Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por

Navigate

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Reduzca el tiempo de pantalla

Si se avergüenza cuando ve su informe semanal de tiempo de pantalla en su teléfono, no es el único. Muchos de nosotros pasamos más tiempo del que deberíamos mirando pantallas, desde teléfonos inteligentes hasta computadoras y televisores.

Por desgracia, el tiempo que pasa mirando una pantalla generalmente significa tiempo que no disfruta de la naturaleza, realiza actividad física y se conecta con familiares y amigos. El exceso de tiempo frente a la pantalla también conlleva riesgos para la salud. Puede interferir con una buena noche de sueño, causar problemas de visión y contribuir a problemas de salud mental como la depresión.

Si está buscando una manera de reducir el tiempo de pantalla, pruebe estas tácticas:

- **Haga un seguimiento de su tiempo de pantalla.** Hacer un seguimiento de cuánto tiempo pasa mirando una pantalla lo ayudará a decidir cuánto tiempo reducir y a controlar su progreso.
- **Desactive todas las notificaciones excepto las importantes.** ¿Realmente necesita saber de inmediato cuando a alguien le gusta una publicación en las redes sociales? Las notificaciones de la aplicación son para hacer que usemos más la aplicación, así que desactive todas las alertas, excepto las que realmente debe ver.
- **Elimine aplicaciones que absorben tiempo.** Si pasa más tiempo del que le gustaría en una aplicación, intente eliminarla por completo. Siempre puede volver a descargarla más tarde si decide que es realmente necesario.
- **Finalice el uso de la pantalla un tiempo antes de acostarse.** Las pantallas emiten luz azul. Esto puede suprimir la producción de melatonina de su cuerpo, lo que puede interrumpir su ciclo de sueño. Para evitar esto, evite el tiempo de pantalla prolongado en las dos horas antes de irse a dormir.
- **Ponga su teléfono en el otro lado de la habitación.** Esto le ayudará a evitar esas llamadas telefónicas que atiende casi sin darse cuenta.
- **Planifique actividades presenciales.** Si está interactuando con personas, probablemente no mire su teléfono.

La vida es corta

Nuestro tiempo aquí en la Tierra es muy limitado. Pase la mayor parte de su tiempo posible haciendo lo que realmente le da alegría, no mirando una pantalla.

1. https://rightasrain.uwmedicine.org/prevention/7-ways-screen-time-affects-adults-and-how-cope
2. https://health.clevelandclinic.org/put-the-phone-away-3-reasons-why-looking-at-it-before-bed-is-a-bad-habit/

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Cómo desconectarse durante las vacaciones

El trabajo es importante, pero también lo son la salud física y mental. Es por eso que el tiempo fuera del trabajo es fundamental.

Un estudio del corazón de Framingham muestra que, a largo plazo, trabajar muchas horas sin tomarse vacaciones está relacionado con un riesgo significativamente mayor de ataque cardíaco. El mismo estudio descubrió que no tomarse vacaciones por solo un año podría conducir a un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.

La clave es *realmente* alejarse del trabajo. Si tiene problemas para desconectarse realmente durante el tiempo libre, pruebe estas tácticas:

- **Conviértalo en un hábito durante todo el año.** Establezca las pautas para usted, sus compañeros de trabajo y su líder al cerrar sesión de manera consistente al final de cada día laboral y no responder casi nunca, o nunca, los correos electrónicos de trabajo fuera del horario laboral.
- **Planifique con anticipación.** Puede ser agotador, pero haga la mayor cantidad de trabajo posible antes de irse. Para el trabajo que debe hacerse mientras usted no esté, cree un plan claro sobre quién hará qué en su ausencia.
- **Configure su respuesta fuera de la oficina.** En la respuesta, deje claro que no se comunicará con el trabajo mientras no esté. Asegúrese de proporcionar la información de contacto de su reemplazante en caso de que surja algo urgente.
- **Oculte aplicaciones de trabajo.** El simple hecho de desactivar las notificaciones de las aplicaciones relacionadas con el trabajo puede no ser suficiente para evitar que las consulte por instinto. Si no puede desinstalar estas aplicaciones por completo, muévalas a una carpeta diferente en su teléfono.

Se ha descubierto que tomarse un tiempo libre del trabajo reduce las tasas de depresión y el estrés laboral. También puede aumentar su productividad en el trabajo. Así que priorice la desconexión. Su salud y su carrera podrían depender de ello

Se ha descubierto que tomarse un tiempo libre del trabajo reduce las tasas de depresión y el estrés laboral.

