

# Navegando el Estrés y Abrazando la Gratitud



ESCRITO POR LOS EXPERTOS DE ENI

## Cita Inspiradora

*"El momento presente está lleno de alegría y felicidad. Si estás atento, lo verás."*  
— Thich Nhat Hanh

## Recomendación de Libro

*a Trampa de la Felicidad: Cómo Dejar de Luchar y Empezar a Vivir*

*escrito por Russ Harris*

Esta guía práctica sobre la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) ofrece herramientas para manejar el estrés, superar pensamientos negativos y enfocarse en lo importante. La Trampa de la Felicidad ayuda a mantenerse presente, equilibrar emociones y disfrutar experiencias significativas durante la temporada festiva.

**A medida que el otoño avanza, noviembre trae tanto oportunidades como desafíos para el bienestar. La temporada festiva, con sus celebraciones y obligaciones, puede ser alegre pero también estresante. Equilibrar las necesidades personales con las demandas sociales es fundamental. Exploremos formas de manejar el estrés de las fiestas mientras nos mantenemos conectados con el bienestar.**



## Consejos Rápidos para Manejar el Estrés de las Fiestas

- **Establece Límites:**
  - Con las invitaciones y compromisos acumulándose, está bien decir que no. Prioriza los eventos y actividades que realmente te traen alegría y deja de lado el resto. Esto ayuda a evitar el agotamiento y deja espacio para experiencias significativas.
- **Mantén Tu Rutina:**
  - Mantener rutinas regulares de autocuidado, como el ejercicio, el sueño y la atención plena, ayuda a controlar los niveles de estrés. Prácticas pequeñas, como paseos matutinos o llevar un diario, pueden ser momentos de conexión durante los días agitados.
- **Presupuesta con Sabiduría:**
  - Los gastos de regalos y viajes pueden generar estrés financiero. Establecer un presupuesto con anticipación puede reducir la ansiedad y ayudarte a disfrutar de la temporada sin preocupaciones.

## Gratitud: Una Práctica Simple de Bienestar

- **Lleva un Diario de Gratitud:**
  - Note three things you're thankful for daily.
- **Expresa Agradecimiento:**
  - Envía un mensaje de agradecimiento o una tarjeta a alguien que ha marcado la diferencia en tu vida.
- **Momentos de Atención Plena:**
  - Tómate un momento antes de las comidas para reflexionar sobre la comida, las personas y las experiencias por las que estás agradecido.

## Observancias Clave de Bienestar en Noviembre

- **Día Nacional de Concienciación sobre el Estrés (Primer Miércoles):**
  - Este día ofrece una oportunidad para reflexionar sobre tus estrategias de manejo del estrés e identificar áreas de mejora. Intenta incorporar ejercicios de respiración o relajación muscular progresiva en tu rutina.
- **Día Mundial de la Amabilidad (13 de noviembre):**
  - Los actos de amabilidad, grandes o pequeños, generan un efecto en cadena. Ofrecer una palabra amable o hacer voluntariado en tu comunidad puede elevar tanto tu ánimo como el de quienes te rodean.
- **Gran Día Nacional Sin Tabaco (Tercer Jueves):**
  - Si dejar de fumar está en tu camino hacia el bienestar, este día sirve como un estímulo para dar el primer paso hacia la cesación.

## Disfruta del Aire Libre

Antes de que lleguen los meses más fríos, tómate un tiempo para disfrutar del aire libre. Ya sea un paseo rápido entre hojas caídas o una caminata de fin de semana, pasar tiempo en la naturaleza ayuda a reducir el estrés y mejora el bienestar. ¡No olvides abrigarte y disfrutar del fresco aire otoñal!

## Conclusión

Noviembre nos invita a reflexionar sobre el equilibrio entre la celebración y el autocuidado. Al manejar el estrés de manera proactiva, mantenernos conectados con la gratitud y participar en las observancias de bienestar, podemos navegar esta temporada con mayor paz y alegría. A medida que comienza la temporada festiva, recuerda: tu bienestar es lo más importante. Tómate el tiempo para respirar, reflexionar y abrazar cada momento a medida que llega.