

FLIP

dejá de dar vueltas



GLAMOUR
PRIMAVERAL

DESINTOXICATE

Mamá

AL FIN Y AL CABO
Y DEL PRINCIPIO AL FIN

VIVIR
OCUPADO



Del trabajo a casa el tránsito es un caos...las bocinas te irritan. Los chicos están por salir del colegio, no hay nada en la heladera!... cuando vas a ir al super?...la reunión del colegio! Si, era hoy! No te da el tiempo, llegas tarde y te sientes culpable por haberla olvidado. Suspendes el turno con el dentista. Y el informe que debes presentar para el fin de la semana? Decidís quedarte despierta después de cenar... ¿Tu esposo? Bueno, el entenderá. Suena tu celular, no! Hoy era el cumpleaños de tu mamá y todavía no la llamaste...te invita a cenar... y el informe? De este depende que te ascienda de puesto...que es más importante? La reunión, el informe, tu mamá o el súper?

EL SINDROME DE LA VIDA OCUPADA



Evangelina Vidal
Consultora Psicológica

En la actualidad vivimos con la agenda completa. El nivel de estrés sube cuando nuestros recursos no pueden cumplir las exigencias que se presentan en el día. Aparecen sensaciones de pérdida de control, angustia y posiblemente algún síntoma que altera la vida cotidiana y se manifiesta en diversas formas; como por ejemplo: episodios de insomnio, palpitaciones, sudoración, falta de memoria, etc.

Además de atravesar por estas experiencias de malestar, nuestro crítico interior aparece para opinar inoportunamente, y surgen pensamientos tales como "sos una mala madre o padre"; "no servís para ese puesto"; "tu esposo o esposa terminara engañándote tarde o temprano"...etc. Finalmente te sientes impotente, descalificado y tu nivel de autoestima desciende.

¿QUÉ HACEMOS?

Si hay una relación directa entre los recursos internos y las exigencias provenientes del entorno, posiblemente podremos desarrollar más herramientas personales, aunque será indispensable que revisemos nuestras metas y exigencias.

"ESTOY OCUPADO"

"No tener tiempo", estar ocupado o ser exigente, no suele estar mal visto en nuestra sociedad, por el contrario puede resultar atractivo y hasta admirable ¿Por qué? El tiempo vale oro donde la productividad es lo único que importa, por lo tanto, si esta idea es parte de nuestra realidad, sentimos que somos útiles y valiosos en la medida en que no derrochamos ese tiempo en "tonterías" y seguimos produciendo. Estos parámetros de pensamiento donde nuestra integridad y autoestima se encuentra a expensas de los resultados obtenidos, de los logros y del reconocimiento externo, son muy poco benéficos para nuestra salud en general.

TIPS >>>

AVANZAR PASO A PASO

A partir de aquí es que solemos darnos cuenta que somos nosotros los únicos que damos un orden de importancia a nuestras necesidades, y que en muchas ocasiones hacemos oídos sordos a estas. Por lo tanto cuando sentimos que estamos "tironeados" por varias demandas a la vez, es cuando debemos contestarnos qué es realmente lo importante para nosotros, y de esta manera avanzar paso a paso. Establecer una jerarquía de necesidades es un paso fundamental que parece simple y sin embargo solemos pasarlo por alto.

VERDADERAS METAS

Otra manera de reflexionar acerca de nuestra posición, es preguntarnos cuáles son nuestras verdaderas metas, lo cual suele ser revelador, ya que solemos descubrir que las que pensábamos eran propias, en verdad están relacionadas con satisfacer la demanda de otros, o cumplir aquellos objetivos que no pudimos lograr.

VIVIR POSTERGANDO

Detectar cuando "hacemos uso" de nuestra vida ocupada, lo que es utilizarla como vía de escape tanto de nuestras preocupaciones así como de situaciones que no deseamos afrontar.

DECIR NO

Esta actitud suele estar vinculada con la incapacidad de decir "no". La forma de expresarnos es importante a la hora de comunicar un desacuerdo, cuando encontramos la manera de hacerlo, podemos lograr respeto hacia nuestra jerarquía de necesidades tanto de parte de nosotros mismos así como de los que nos rodean. Cuando somos capaces de decir no, sentimos menos exigencia.

MOMENTOS DE OCIO

Por último revisar a qué prejuicios, sentimientos o emociones está vinculada nuestra resistencia a organizar momentos de ocio, puede ayudarnos. Puede que vincules estos momentos a la holgazanería, o que surja culpa, vergüenza etc. Es importante que tengamos en cuenta que los momentos de descanso y distracción donde podemos incluir al deporte y la relajación son fundamentales para nuestro óptimo rendimiento, numerosos estudios lo confirman y empresas multinacionales toman en cuenta seriamente esta premisa, ofreciendo ellas mismas actividades recreativas, con el fin de cuidar el rendimiento de sus empleados.

Por lo tanto no se trata de "dejar de hacer", sino de organizar nuestras prioridades, revisar nuestras creencias y cuidar nuestra salud tanto física como emocional.