1. https://www.corporatewellnessmagazine.com/article/power-vacation-employee-wellness
2. https://www.apadivisions.org/division-28/publications/newsletters/psychopharmacology/2017/07/vacation#:~:text=Mental%20Health%20Benefits,-Vacations%20can%20also&text=Vacations%20can%20improve%20mood%20and,short%20vacation%20can%20reduce%20stress
3. https://girlboss.com/blogs/read/boundaries-summer-vacation

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

¿Necesita un pasatiempo?

Cuando se desconecta del trabajo, ya sea fuera del horario laboral o durante las vacaciones, ¿qué hace? ¿Lleva y trae a los niños, hace mandados y limpia la casa? Si es así, es posible que se sienta más agotado que lleno de energía cuando sea hora de volver a trabajar.

Un pasatiempo puede ser una excelente manera de recargar energías, tanto mental como físicamente. Las investigaciones han demostrado que los pasatiempos y otras actividades de ocio están asociados a un mejor estado de ánimo, bienestar y satisfacción con la vida. También ayudan a disminuir el estrés, mejoran la salud cardiovascular y ayudan a hacer nuevos amigos.

Haga algo de autodescubrimiento

Encontrar un pasatiempo que funcione para sus intereses, su horario y su presupuesto no siempre es fácil. Si tiene dificultades para pensar en una actividad que cumpla todos los requisitos, hágase estas preguntas.

- ¿Qué disfrutaba cuando era niño?
- ¿Hay algo que siempre haya querido hacer?
- ¿Cuál es mi idea de diversión?
- ¿Desearía ser mejor en una actividad que disfruto?
- ¿Qué es lo contrario de lo que hago por trabajo?

Considere estas opciones

Aquí hay algunos pasatiempos que no son costosos ni insumen mucho tiempo, y que podrían funcionar para usted.

- Jardinería.
- Senderismo.
- Acampe.
- Tocar un instrumento musical.
- Baile
- Álbumes de recortes.
- Patinaje sobre ruedas.
- Cocina.
- Tiendas de segunda mano.
- Pickleball.
- Hacer colchas.

Tómelo con calma

Un pasatiempo debe ser agradable y relajante. No se presione para ser el "mejor" en su pasatiempo. ¡Solo concéntrese en la diversión!

1. https://escholarship.org/uc/item/2qf44682
2. https://www.nytimes.com/guides/smarterliving/how-to-find-a-hobby

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

POLLO CAPRESSE

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
10 minutos	10 minutos	3

Ingredientes

- 3 pechugas de pollo.
- 2 tomates italianos.
- 1 taza de queso mozzarella o queso de cabra rallado.
- ½ taza de jarabe balsámico.
- 2 cucharadas de albahaca.
- Sal y pimienta.

Instrucciones

1. Golpee las pechugas de pollo entre dos pedazos de envoltura de plástico para hacerlas más finas. Recorte la grasa.
2. Caliente una sartén antiadherente a fuego medio-alto.
3. Salpimente las pechugas de pollo por ambos lados y colóquelas en la sartén caliente. Cocine durante unos 4-6 minutos por lado, según el grosor. Lo importante es que queden bien doradas de cada lado.
4. Cuando el pollo esté bien cocido, rocíe con el jarabe balsámico, cubra con la mozzarella y el tomate. Apague el fuego, ponga la tapa y deje que el queso se derrita durante un minuto o dos.
5. Sirva con más jarabe balsámico si lo desea. Cubra con albahaca.

Información nutricional

Calorías	443
Grasa total	14 g
Colesterol	174 mg
Sodio	498 mg
Carbohidratos	20g
Azúcar total	9 g
Proteína	56 g

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.

Fuente: https://www.seasonalcravings.com/five-ingredient-caprese-chicken/

Inventario de teléfonos inteligentes: Elimine aplicaciones que absorben tiempo.

Si pasa más tiempo del que le gustaría en una aplicación, intente eliminarla por completo. Siempre puede volver a descargarla más tarde si decide que es necesario.

Formulario para que complete el empleador

☐ Completé satisfactoriamente la actividad de Inventario de teléfonos inteligentes de la siguiente forma:

_____

_____

_____

Firma: _____ Fecha: _____

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Proporcionado por

Navigate

Su actividad de bienestar

Inventario de teléfonos inteligentes: Elimine aplicaciones que absorben tiempo.

Si pasa más tiempo del que le gustaría en una aplicación, intente eliminarla por completo. Siempre puede volver a descargarla más tarde si decide que es necesario.

Reduzca el tiempo de pantalla

Si está buscando una manera de reducir el tiempo de pantalla, pruebe estas tácticas:

- Haga un seguimiento de su tiempo de pantalla.
- Desactive todas las notificaciones excepto las importantes.
- Elimine aplicaciones que absorben tiempo.
- Finalice el uso de la pantalla un tiempo antes de acostarse.
- Ponga su teléfono en el otro lado de la habitación.
- Planifique actividades presenciales.

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.