



DESPUÉS DE UN DÍA LARGO, BAJAR UN CAMBIO ES CLAVE PARA TU BIENESTAR. DESCUBRÍ CÓMO CERRAR LA JORNADA DE MANERA SALUDABLE.

DESCONECTAR PARA **reconectar**

Soltar el día

Llegás a casa después de un día intenso, pero tu mente sigue en el trabajo o en la lista de pendientes del hogar a resolver. Revisás mails, contestás algún mensaje de WhatsApp que quedó sin leer y el estrés te acompaña hasta la almohada. ¿Te suena familiar? Para llegar a dormir bien y recuperar energía primero hay que desconectar: darte permiso para volver a vos, a tu familia, a lo que te hace bien. Las interacciones positivas —compartir un mate o llamar a un amigo— liberan oxitocina, la hormona del bienestar emocional. Pero también funciona escuchar un rato de música o ponerse en movimiento. Ese ratito al final del día puede marcar la diferencia en la regulación del estrés y en cómo repercute en tu salud integral.

“CASI TODAS LAS COSAS VOLVERÁN A FUNCIONAR SI LAS DESENCHUFÁS POR UNOS MINUTOS... INCLUSO VOS MISMO”, ANNE LAMOTT, ESCRITORA.

› ATENCIÓN PLENA PARA VOLVER AL EJE

No hace falta meditar una hora ni retirarse a las montañas. La atención plena, según el profesor emérito de medicina Jon Kabat-Zinn, es simplemente prestar atención de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar. Se puede aplicar:



SINTIENDO EL ENTORNO AL CAMINAR HACIA EL AUTO

LEYENDO UN LIBRO CON EL CELULAR LEJOS

INTEGRÁNDOSE POR COMPLETO AL JUEGO CON LOS HIJOS

DISFRUTANDO DE COCINAR Y TOMAR ALGO RICO

Es una herramienta sencilla pero poderosa para recuperar claridad y calma en medio del trajín diario.

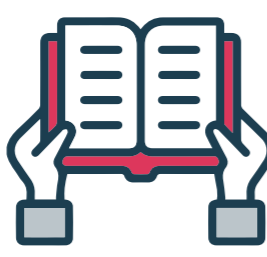
Tiempo libre con vos

Ropa cómoda, una ducha caliente o un té en silencio. Al estar a solas, prácticas simples como esas ayudan a regular las emociones. Son pequeños rituales que te devuelven a vos mismo. Darte espacio —en tiempo y lugar— para habilitar sensaciones amables es ganarle una batalla al estrés. Los beneficios son concretos: se reducen las chances de sufrir migrañas, baja la ansiedad y mejora la función cognitiva.

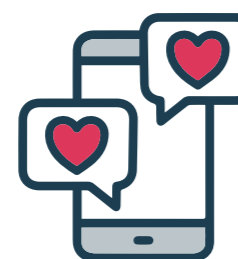
5 ideas para cerrar el día



1. ESTIRAMIENTOS SUAVES
ELONGÁ A CONCIENCIA DURANTE UNOS MINUTOS PARA SOLTAR LAS TENSIONES FÍSICAS ACUMULADAS.



2. SEGUÍ TU PASIÓN
LEER, PINTAR, CANTAR, PASEAR: CUANDO HACÉS ALGO QUE DISFRUTÁS, EL CUERPO SE RELAJA NATURALMENTE.



3. UNA LLAMADA
A VECES ALCANZA CON ESCUCHAR UNA VOZ AMIGA: HABLAR UNOS MINUTOS CON ALGUIEN QUERIDO LIBERA OXITOCINA.



4. MODO AVIÓN
PROPONETE PASAR UN RATO SIN NOTIFICACIONES NI SCROLLEO PARA QUE TU MENTE PUEDA BAJAR UN CAMBIO. DEJÁ QUE TUS OJOS SE RELAJEN MIRANDO A LO LEJOS.



5. UN PLAN EN LA SEMANA
PROGRAMAR ACTIVIDADES DIVERTIDAS PARA EL AFTER OFFICE FUNCIONA COMO UNA VÁLVULA DE ESCAPE Y LE DA A TU CEREBRO LA OPORTUNIDAD DE REINICIARSE.

¿Sabías que...?

Pasar tiempo bajo la luz natural ayuda a regular el ritmo circadiano, nuestro reloj biológico interno, que ordena los ciclos de sueño y vigilia. Al sincronizarse con la luz y la oscuridad, el cuerpo mejora el descanso, la energía diaria y la recuperación mental.

TU TRABAJO TERMINÓ, PERO EL DÍA SIGUE. REGALATE UNOS MINUTOS DE TRANSICIÓN PARA SOLTAR LO QUE PASÓ Y DISFRUTAR DE LO QUE VIENE.