

WELLNESS



DICIEMBRE

- Construir un Mundo Inclusivo; Día Internacional de las Personas con Discapacidad.
- Cambia esto, por esto
- ¿Por qué tomarse vacaciones es bueno para tu salud mental?

2023

Construir un Mundo Inclusivo; Día Internacional de las Personas con Discapacidad.

El objetivo de promover los derechos y el bienestar de estas personas en todos los ámbitos de la sociedad y el desarrollo, como también concientizar sobre su situación en los diversos aspectos de la vida



Empezaremos por saber ¿qué es una discapacidad?

El término “discapacidad” se usa para definir una deficiencia física o mental, como la inhabilidad sensorial, cognitiva o intelectual, así como las enfermedades mentales o varios tipos de padecimientos crónicos.



¿Por qué es importante sensibilizarnos ante este tema?

De acuerdo con datos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU):

- Más de mil millones de personas sufren algún tipo de discapacidad (una de cada siete)
- Más de cien millones son niños o niñas
- El 80% vive en los países en desarrollo.
- El 50% de ellas, no tiene acceso a la salud

Existen 5 diferentes tipos de discapacidad.

- Física o Motriz
- Intelectual
- Psicosocial
- Sensorial
- Discapacidad Múltiple



La innovación para impulsar un mundo accesible y equitativo

Este año el tema del Día Internacional de las Personas con Discapacidad es “Soluciones transformadoras para un desarrollo inclusivo: el papel de la innovación para impulsar un mundo accesible y equitativo”. Actualmente se trabaja en los siguientes objetivos en todo el mundo:

Accesibilidad Digital:

Enfocarse en garantizar que la tecnología y la información en línea sean accesibles para todos, independientemente de la discapacidad.

Empleo Inclusivo:

Abogar por oportunidades de empleo equitativas y adaptadas a las capacidades individuales.

Educación Accesible:

Destacar la importancia de una educación inclusiva que atienda las necesidades de todos los estudiantes.



Bibliografía:

- Naciones Unidas. (2022). “International Day of Persons with Disabilities”. Recuperado de <https://www.un.org/en/observances/day-of-persons-with-disabilities>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). “International Day of Persons with Disabilities”. Recuperado de <https://www.who.int/campaigns/international-day-of-persons-with-disabilities>

Cambia esto, por esto

Una de las cosas más difíciles a las que nos enfrentamos cuando hacemos las compras en el supermercado es la elección de los productos correctos.

El primer inconveniente es el marketing del producto, sobre todo aquellos que tienen “Bajo en calorías”, “Libre de azúcar”, “sin grasas añadidas” entre otros promocionales, que en algunas ocasiones resultan no ser verdaderos.

El segundo son las etiquetas nutrimentales, que bien nos dan una idea general de lo que contiene el producto, sin embargo, debes saber cómo hacer la lectura adecuada de ellas, así como revisar la lista de ingredientes.

Es por ello por lo que traemos una guía básica de productos que contienen mejores ingredientes que otros y te pueden ayudar en la elección de compras saludables.





¿Por qué tomarse vacaciones es bueno para tu salud mental?

En la sociedad actual, donde el trabajo y las responsabilidades ocupan gran parte de nuestro día a día, el tomarse un periodo libre de todo este ajetreo dejó de ser un lujo; el descanso es un factor indispensable para nuestra salud integral.

En este artículo, exploraremos los motivos por los cuales las vacaciones favorecen tu salud mental.



Reducción del estrés y ansiedad

Tomarse un descanso de las responsabilidades y la rutina, es fundamental para bajar el estrés acumulado y permitir que nuestra mente y cuerpo se relajen.

Un artículo de la revista *Journal of Happiness Studies* muestra que quienes toman vacaciones, presentan niveles más bajos de cortisol en sangre y mayor sensación de bienestar, en comparación con aquellas personas que no gozan de un descanso.

