



2023 BOLETÍN #8



En esta edición:

Bienestar físico en el lugar de trabajo

¿En Zoom? ¡No te quedes sentado allí!

Bienestar físico emocional en el lugar de trabajo

Intercámbialo

Receta: Ensalada Mediterránea de Atún

La semana entrante:

¡Celebra tu éxito!

¿Cómo manejarás el plan B?

Hidratación para la salud

Comiendo de acuerdo con las estaciones

Receta para gozar: Ensalada italiana de tomate

Bienestar físico en el lugar de trabajo

La cultura y el entorno del trabajo diario han cambiado, así como el trabajo en sí. Al priorizar la eficiencia, hemos maquinado la actividad física fuera de nuestras vidas. Algunos de ustedes pueden relacionarse con el negocio de la agricultura. A finales de los años 1800, el agricultor típico trabajaba a un nivel equivalente a alguien que corría a 5 millas por hora todo el día. En 1850, se necesitaban más de 100 horas-hombre para cosechar un acre de trigo. En 1940, tomaba solo unas pocas horas. Ahora se puede lograr en cuestión de minutos.

Hay muchos electrodomésticos y herramientas en uso en el hogar y el trabajo que aumentan la eficiencia. Hay robots aspiradores, máquinas para hacer pan, motosierras, cortadoras de césped, sopladores de hojas y muchas más comodidades que ahorran energía física. Ahora, necesitamos encontrar una manera de devolver el movimiento a la vida diaria.

La mayoría de los adultos pasan aproximadamente la mitad de sus horas en que están despiertos en el trabajo, a menudo frente a una pantalla. Los lugares de trabajo pueden desempeñar un papel clave en el apoyo a las opciones de estilo de vida saludable, y la investigación muestra que los empleados con buena salud tienen más probabilidades de ofrecer un mejor rendimiento.

Piensa en cómo puedes maquinar algún movimiento de regreso a tu día de trabajo. Aquí hay algunas ideas:

- » Siéntate en una pelota de ejercicio en lugar de una silla. Esto es bueno para la fuerza y la postura del núcleo corporal.
- » Levántate, estírate y muévete cada hora. Configura una alarma para recordarte que debes moverte.
- » Usa el baño en otro piso del edificio donde trabajas y toma las escaleras para llegar allí.
- » Camina durante los descansos.
- » Usa tu hora de almuerzo sabiamente. Después de comer, sal a caminar al aire libre si puedes. Caminar después del almuerzo utiliza un método de creación

de hábitos llamado apilamiento de hábitos. Dado que almorzar es algo que haces todos los días, apilar una caminata sobre ese hábito arraigado ayudará a anclar el movimiento en tu rutina diaria.

- » Cuando recibas una llamada telefónica, camina por la habitación en lugar de quedarte en tu asiento. El movimiento también ayuda a impulsar la creatividad y la resolución de problemas.
- » Obtén un escritorio de pie para que puedas cambiar tu posición a lo largo de la jornada laboral.
- » Cuando puedas, elige una reunión mientras caminan en lugar de una llamada telefónica o Zoom.
- » Tómate un descanso para practicar yoga en silla (www.webmd.com/fitness-exercise/video/chair-yoga).
- » Prepárate para el éxito planificando con anticipación. Programa descansos de movimiento en tu día; usa zapatos cómodos o mantén un par de zapatos para caminar en el trabajo; mantén cerca el equipo básico de gimnasia, como una pelota de ejercicio y pesas de mano; encuentra un compañero de movimiento en el trabajo para aumentar tu motivación y apoyo social.

Comienza agregando uno o dos nuevos hábitos a la vez y apilas sobre estos. Recuerda que cualquier movimiento es mejor que ninguno.

Bienestar físico emocional en el lugar de trabajo

El bienestar físico emocional es deseado por casi todos. Incluye tener buena salud mental, alta satisfacción con la vida, un sentido de significado o propósito, y la capacidad de manejar el estrés. El bienestar físico emocional se desarrolla a partir de tus pensamientos, acciones y experiencias, y si bien es una experiencia amplia, hay diferentes tipos: emocional, físico, social, societario y bienestar en el lugar de trabajo.

Para desarrollar el bienestar físico emocional en el lugar de trabajo, es necesario desarrollar habilidades que te ayuden a perseguir lo que realmente te importa. Esto incluye la construcción de habilidades profesionales, y también incluye cosas como vivir de acuerdo con tus valores y mantener el equilibrio entre la vida laboral y personal. Cuando desarrollas estas habilidades, disfrutas más del trabajo, te mantienes enfocado y motivado, y experimentas más éxito en el trabajo. Cuando desarrollas bienestar físico emocional en el lugar de trabajo, tu trabajo se siente más significativo. Debido a que pasamos tanto tiempo en el trabajo, construir el bienestar en el lugar de trabajo tiene un gran impacto en nuestro bienestar general.

¿En Zoom? ¡No te quedes sentado allí!

Las llamadas de Zoom y los seminarios por Internet pueden ser agotadores y es demasiado fácil perder el enfoque, especialmente si te encuentras “en zoom” con frecuencia. Hacer un poco de ejercicio mientras estás en Zoom puede ayudar a aliviar las tensiones físicas, reducir el aburrimiento de estar atrapado frente a una pantalla y ayudarte a concentrarte y ser más creativo. ¡Y puedes hacerlo sin que la gente se dé cuenta! Prueba algunas de estas ideas.

Trabaja en tu postura. Sentarte en una pelota de ejercicio es una excelente manera de practicar una buena postura. Si no tienes una, simplemente recuerda sentarte erguido. Mira la pequeña foto tuya en la ventana de zoom. Asegúrate de no encorvarte. Si te sientes tenso, intenta rotar los hombros de manera agradable y lenta.

Párate. Es fácil ponerte de pie durante tu sesión de zoom si tienes un escritorio de pie. Si no lo tienes, puedes improvisar. Encuentra una caja o algo para colocar tu computadora para que esté a una buena altura para practicar una buena postura. Si no te distraes demasiado (y si tu cámara está apagada), camina de lado a lado y avanza-retrocede mientras estás en zoom. También puedes marchar en tu lugar.

Practica el equilibrio mientras estás en zoom. Esto es fácil de hacer. Simplemente párate sobre una pierna y sostenla todo el tiempo que puedas, luego hazlo con la otra pierna.

Levanta un poco. Mantén las pesas de mano cerca de tu escritorio y úsalas mientras estás en zoom. Puedes hacer algo de ejercicio en la parte superior del cuerpo (con la cámara apagada).

Estira el flexor de la cadera. Mientras estás de pie, levanta una pierna detrás de ti, agarra tu pie y luego tira de él hacia tus glúteos. Aquí hay más estiramientos que puedes hacer en el trabajo (www.verywellfit.com/best-stretches-for-office-workers-1231153).

Dale vida a tu sesión de zoom. Practica la respiración profunda y comienza con una buena postura. Respira profundamente por la nariz y por el abdomen. Mantén la respiración por un par de segundos, luego exhala lenta y suavemente a través de los labios fruncidos. Repite.



Intercámbialo

Comer fuera de casa y sobre la marcha puede ser un desafío. Con un poco de planificación, puedes ahorrar dinero y tomar decisiones más saludables si llevas el almuerzo y los refrigerios al trabajo. Piensa en lo que normalmente comes, luego identifica un par de “intercambios” saludables que puedes hacer, como estos que se enumeran a continuación.

- » Agua con infusión de frutas o té helado sin azúcar en lugar de refrescos.
- » Hummus en lugar de aderezo ranchero para untar las verduras.
- » Muffin inglés en lugar de una dona.
- » Crispetas de fruta en lugar de papas fritas (busca crispetas de frutas deshidratadas o secadas al aire sin azúcar agregada).
- » Fruta entera en lugar de jugo de fruta o en lugar de fruta enlatada en almíbar espeso.
- » Pan integral en lugar de un croissant.
- » Pollo asado y atún (envasado en agua) en lugar de jamones fríos.

- » Mayonesa de aceite de oliva en lugar de mayonesa regular.
- » Papa horneada en lugar de cazuela de papa con queso o papas fritas.
- » Reemplaza la mayonesa en ensaladas con aceite de oliva y vinagre.
- » Reemplaza el tazón de dulces en el trabajo con fruta fresca o almendras del tamaño de un bocadillo / empaquetadas individualmente o mezcla energética de nueces y frutas secas.
- » Disfruta de palomitas de maíz integrales, reventadas con sal marina o ajo en polvo.

Consulta esta hoja informativa (hgic.clemson.edu/factsheet/packing-lunches-for-work-or-school/) con consejos para planificar y empacar almuerzos desde casa que sean ahorrativos, nutritivos, sabrosos y seguros para comer. Esta ensalada de atún al estilo Med es deliciosa en hojas de lechuga, o en un sándwich con pan integral.

Ensalada Mediterránea de Atún en Envolturas de Lechuga

Rinde 2 porciones

Ingredientes:

1 lata de atún de 5 onzas empacado en agua, escurrido
1 cucharada de jugo de limón
½ cucharada de aceite de oliva
1 cebolla verde, picada
1 tallo de apio, finamente picado
¼ taza de pimiento rojo dulce, picado
2 cucharadas de aceitunas picadas
1 cucharada de albahaca fresca picada
Pimienta recién molida, al gusto
4 hojas de lechuga mantecosa, Boston o lechuga romana, lavadas y secas

Instrucciones:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Prepara los vegetales y la albahaca enjuagándolos con agua fría bajo el grifo. Pica la cebolla, el apio, el pimiento rojo, las aceitunas y la albahaca.
3. Tritura el atún en un tazón mediano. Agrega el jugo de limón, aceite y pimienta; mezcla hasta cubrir.
4. Agrega la cebolla, el apio, el pimiento rojo, las aceitunas y la albahaca; revuelve para combinar.
5. Divide las hojas de lechuga entre 2 platos. Cubre con ensalada de atún y sirve o empaca para el almuerzo.

Información nutricional por 2 piezas de lechuga y aproximadamente ¾ taza de ensalada de atún: 120 calorías; 5g grasa saturada (0.5 g grasas saturadas, 0g grasas trans); 5g carbohidratos; 15g proteína; 2g fibra; 320mg sodio; 2g azúcar.

Denos un “Me Gusta” En Facebook: “Kansas State University Walk Kansas”

Este boletín fue desarrollado por Sharolyn Flaming Jackson, Especialista de Extensión – Ciencias de la Familia y el Consumidor, Agencias de Investigación y Extensión de K-State.

La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión e Investigación de K-State es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas.

La Universidad Estatal de Kansas se compromete a que sus servicios, actividades y programas sean accesibles a todos los participantes. Si usted tiene requisitos especiales debido a una discapacidad física, visual o auditiva, comuníquese con el Director de Equidad Institucional de la Universidad Estatal de Kansas, 103 Edwards Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Tel.) 785-532-6220; (TTY) 785-532-4807.

