
Lograr el equilibrio

	BOLETÍN DE SALUD MENTAL	
--	-------------------------	--



La importancia del equilibrio

El equilibrio es fundamental para manejar el estrés, alcanzar nuestras metas y mantener nuestro bienestar general. Significa distribuir tu tiempo y energía entre el trabajo, la familia, los pasatiempos y la salud. Lo que cada uno necesita equilibrar es diferente: lo que maneja un estudiante universitario no es lo mismo que lo que vive un padre o madre en plena etapa de crianza. Al reconocer estas diferencias y darle prioridad al equilibrio, construimos la estabilidad que necesitamos para enfrentar los desafíos de la vida con confianza.

Puede parecer que buscar el equilibrio es algo sobrevalorado, pero la Alianza Nacional de Salud Mental señala que es un pilar del bienestar, ya que ayuda a prevenir el estrés, que contribuye al 75-90% de las visitas médicas. Aunque planificar para lograr el equilibrio puede sentirse abrumador, recuerda que tú decides cómo usas tu tiempo. Cuando el equilibrio se convierte en una prioridad, encontrarás formas prácticas de mantenerlo y cuidar tu bienestar.

Priorizar y planificar

Algunas cosas en la vida importan más que otras: nos guían y nos motivan a crecer. Planificar nos ayuda a alcanzar nuestras metas y aprovechar bien el tiempo. Con 168 horas en una semana y aproximadamente 112 de ellas despiertos, ¿cómo vas a usar ese tiempo? Cada semana, haz una lista de tus prioridades, planifica el trabajo, las actividades sociales y tu tiempo personal, y ajusta según sea necesario para enfocarte en lo que más importa. También es importante reducir el tiempo que dedicas a cosas menos relevantes para mantener el equilibrio.

Aprender a decir que no

Una habilidad importante es aprender a decirle que no a las cosas que no están alineadas con tus prioridades. Por ejemplo, si tus amigos te invitan a salir la noche antes de una reunión importante, podrías decir: "Gracias por la invitación, pero mañana tengo una reunión importante. ¿Podemos salir mañana en la noche?" Así puedes enfocarte en lo que importa sin dejar de mostrarles a tus amigos que también son una prioridad para ti.

BOLETÍN DE SALUD MENTAL

8 pasos para lograr el equilibrio

1 - Reconoce tus necesidades

Sé honesto contigo mismo y pon tus necesidades primero. Solo tú puedes ver con claridad qué áreas estás descuidando y qué cambios necesitas hacer. Si no te cuidas a ti mismo, nadie más lo hará.

2 - Define tus valores

Identifica qué es lo que realmente te da energía y te motiva. Tener un sentido sólido de tus valores guiará tu vida y te ayudará a mantener una perspectiva clara. Monitorea estos valores continuamente y úsalos para alinear tus metas y sueños.

3 - Prioriza tu crecimiento y desarrollo

En lugar de simplemente dejar que la vida pase, diseñala. ¿Quién quieres ser física, emocional y mentalmente? Es muy importante seguir desafiándote y desarrollando tus habilidades.

4 - Practica la atención plena

Practicar la atención plena cada día te pondrá en el camino hacia el equilibrio. Te ayuda a no quedarte atrapado en el análisis excesivo o en pensamientos negativos, y te permite conectarte de manera más positiva con la vida. ParentGuidance.org tiene cursos que pueden ayudarte a aprender cómo practicar mejor la atención plena.

5 - Conéctate con los demás

Las conexiones enriquecen nuestra vida y tienen un papel importante en la protección de nuestra salud mental. Tus relaciones importan y necesitan ser nutridas y priorizadas.

6 - Establece límites

Establecer límites en el trabajo, en lo personal y en lo social es clave para mantener el equilibrio y conservar la energía emocional para un mejor bienestar mental.

7 - Atrévete a probar cosas nuevas

Una vida equilibrada consiste en enfocarte en tus valores e intereses, y dejar que te lleven a nuevas experiencias. Mantente curioso y abierto, pero conserva tus metas y valores como base.

8 - Ríete

La vida está hecha para traerte alegría. El punto de encontrar el equilibrio es tener una vida llena de alegría, satisfacción y propósito. No dejes que el estrés de todo lo que tienes por hacer opaque los momentos felices del día a día.

"EL EQUILIBRIO NO ES ALGO QUE
ENCUENTRAS, ES ALGO QUE CREAS."

- JANA KINGSFORD

Participe en nuestro curso gratuito a ParentGuidance.org

Aprende a cambiar tu mentalidad, desafiar los pensamientos negativos y crear hábitos duraderos que te lleven a la felicidad cotidiana:



La Felicidad Diaria

Comienza el curso

Para obtener recursos útiles
para padres, visite:
ParentGuidance.org



Para las obras citadas, consulte el boletín en línea