Aumenta el nivel de felicidad

Las vacaciones también tienen un impacto positivo en nuestro estado de ánimo y niveles de felicidad. Durante este tiempo de quietud, es posible participar en actividades placenteras, nuevas o que ya forman parte de la galería de hobbies.

Estas experiencias gratificantes y emocionalmente positivas contribuyen a la liberación de endorfinas y neurotransmisores que promueven la sensación de bienestar y felicidad.

Una publicación de *Applied Research in Quality of Life* resalta que las personas que planifican y disfrutan de vacaciones regulares tienen niveles más altos de satisfacción con la vida.

Además, se observó que el simple acto de planificar las vacaciones genera un aumento en los niveles de felicidad, ya que anticipar un tiempo de descanso y diversión origina emociones positivas y expectativas agradables.

Aumenta la creatividad y productividad

Al alejarnos del entorno habitual y experimentar vivencias novedosas, nuestro cerebro se ve desafiado y estimulado de diferentes maneras.

Esto puede conducir a una mayor pensamiento innovador y solución de problemas. Tal y como señala un trabajo divulgado a través del *Frontiers in Psychology*, alrededor de dos semanas después de incorporarse a la jornada laboral, luego de tomar vacaciones, las personas reportan una mayor creatividad subjetiva en su desempeño.

De igual modo, al tomarnos un tiempo para descansar y recargar nuestras energías, estamos en mejores condiciones de afrontar responsabilidades con un renovado enfoque y energía.

Un estudio compartido en *Journal of Pharmaceutical Research International* sugiere que las personas que toman vacaciones regulares son más productivas y tienen mejor desempeño laboral. En parte, se debe a que el descanso adecuado permite recuperarnos tanto física como mentalmente.

La próxima vez que planifiques tus vacaciones, recuerda que no solo te concedes una merecida pausa, también inviertes en tu bienestar general.

¡Aprovecha al máximo esos días!

Bibliografía:

- Albulescu, P., Macsinga, I., Rusu, A., Sulea, C., Bodnar, A., & Tulbure, B. T. (2022). "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. *PloS one*, 17(8), 272. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9432722/>
- de Bloom, J., Geurts, S. A., & Kompier, M. A. (2013). Vacation (after-) effects on employee health and well-being, and the role of vacation activities, experiences and sleep. *Journal of Happiness Studies*, 14, 613-633. <https://link.springer.com/article/10.1007/S10902-012-9345-3>
- Nawijn, J., Marchand, M. A., Veenhoven, R., & Vingerhoets, A. J. (2010). Vacationers happier, but most not happier after a holiday. *Applied Research in Quality of Life*, 5(1), 35-47. https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-009-9091-9?source=post_page-----
- Syrek, C. J., de Bloom, J., & Lehr, D. (2021). Well Recovered and More Creative? A Longitudinal Study on the Relationship Between Vacation and Creativity. *Frontiers in Psychology*, 12, 78. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8733151/>
- Tripathi, A. (2021). Impact of Vacation on Employee Stress, Health and Well-being, and Productivity. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 33(34), 100-111. <http://research.asianstm.org/id/eprint/960/>



Estos son algunos beneficios que conlleva el tomarse unos días de descanso, ahora, ¿Cómo disfrutar de esas vacaciones?

- 1 Planifica con anticipación: establece fechas y destinos con suficiente adelanto. Esto te dará algo en qué enfocarte y permitirá anticipar con entusiasmo el lapso libre que vendrá.
- 2 Dedica tiempo a ti mismo: no olvides reservar momentos para cuidar de ti. Disfruta momentos de relajación, practica actividades que te gusten y aprovecha para descansar y recargar tus energías.
- 3 Explora nuevas experiencias: usa tus vacaciones para explorar lugares nuevos, probar actividades diferentes y sumergirte en culturas distintas. Esto estimulará tu mente y te brindará experiencias enriquecedoras.
- 4 Desconéctate del trabajo: intenta establecer límites claros y evita revisar correos electrónicos o realizar tareas laborales durante las vacaciones. Permítete desconectar por completo y enfócate en disfrutar del descanso.



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT