



## 5 acciones para sentirse más feliz de inmediato

La felicidad es un estado emocional positivo que indica bienestar general y satisfacción. Si bien es natural experimentar una variedad de emociones, incluida la tristeza y la negatividad, es importante encontrar momentos de alegría en la vida cotidiana. Encontrar la felicidad en la rutina diaria es posible si nos concentramos de manera consciente.

A continuación, se incluyen cinco estrategias prácticas que le ayudarán a aumentar su felicidad:

- 1. Priorice el cuidado personal:** reserve tiempo para actividades que le rejuvenezcan y le levanten el ánimo. Ya sea un paseo por el parque, leer un libro o practicar meditación, el cuidado personal es vital. Elija actividades que fomenten su bienestar y mejoren su estado de ánimo y sus niveles de energía.
- 2. Cultivar relaciones:** establecer y mantener vínculos sólidos y de apoyo con amigos, familiares y colegas puede tener un profundo impacto en su felicidad. Invierta tiempo en las relaciones que le brindan alegría y apoyo emocional.
- 3. Practique el agradecimiento:** adquiera el hábito de reconocer los aspectos positivos de su vida. La reflexión diaria sobre las cosas por las que está agradecido, ya sean grandes o pequeñas, puede cambiar su enfoque de lo que le falta a lo que le sobra. Esto puede aumentar su sensación general de felicidad.
- 4. Tenga objetivos:** identifique los objetivos personales y profesionales que le entusiasmen y motiven. Divida sus objetivos en pasos prácticos y celebre las pequeñas victorias durante el proceso para fomentar una sensación de logro y satisfacción.
- 5. Manténgase activo:** el ejercicio regular no solo es beneficioso para su salud física, sino que también tiene un impacto significativo en su bienestar mental. Actividades como correr, andar en bicicleta o hacer yoga liberan endorfinas, conocidas como las hormonas del “bienestar” que pueden mejorar el estado de ánimo.

La felicidad no consiste en estar constantemente alegre, sino en encontrar el equilibrio y la alegría en medio de los altibajos de la vida. Si bien las emociones positivas y la felicidad se ven diferentes para cada persona, preste atención a sus emociones y cómo afectan su bienestar y felicidad general.

1. Cohn MA, Fredrickson BL, Brown SL, Mikels JA, Conway AM. Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience (La felicidad al descubierto: las emociones positivas aumentan la satisfacción con la vida al desarrollar resiliencia). *Emotion*. 2009;9(3):361-368. doi:10.1037/a0015952

2. Greater Good. “Five Science-Backed Strategies for More Happiness” (Cinco estrategias respaldadas por la ciencia para una mayor felicidad). 16 de marzo de 2016. Consultado el 12 de noviembre de 2024. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five\\_science\\_backed\\_strategies\\_for\\_more\\_happiness](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five_science_backed_strategies_for_more_happiness).

3. Healthline. “How to Be Happy: 27 Habits to Add to Your Routine” (Cómo ser feliz: 27 hábitos que debe incorporar a su rutina). 10 de marzo de 2023. Consultado el 11 de noviembre de 2024. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five\\_science\\_backed\\_strategies\\_for\\_more\\_happiness](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five_science_backed_strategies_for_more_happiness).



## El arte de la gratitud

La gratitud es una práctica sencilla que le ayuda a reconocer y apreciar lo que está bien en su vida. Las investigaciones sugieren que cultivar el hábito de la gratitud puede conducir a una mayor felicidad, relaciones más sólidas e incluso a una mejor salud física.

