (o caliente una plancha a fuego medio a alto). Limpie y aceite las rejillas.

5. Retire los hongos de la preparación para marinar y deje que el exceso de líquido se escurra. Ase una sola capa y dela vuelta a mitad de cocción. Cocine hasta que estén bien asados de ambos lados, de 1 a 2 minutos por lado.

6. Coloque 2 rebanadas de palta y un poco de ensalada en el medio de cada tortilla. Agregue 3 o 4 rebanadas de portobellos asados y un poco de cilantro y queso Cotija por encima.

Fuente: delish.com

NFP Corp. y sus subsidiarias no proporcionan asesoramiento legal. La información que se brinda aquí solo tiene fines informativos generales. Consulte a su asesor legal antes de implementar alguna estrategia de bienestar como parte de su oferta de beneficios integrales para empleados. 4/25 (276769) Copyright © 2025 NFP. Todos los derechos reservados

NFP An Aon Company

Mayo es el mes de la concientización sobre la salud mental

Con la primavera en flor, es el momento perfecto para nutrir el cuerpo y la mente. Este mes compartimos prácticas de apoyo para cada semana que le servirán para priorizar su bienestar mental.

2 de mayo

Recuerde que la salud mental nos atañe a todos

Los trastornos de salud mental pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su personalidad o sus circunstancias de vida. Incluso aquellas que parecen tener todo resuelto pueden experimentar desafíos en lo que respecta a la salud mental. Esta semana recuerde que los trastornos mentales no tienen que ver con una cuestión de carácter, sino con un tema de salud.

9 de mayo

Enfóquese en el bienestar mental proactivo

De la misma manera en que todos necesitamos hacer ejercicio, sea cual sea nuestro estado físico, también precisamos cuidar nuestra salud mental. Esta semana enfóquese en realizar prácticas regulares de bienestar mental que le ayuden a aumentar su nivel de resiliencia para cuando tenga que afrontar desafíos.

23 de mayo

Converse sobre el tema

Hablar abiertamente sobre salud mental contribuye a erradicar el estigma. Esta semana piense de qué manera el hecho de compartir sus experiencias con amigos, familiares y colegas — lejos de modificar la forma en que lo ven— puede fortalecer sus relaciones y profundizar su conexión con ellos.

16 de mayo

Adapte sus estrategias de apoyo

El hecho de que haya podido lidiar con el estrés en el pasado no le garantiza que el mismo abordaje vaya a funcionar cuando tenga que afrontar desafíos nuevos o más profundos. Esta semana recuerde que, a menudo, pedir ayuda a tiempo sirve para lograr una recuperación más rápida y obtener mejores resultados a largo plazo.

30 de mayo

Priorice el bienestar mental

Dedicarle tiempo a la salud mental no significa desatender sus responsabilidades. Esta semana tenga presente que priorizar el bienestar mental mejora su capacidad para desempeñarse en todas las áreas de su vida. El autocuidado no es egoísmo: es un elemento fundamental para sostener la productividad, las relaciones y la felicidad a lo largo del tiempo.

Envíeles 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: imagine.jhu.edu

NFP Corp. y sus subsidiarias no proporcionan asesoramiento legal. La información que se brinda aquí solo tiene fines informativos generales. Consulte a su asesor legal antes de implementar alguna estrategia de bienestar como parte de su oferta de beneficios integrales para empleados.

An Aon Company

4/25 (276769) Copyright © 2025 NFP. Todos los derechos reservados.

WISE & WELL

NFP

Mayo es el mes de la concientización sobre la salud mental

El cuidado de la salud mental comienza con acciones pequeñas y constantes. Estas siete actividades simples pueden generar momentos significativos de calma, incluso durante los días más atareados.

7 actividades simples para el bienestar cotidiano

Adaptado de: **https://tinyurl.com/4hbkted8**

NFP®
An Aon Company