

CUIDE su salud

¡Es el Mes de la Concienciación sobre la Salud Mental!

Este mes, póngase primero en su lista de tareas y priorice su bienestar mental. ¿Quiere conocer una forma sorprendente de aumentar su felicidad? Darse permiso para rechazar los pedidos para los cuales no tiene tiempo o energía puede aumentar su felicidad y ayudarle a evitar el desgaste.

Por estos motivos, decir “no” puede ser una palabra positiva:



La palabra “no” pone límites:

Tener límites saludables es un elemento básico de la salud mental.

La palabra “no” previene el desgaste:

Intentar complacer a todo el mundo agotará sus recursos y afectará a su sistema inmunológico.

La palabra “no” establece prioridades:

Cuando dice que no a un pedido, está diciendo “sí” a una prioridad mayor.

La palabra “no” reduce el estrés:

Decir que sí muy seguido puede sobrecargar su calendario. Reserve tiempo para relajarse y recargarse.



Para obtener más consejos sobre cómo mejorar su bienestar mental durante este mes, visite mycare.sharecare.com, seleccione “**Descubrir**” > “**Temas de salud**” para seguir temas como estrés, ansiedad y bienestar.