A continuación, se incluyen algunas formas de incorporar la gratitud a sus rutinas diarias para mejorar su calidad de vida:<sup>1,3</sup>

- **Empiece un diario de gratitud:** dedique unos minutos cada día a anotar aquello por lo que está agradecido. Esto puede desviar su atención de los aspectos negativos y enfocarle hacia los aspectos más positivos de su vida.<sup>2</sup>
- **Expresé agradecimiento:** tómese el tiempo para agradecer a sus colegas, amigos y familiares por sus actos de amabilidad. Una nota sincera o unas pocas palabras amables pueden ayudar a fortalecer las relaciones, reforzar los comportamientos positivos y mejorar su propio bienestar emocional.
- **Reflexione sobre experiencias positivas:** al final de cada día, tómese un momento para recordar los eventos o las interacciones positivas que experimentó. Esta práctica puede ayudarle a mantener una perspectiva equilibrada.
- **Ofrézcase como voluntario o ayude a otros:** participar en pequeños actos de amabilidad y servicio puede brindar una sensación de satisfacción y aumentar su felicidad. Ayudar a los demás refuerza su propio sentido de gratitud y propósito.
- **Cree un frasco de gratitud:** coloque un frasco en un lugar visible y llénelo con notas de cosas por las que está agradecido. Agregar agua al frasco con regularidad puede servir como recordatorio visual de los aspectos positivos de su vida.
- **Comparta su gratitud con su equipo:** en un entorno de trabajo, fomente una cultura de agradecimiento reconociendo los esfuerzos y las contribuciones de sus colegas. Esto no solo aumenta la moral sino que también fomenta un ambiente de trabajo de apoyo.

Adoptar estas prácticas puede cambiar su perspectiva de la vida y ayudarle a cultivar más resiliencia y positividad. Estar agradecido, incluso en medio de los momentos difíciles y decepcionantes de la vida, puede cambiar la forma en que vive su vida. La gratitud es un arte que requiere atención, concentración y práctica diaria.

---

*La gratitud es un arte que requiere  
atención, concentración y práctica  
diaria.*

---

1. Mindful. "How to Practice Gratitude" (Cómo practicar la gratitud). Consultado el 11 de noviembre de 2024. <https://www.mindful.org/an-introduction-to-mindful-gratitude/>.  
2. Calm. "How (and why) to start a gratitude journal for your wellbeing" (Cómo [y por qué] empezar un diario de gratitud por su bienestar). Consultado el 11 de noviembre de 2024. <https://www.calm.com/blog/gratitude-journal>.  
3. Better Up. "What is gratitude? 12 tips for how to start a gratitude practice" (¿Qué es la gratitud? 12 consejos sobre cómo empezar a practicar la gratitud). 22 de enero de 2024. Consultado el 12 de noviembre de 2024. <https://www.betterup.com/blog/gratitude-definition-how-to-practice>.



# Alimentación emocional en las fiestas

La alimentación emocional se produce cuando se come en respuesta a los sentimientos y no al hambre corporal. Las fiestas pueden ser especialmente difíciles por el aumento de las reuniones familiares y sociales y la gran cantidad de acontecimientos relacionados con las comidas.

Durante las fiestas, varios factores pueden contribuir a los problemas de alimentación emocional:<sup>1,2,3</sup>

- **Estrés:** las presiones de los preparativos de las fiestas, las preocupaciones financieras y la dinámica familiar pueden elevar los niveles de estrés, haciendo que la comida reconfortante sea un tentador mecanismo de escape.
- **Influencia social:** las fiestas y reuniones navideñas suelen incluir una gran cantidad de alimentos reconfortantes con alto contenido calórico, y las presiones sociales para participar pueden llevar a un consumo excesivo.
- **Desencadenantes emocionales:** las fiestas pueden evocar emociones fuertes, como nostalgia, soledad o tristeza, que pueden llevar a algunos a buscar consuelo en la comida.

Comprender los desencadenantes específicos es el primer paso para controlar la alimentación emocional. A continuación, se incluyen varias estrategias que le ayudarán a atravesar la temporada navideña manteniendo una relación saludable con la comida:

- **Planifique con anticipación:** antes de asistir a un evento festivo, consuma una comida o refrigerio equilibrado. No llegar con hambre reduce la probabilidad de comer en exceso.
- **Practique la alimentación consciente:** preste atención a lo que come y por qué. ¿Está comiendo porque tiene hambre, porque está aburrido o porque está experimentando estrés emocional? Comer despacio y con atención plena puede ayudarle a disfrutar más de la comida y a reconocer cuándo está lleno.

