

Son tiempos de grandes cambios. ¿cómo prepararnos para no entorpecer los vínculos bajo presión?

Se avecina el comienzo de un nuevo año laboral y escolar. Hoy estamos frente a la hoja en blanco del gran libro que puede ser el 2019. ¿Cómo te gustaría que fuera? ¿Qué te gustaría que pasara? ¿Qué cambios te gustaría realizar?

La mayoría de nosotras busca equilibrar el tiempo entre la familia y el trabajo. La verdad es que tal objetivo es un ideal porque la dinámica diaria termina siendo cambiante y compleja.

Hay estrategias para que la calidad de vida en todas las áreas no se vea afectada, en especial en los vínculos familiares primarios.

Aquí va una oferta de sugerencias para alcanzar nuestras metas sin efectos secundarios negativos en nuestros afectos:

- 1) **Focalizar en ser productiva:** estar ocupada no significa estar trabajando en forma eficiente. Lo importante no es solo hacer todo perfecto sino hacer bien las cosas más relevantes. Los resultados son más importantes que el tiempo invertido. Esa es la verdadera eficiencia en la vertiginosa vida moderna.
- 2) **No recargar la agenda:** dejarse espacios de tiempo entre actividades demandantes. Lo irónico es que el vacío asusta. Aprovechar esos momentos para conectarse con una misma, escuchar la respiración, sostener un silencio de estímulos externos. ¡Es productivo recargar energía!

- 3) **El mito de no tener tiempo:** la verdad es que si estamos todo el tiempo ocupadas, sin espacio para ser amables, socializar, atender a un amigo, escuchar a un familiar, entonces no estamos administrando bien el tiempo y no estamos delegando el trabajo de forma eficaz. Priorizar, planear el día, encarar los más difícil primero y no procrastinar son algunas claves.
- 4) **Dormir y descansar:** no perder registro del cuerpo y cuidarlo. Dormir ocho horas, tomar agua a lo largo del día, cortar el día con un almuerzo fuera del escritorio, todo eso eleva la calidad de vida y estabiliza el estado de ánimo.
- 5) **Elimina las distracciones:** dejar el espacio de trabajo o estudio limpio, no distraerse navegando por Internet por temas que no son de trabajo. Nuestra mente va a querer buscar algo más fácil. Focalizarse y encarar la tarea termina siendo más gratificante y liberador.

Respirar antes de entrar a casa, visualizar que dejamos los temas laborales afuera para focalizar en la familia. Mirar a los seres queridos a los ojos, dedicarles unos minutos de atención plena, apagar o silenciar el celular.

Para el ansioso nunca hay tiempo. Pero sí lo hay. Mañana podemos retomar lo que haya quedado pendiente. Dice el Tao que “de la prosperidad viene la abundancia”. En el trabajo pero, más importante aún, en el amor.