

Creando armonía en tu vida...

Ya sea que esté casado o soltero, tenga hijos o no, es posible que sus múltiples actividades le lleven a buscar un balance entre las diferentes áreas de su vida: familiar, pareja, trabajo, amigos, etc. Sobre todo en esta época, en la que gracias a los avances de la tecnología, las personas buscan cubrir cada vez más labores.

A continuación le proporcionamos algunas sugerencias que puedan ayudarle en la difícil tarea de encontrar un equilibrio.

1. Construya una Red de Apoyo.

Aprender a trabajar en equipo, es importante, tanto en el trabajo como en la familia. Recuerde, que al dejarse ayudar, su vida se beneficia y enriquece de las aportaciones que amigos, familiares, vecinos, jefes y compañeros, haciéndola más fácil y placentera. Sus hijos aprenden lecciones valiosas al participar y contribuir en actividades propias para su edad y de cuidado familiar como: levantar sus juguetes, ropa, poner la mesa, etc. Suelte la culpa.

Las emociones ligadas a la culpabilidad suelen consumir, inmovilizar y debilitar a la persona que las experimenta. Por ello es muy importante aprender a cerrar etapas y seguir construyendo un futuro mejor.

2. Aprenda a establecer límites.

Aprender habilidades de comunicación asertiva, le ayudarán a fijar fronteras que determinen que es aceptable o no para usted. Esto le permitirá evitar sobrecargarse de actividades irrelevantes.

3. Regálese tiempo a usted mismo.

Si busca estar bien con los demás, una buena idea es iniciar buscando maneras de relajarse a través de actividades recreativas que le generen bienestar, como escuchar música, leer un libro, platicar con los amigos, cocinar, hacer ejercicio, etc.

4. Organice sus actividades

Establecer sus prioridades en el trabajo le ayudará a diferenciar aquello que es importante de lo urgente. Haga uso de listas, calendarios, agendas y medios electrónicos que le permitan mantener ordenadas todas sus tareas y citas.

5. Sea flexible.

Es normal que los cambios generen descontrol. Sin embargo el aceptarlos como parte intrínseca de la vida le permitirá aprender y adaptarse mejor a los beneficios que estos pueden generar.



6. Disfrute pasar tiempo de calidad con su familia.

Cuando este con sus seres queridos, bríndeles su total atención. Invertir su tiempo en crear relaciones familiares puede ser elemento clave para su bienestar.

Recuerde que crear armonía es una receta personal, en donde la cantidad de cada uno de los ingredientes varía de acuerdo a los intereses, etapas de vida y necesidades de la persona. Recuerde que los consultores del PAE pueden ayudarle en la difícil pero importante tarea de encontrar armonía en su vida.

