

## NOVIEMBRE 2020

### PRACTICAR LA GRATITUD



Practicar la gratitud es simplemente el acto de reconocer las cosas buenas, apreciarlas y mostrarles gratitud. ¿Pero cómo empieza?

**Comience un diario de gratitud.** Puede escribir en forma larga, en forma de viñetas, dibujar, de cualquier forma que le hable, siempre que transmita cosas por las que está agradecido.

**Escuche un podcast de gratitud.** Algunos podcast de gratitud se centran en aprender a reconocer la negatividad y entrenar la mente para ser más consciente, mientras que otros simplemente hablan de la gratitud misma. Investigue para encontrar el podcast que mejor se adapte a sus necesidades.

**Cree recordatorios de gratitud.** Establecer un recordatorio para hacer una pausa y encontrar algo por lo que expresar gratitud es una excelente manera de practicar el agradecimiento. Algunas formas de crear recordatorios de gratitud son:

- Configurar un recordatorio o alarma en su teléfono para una hora determinada todos los días.
- Escribir un mensaje en el espejo del baño con un marcador de borrado en seco que pueda ver todas las mañanas y cambiar según sea necesario.
- Escribir en una nota adhesiva.
- Establecer una frase de agradecimiento como fondo de pantalla de su teléfono, algo que verá cada vez que revise la hora.

### DESGLOSE DE LA IMAGEN CORPORAL

**La imagen corporal es la representación mental que una persona crea de sí mismo.**

Pero no siempre coincide con su apariencia real. La imagen corporal puede verse distorsionada por las primeras experiencias, las actitudes de los padres cuando crecen y elementos internos como la emoción y el estado de ánimo.

Una imagen corporal grave y mediocre se llama trastorno dismórfico corporal, donde los defectos percibidos en la apariencia se convierten en una obsesión. La mala imagen corporal puede afectar muchos aspectos de la vida, incluida la autoestima, el rendimiento profesional, la satisfacción de la relación y la calidad de vida en general.



### LOS PENSAMIENTOS Y OPINIONES SOBRE SU CUERPO COMIENZAN A FORMARSE A PARTIR DE LOS 3 AÑOS DE EDAD.

Si tiene una imagen corporal negativa, ¿cómo puedes superarla?

- Considere lo que su cuerpo hace por usted. Sus piernas lo llevan a donde necesita ir. Sus brazos le permiten abrazar a las personas que ama. Sus ojos le ayudan a ver la belleza. Escriba las cosas que hace su cuerpo por las que está agradecido.
- Un amigo o familiar de confianza puede ayudarlo a discutir sus sentimientos. Deje que lo desalienten sobre hablar negativamente de usted mismo.
- Participe en actividades positivas juntos, como comer comidas saludables y hacer ejercicio.

Si tiene problemas severos, un terapeuta o psicólogo podría ayudarlo.

### ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS



**BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:  
SEGURIDAD DE INVIERNO 101  
LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM**



### USO DE GENÉRICOS

Todos hemos escuchado las noticias sobre recetas de costo alto. Pero, ¿sabía que puede ahorrar una increíble cantidad de dinero eligiendo la opción de marca genérica? Los fabricantes de medicamentos de marca tienen costos como investigación, pruebas y promociones, algunos de los cuales irán al consumidor. Pero una vez que la patente se vence, otras compañías pueden tomar la formulación y crear una versión genérica.

Los medicamentos genéricos son versiones de medicamentos de marca, por lo que ambos incluyen lo siguiente:

1. Exactamente la misma dosis
2. El mismo uso previsto
3. Vía de administración (es decir, oral, tópica o inyectable)
4. Riesgos y seguridad

Debido a que son el mismo medicamento, los medicamentos genéricos son tan efectivos como los medicamentos de marca y se someten a los mismos estándares rígidos de la FDA. En promedio, el costo de una versión genérica es entre un 80% y un 85% más bajo que el del medicamento de marca equivalente. Para averiguar si hay un medicamento genérico equivalente a su medicamento de marca, visite la página [www.fda.gov](http://www.fda.gov).