

Hojas verdes

Tu puntuación: (46-60)

OK, tú eres una persona tropical y el invierno puede dominar tus sentimientos.

¿Has dejado una planta tropical afuera cuando hiela? Has visto cómo se marchita sin remedio? Necesitas aprender estrategias de autocuidado para que la oscuridad, el frío, el silencio y el resguardo de las personas que te rodean no te depriman.

Es común que si crecimos en países en los que las estaciones no cambian tan drásticamente, estos cambios afecten nuestro estado de ánimo.

A esto súmale que no tenemos dominio de nuestras emociones y no hemos añadido rutinas que nos apoyen a relajarnos y enfocarnos en nosotros. Esta combinación tiene como resultado pasar un invierno difícil que incluso puede afectar tu rendimiento en el trabajo.



En medio del invierno aprendí que había en mí un verano invencible-

Albert Camus

¿Qué puedes hacer?

Aprende de la sabiduría de los árboles que hibernan, empieza a enfocarte en ti. Procura incorporar actividades y rutinas como salir a caminar a horas donde hay luz del sol. Como mejor puedes cuidarte en esta época es buscando apoyo de salud mental, encontrando grupos con actividades recreativas que frecuentes al menos una vez por semana. Si quieres bajar la guía de los ocho pilares que te sostienen con los cambios de la vida, la puedes bajar aquí. También puedes empezar un diario en el que te preguntas como te sientes y apuntas tres cosas por las que estás agradecido. Es importante que busques apoyo profesional. Hay veces en las que sólo con un par de citas con el psicólogo te ayuda a solucionar las emociones que tienes sin resolver.

Hojas amarillas

Tu puntuación: (31-45)

Felicidades, tienes algunas herramientas para pasar el invierno con buena salud mental.

Quando los árboles tienen hojas amarillas y las botan, se quedan un poco cortos de recursos. Puede ser que hayas tenido eventos en estos meses o años que te impidan tener dominio de tus emociones. Puede ser que no tengas suficientes estrategias y rutinas para mantenerte en pie durante este cambio estacional. Necesitas aprender estrategias de autocuidado para que la oscuridad, el frío y la reserva y resguardo de las personas que te rodean no te depriman.



En medio del invierno aprendí que había en mí un verano invencible-

Albert Camus

¿Qué puedes hacer?

Aprende de la sabiduría de los árboles que hibernan, empieza a enfocarte en tí y en tus emociones de cada día. Procura incorporar actividades y rutinas como salir a caminar a horas donde hay luz del sol. Como mejor puedes cuidarte en esta época es buscando apoyo de salud mental, encontrando grupos con actividades recreativas que frecuentas al menos una vez por semana. Si quieres bajar la guía de los ocho pilares que te sostienen con los cambios de la vida la puedes bajar aquí. También puedes empezar un diario en el que te preguntas como te sientes y apuntas tres cosas por las que estas agradecido.

Hojas naranja-rojas

Tu puntuación: (16-30)

Felicidades, tu tienes herramientas para pasar este invierno. No olvides que para tí es difícil vivir días oscuros y fríos.

Cuando los árboles tienen hojas naranja o rojas, ya lograron adentrar su energía y resguardarse para el invierno. Esto no quiere decir que el invierno no te afecte. Quizá viviste en un lugar tropical en donde las estaciones no están marcadas, pero has aprendido a cuidar de tus emociones y tienes actividades sociales que te ayuda a hibernar. El autocuidado es clave, para que pases un invierno descubriendo el verano que tienes por dentro.



En medio del invierno aprendí que había en mí un verano invencible-

¿Qué puedes hacer?

Albert Camus

Sal a ver el sol todos los días. Nunca subestimes lo que una caminata de 10 minutos puede hacer por tu bienestar físico y emocional. Mejor aún convence a una compañera de trabajo o a una amiga a salir a caminar contigo. La compañía y la risa son las mejores curas para la melancolía del invierno. Si te encuentras con pensamientos repetitivos, falta de sueño y antojos de golosinas, quizá hay algo que te esté molestando y que debas trabajar. El bienestar, más que una expedición, es un baile de pasos para adelante y pasos para atrás.



Hojas marrón

Tu puntuación: (1-15)

Felicidades, te conoces bien y los cambios estacionales no te afectan. Seguro no es tu primer invierno.

Cuando los árboles en el otoño llegan a las hojas cafés ya no queda mas energía, lo que queda es puramente estructural. Esto significa que toda la energía para florecer en primavera la llevan dentro y eso te resguarda del frío de invierno. Basado en tus respuestas, tu logras adentrar tu energía durante el invierno y practicas suficientes herramientas de autocuidado para mantenerte estable durante la época de largas y frías noches .



En medio del invierno aprendí que había en mí un verano invencible-

Albert Camus

¿Qué puedes hacer?

Comparte tu bienestar. Apoya a otros y crea conexiones, esto dará aun mas sentido a tu vida. Ten en cuenta que otras personas que vienen de afuera no están acostumbradas a vivir inviernos y una sonrisa , una conversación o una invitación a salir a caminar pueden hacer una gran diferencia en sus vidas. Recuerda que hay días buenos y días malos, pero si tus días malos se vuelven en semanas y meses, siempre puedes consultar con un profesional para aclarar tus emociones.