



## De cara al cambio



El cambio: es uno de los hechos inevitables de la vida, y sin embargo, la mayoría de la gente lo resiste. Con todo, adaptarse a él puede bien ser la clave de su bienestar emocional. Según expertos de la afamada Mayo Clinic (Clínica Mayo), en la resistencia – o sea, en la capacidad para adaptarse al cambio, mientras se mantiene la estabilidad física y emocional – reside la clave.

He aquí algunos consejos para ayudarle a enfrentar los cambios con más calma:

### **No pase por alto sus sentimientos.**

Naturalmente, los cambios conllevan sentimientos de estrés. Reconozca estos sentimientos, para poder lidiar con ellos sinceramente.

**Sepa que no está solo(a).** Apóyese en sus familiares y amigos. Participar en

organizaciones sociales o cívicas podrá ayudarle a entablar relaciones que le sostendrán en los momentos difíciles.

**Aprenda del pasado.** Al responder al cambio, recuerde lo que hizo en el pasado: repita las acciones y actitudes que le dieron resultado.

**Consérvese optimista.** Concéntrese en sucesos futuros que le hagan sentirse esperanzado(a). Cuando se sienta deprimido(a), procure ver una comedia o leer una revista o un libro humorístico.

**Mantenga la perspectiva.** No se compare con los demás. Observe el cambio dentro del contexto mayor de su propia vida y note que las cosas van a mejorar.

Fuente: American Cancer Society

*“Si nada cambiara jamás, no habría mariposas.”*

## Permanezcamos activos y ...sociales

Usted conoce los beneficios físicos que produce el ejercicio físico: peso saludable, mejores condiciones cardiovasculares y respiratorias, control de la diabetes y mayor densidad ósea, por ejemplo. ¿Pero cuán a menudo piensa sobre los beneficios sociales de practicar ejercicio físico con regularidad?

- Se ha demostrado que el ejercicio modifica la química del cerebro, lo cual contrarresta los sentimientos de depresión, reemplazándolos con una sensación de bienestar.
- La actividad física aumenta la agudeza mental en el trabajo y en el hogar.
- El ejercicio puede ayudar a reducir la ansiedad, pues combate el estrés y la tensión.
- Hacer ejercicio habitualmente en un gimnasio o participar en caminatas o jogging en grupo fomenta la amistad y la creación de una red social.
- Para los niños que tienden a ser introvertidos, la participación en actividades de aptitud física en grupo la consecuente imagen corporal más saludable pueden representar la clave para mejorar sus habilidades sociales y su estima personal.

Visítanos <http://www.inspirapr.com>  
“Sirviendo a todo PR”