Tips para transformar el Blue Monday en energía positiva

Comunicados | 20/01/2025 | 00:00

Desde el servicio de Psicología y Psiquiatría del Hospital Quirónsalud Bizkaia animan a aprovechar esta fecha como una oportunidad para reflexionar y adoptar hábitos saludables que impulsen el bienestar físico y emocional

Desde el servicio de Psicología y Psiquiatría del Hospital Quirónsalud Bizkaia animan a aprovechar esta fecha como una oportunidad para reflexionar y adoptar hábitos saludables que impulsen el bienestar físico y emocional

El llamado Blue Monday, conocido como el "día más triste del año", no tiene por qué ser un obstáculo en el bienestar. Desde el servicio de Psicología y Psiquiatría del Hospital Quirónsalud Bizkaia animan a aprovechar esta fecha como una oportunidad para reflexionar y adoptar hábitos saludables que impulsen el bienestar físico y emocional. Aquí aparecen algunos consejos:

Aprovechar la vuelta a la rutina como oportunidad: Regresar al trabajo o a la escuela no es solo un desafío, sino también una oportunidad para crecer, organizarse y alcanzar nuevas metas. Un entorno estructurado puede ser un gran aliado para el bienestar.

Establecer hábitos saludables: Crear un horario que combine tiempo para las obligaciones, el descanso y la sociabilización. Tener una rutina equilibrada puede estabilizar el ritmo circadiano y mejorar la productividad.

Cuidar la alimentación: Optar por una dieta rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros. Evitar los excesos de azúcar y comida procesada. Una nutrición adecuada llenará de energía y optimismo al cuerpo.

Incorporar ejercicio en el día: Realizar al menos 30 minutos de actividad física al día libera endorfinas, mejora el estado de ánimo y reduce el estrés. Paseos, yoga o cualquier actividad que se disfrute será de gran ayuda.

Priorizar el descanso: Establecer una rutina de sueño con horarios regulares para acostarse y levantarse. Dormir lo suficiente es clave para mantener una buena salud física y mental.

Gestión del estrés: Técnicas como la meditación, la respiración profunda o el yoga para reducir la ansiedad y fomentar la producción de serotonina, mejorarán mucho el estado de ánimo.

Fomentar la socialización: Dedicar tiempo a los seres queridos y organizar actividades al aire libre o reuniones con amigos. El apoyo social es esencial para fortalecer la salud emocional.

Consultar a un profesional si lo necesitas: Si se siente que el estrés o la tristeza son abrumadores, no se debe dudar en buscar apoyo. Hablar con un especialista puede ser un paso importante para superar los momentos difíciles.

"Recuerda que pequeños cambios en el día a día pueden marcar una gran diferencia en cómo te sientes, no solo hoy, sino durante todo el año. Cuidar de la salud física y emocional es esencial para mantener un equilibrio que permita disfrutar de cada etapa".

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/259600-tips-para-transformar-el-blue-monday-en-energia-positiva.htm