

# ¿No consigues liberarte del dichoso estrés?

## CÓMO ARMONIZAR LAS DISTINTAS FACETAS DE TU VIDA

**O**rganizar nuestro tiempo de forma equilibrada es vital para lograr que el terreno laboral no nos absorba. Por eso hay que realizar actividades variadas que desarrollen nuestra parte física, mental y afectiva. Con ello se combate el estrés, y para lograrlo, Natalia Gómez del Pozuelo, autora de *Buen(a) (m)padre, mejor jefe(a)*

(Editorial Empresa Activa), recomienda:

**\* Fija prioridades.** Analiza las actividades que realizas durante una semana. ¿Cuántas tienen relación con el trabajo, cuántas con tu familia, amigos, etc.? Piensa cuáles te gustan y cuáles no, si son demasiadas, si las has elegido tú o te las

han cargado otros, si estás realmente obligado a llevarlas a cabo y cómo puedes priorizarlas para hacerlas de forma más relajada. Trata de no ser tan exigente con las tareas que no te gustan o intenta verlas desde otro punto de vista. Céntrate en planificar y delegar, no en ejecutar impulsivamente.

**\* Elabora listas.** Haz una lista de las tareas pendientes. Cuando las pones en un papel, las “sacas” de tu cabeza, y así puedes dormir mejor, ya que no tendrás miedo de olvidarlas.

**\* Organízate.** Trata de colocar tus cosas siempre de la misma forma para encontrarlas fácilmente. Y emplea las tecnologías a tu favor. Organiza, por ejemplo, tus citas y tareas pendientes a través de avisos en el móvil o el correo electrónico.

**\* Aprende a delegar.** No te creas imprescindible y mejor que nadie, y delega cuando sea necesario.

**\* Resérvate un espacio para ti.** Busca tiempo para hacer cosas que te gusten (deporte, leer, viajar) porque te darán energía para rendir más. Pasa también un tiempo en soledad para relajarte.

**\* Si te sientes mal, dilo.** Si te encuentras cansado o enfadado, es mejor advertírselo a tus familiares y compañeros, para que comprendan tus reacciones. Y llora si tienes ganas. Hay estudios que señalan que al llorar se libera dolor y el estrés. Si lo prefieres, hazlo en soledad.





## Sudoku: perfecto estimulador mental

Hace pocos años casi nadie había oído hablar del sudoku, pero ahora es raro encontrar a alguien que no conozca este pasatiempo de origen estadounidense y popularizado en Japón en los 80. Además, el sudoku no solo se practica en cuadernillos de papel; también existen versiones digitales, como Sudoku FMI que comercializa [Multimediafmi.com](http://Multimediafmi.com).

Y para los que nunca han hecho uno, seguro que recordar algunas de sus ventajas puede servirles de motivación:

- \* Ejercita las neuronas, haciéndolas más resistentes a posibles agentes nocivos, como son algunas enfermedades y drogas, además de prolongar su longevidad.
- \* Refuerza la memoria, el intelecto y las capacidades de lectura y del habla.
- \* Favorece la concentración y la paciencia, al requerir cierto tiempo para la resolución de todos los ejercicios que propone.
- \* Estimula patrones de pensamiento terapéuticos. Algunos hasta aseguran que puede detener el progreso de enfermedades como el Alzheimer.

## Elige tu profesión... ¡Y la disfrutarás!

Osho advierte de que una de las causas más generalizadas de infelicidad es que la mayoría de las personas no buscan su camino a través de su propia conciencia, realizando trabajos que no son los que desean realmente. Aunque la felicidad se consigue al sentirse en armonía, haciendo aquello que proporciona alegría, muchas personas siguen sólo motivaciones como conseguir mucho

dinero, prestigio o poder. Por eso, para lograr la satisfacción interna, recuerda que hay que recordar los valores propios y nuestras motivaciones verdaderas. Así, si determinamos exactamente lo que queremos, podremos concentrarnos más fácilmente en conseguirlo. En cambio, si nos dejamos llevar por lo que quieren los demás que hagamos, nos sentiremos infelices.

## Mucha “currita” y poca jefa

Todavía queda mucho para lograr la igualdad laboral con respecto al hombre, en especial a escala de puestos directivos. Esta impresión se confirma con el hecho de que sólo el 21 por ciento de los españoles tiene a una mujer como jefa. Y la media comunitaria no es mejor: un 25 por ciento.