- **Manténgase hidratado:** a veces la sed se confunde con el hambre. Beber abundante agua durante el día puede reducir el consumo innecesario de refrigerios.
- **Establezca objetivos realistas:** en lugar de aspirar a la perfección, establezca metas alcanzables para mantener hábitos alimenticios saludables. Permítase disfrutar de los antojos, pero con moderación.
- **Busque apoyo:** comparta sus objetivos con amigos o familiares que puedan animarle y hacerle responsable.
- **Encuentre alternativas:** participe en actividades no relacionadas con la comida para afrontar el estrés. Hacer ejercicio, meditar o pasar tiempo con los seres queridos puede brindar apoyo emocional sin necesidad de comer.

Las fiestas son un momento de celebración y conexión, pero no tienen por qué ser una temporada de excesos. Este año, experimente con algunas estrategias nuevas para asegurarse de poder disfrutar de las fiestas mientras mantiene su salud y bienestar.



1. Healthline. "Emotional Eating: What You Should Know" (Comer emocionalmente: lo que debe saber). 15 de septiembre de 2022. Consultado el 11 de noviembre de 2024. <https://www.healthline.com/health/emotional-eating>.

2. Psychology Today. "How to Avoid Emotional Eating Over the Holidays" (Cómo evitar comer emocionalmente durante las fiestas). 21 de diciembre de 2018. Consultado el 11 de noviembre de 2024. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/prescriptions-for-life/201812/how-to-avoid-emotional-eating-over-the-holidays>.

3. Mayo Clinic. "Healthy for the Holidays: Mayo recommends mindful eating year-round" (Saludable para las fiestas: Mayo recomienda comer conscientemente durante todo el año). 26 de diciembre de 2023. Consultado el 12 de noviembre de 2024. <https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/healthy-for-the-holidays-mayo-recommends-mindful-eating-year-round/>.

# PECHUGA DE PAVO CON ESPECIAS CON PURÉ DE BATATA Y JUDÍAS VERDES



## Ingredientes

- 6 oz de pechuga de pavo sin piel y deshuesada
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 de cucharadita de nuez moscada molida
- 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 1/4 de cucharadita de clavo de olor molido
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 batata grande pelada y cortada en cubos
- 1 cucharada de manteca sin sal
- 1/4 taza de leche baja en grasa (o leche de almendras para una opción sin lácteos)
- 1 taza de judías verdes recortadas

## Instrucciones

1. Mientras tanto, precaliente el horno a 375 °F (190 °C).
2. Combine canela, nuez moscada, jengibre, clavo de olor, sal y pimienta para preparar un aderezo de especias para la pechuga de pavo.
3. Frote la pechuga de pavo con aceite de oliva y luego cúbrala uniformemente con la mezcla de especias.
4. Coloque el pavo en una bandeja para hornear y cocínelo en el horno durante aproximadamente 25 a 30 minutos, o hasta que el pavo esté bien cocido (la temperatura interna alcance los 165 °F/74 °C).
5. Mientras tanto, cocine los cubos de batata en agua hasta que estén tiernos, escúrralos y tritúrelos con mantequilla y leche hasta que quede una masa homogénea. Sazone con sal a gusto.
6. Cocine al vapor las judías verdes durante unos 3 a 4 minutos hasta que estén tiernas, pero aún crujientes.
7. Una vez cocido el pavo, déjelo reposar unos minutos antes de cortarlo.
8. Sirva el pavo cortado en rodajas junto con el puré de batata y las judías verdes al vapor.

## Información nutricional (aproximada):

Calorías: 500 kcal  
Proteína: 45 g  
Carbohidratos: 40 g  
Fibra nutricional 7 g  
Azúcares: 9 g  
Grasa: 14 g  
Grasa saturada: 4 g  
Colesterol: 95 mg  
Sodio: 300 mg