



Cómo reducir el estrés: cinco pasos para simplificar tus ocupaciones

Cualquier lista de consejos para manejar el estrés que consultes te recomendará dormir lo suficiente, comer alimentos nutritivos, mover el cuerpo y dedicar tiempo a relajarte y a socializar con personas con las que disfrutas el tiempo. A muchos nos parece genial, si tuviéramos el tiempo para hacerlo.

Esta hoja de ejercicios te ayudará a determinar cómo puedes encontrar más tiempo para ti. Incluso 15 minutos aquí o allá pueden hacer una diferencia para reducir el estrés.

- 1 Escribe cinco o siete ocupaciones o compromisos que tengas. Si necesitas ayuda para definir la lista, enfócate en lo que sientes que te agota o no te satisface en general. (Por ejemplo: club de lectura mensual, informe de trabajo semanal, recoger al niño de la escuela, reunión familiar anual).

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------

- 2 Analiza cada uno y pregúntate:

- **¿Tengo que hacerlo yo?**

- Sí: por ejemplo, eso requiere que yo esté presente, mi aprobación o mi experiencia.
- No: por ejemplo, puedo capacitar a alguien para que lo haga.

- **¿Lo puedo delegar?**

- Sí: por ejemplo, mis subalternos pueden hacerlo si los capacito para ello.
- No: por ejemplo, eso requiere que yo esté presente, mi aprobación o mi experiencia.

- **¿Lo puedo reprogramar?**

- Sí: por ejemplo, puedo pedirles a los amigos que invité a cenar que vengan el mes que entra.
- No: por ejemplo, tengo que recoger a mi hijo de la escuela a las 4:00 p.m. todos los días.

- **¿Puedo dejar de hacerlo?**

- Sí: por ejemplo, aunque disfrutaba las reuniones del club de lectura, nunca tengo tiempo de terminar el libro y ese es tiempo que podría dedicar a hacer otra cosa.
- No: por ejemplo, necesito hacer los pagos de mi tarjeta de crédito.

- 3 Tus respuestas a las preguntas anteriores te ayudarán a ordenar tu lista. Revisa tus respuestas y con esa base marca cada una como:
 - **Hacer:** harás estas cosas según su prioridad.
 - **Delegar:** vas a delegar estas cosas a otra persona o le pides a otra que te ayude con parte de las tareas.
 - **Reprogramar:** harás estas cosas, pero cambiando el horario o la frecuencia para que tu tiempo sea más flexible.
 - **Dejar de hacer:** vas a dejar de hacer estas cosas.
- 4 Elabora un plan y apégate al mismo.
- 5 Ahora, toma el tiempo para hacer algo que disfrutes.

También planea hacer este ejercicio de vez en cuando, ya que las prioridades cambian.

La situación de cada quien es diferente. Sin embargo, por lo regular are formas para al menos aligerar la carga. Los siguientes son algunos ejemplos:

1. En lugar de recoger a tu niño de la escuela todos los días:
 - ¿Podría otro miembro de la familia hacerlo algunas veces?
 - ¿Podrían tú y la persona responsable de otro compañero de la escuela turnarse para recoger a ambos niños?
 - ¿Podría tu niño asistir a un programa después de clases para que tengas más flexibilidad de tiempo?
2. Si tu supervisor te asigna más trabajo:
 - ¿Podrías pedir que te ayuden a establecer las prioridades de la carga de trabajo para poder integrar las nuevas responsabilidades?
 - ¿Podría ayudarte un colega durante algún tiempo?
 - ¿Podrías capacitar a otro compañero de equipo para que lo haga?
3. Si tienes una actividad recurrente, como una noche de juegos mensual con amigos, entrenar a un equipo para un deporte de temporada, hacer trabajo voluntario cada semana o incluso organizar una fiesta anual importante, pregúntate lo siguiente:
 - ¿Sigo haciendo esto por costumbre, tradición, para no sentirme culpable o porque lo disfruto?
 - ¿Ha cambiado algo en mi vida que limita mi tiempo?
 - ¿Ocasiona esto dificultades en mis relaciones, una carga económica o afecta mi bienestar emocional?



Lo que hayas escrito en tu lista, toma el tiempo para evaluar esos compromisos. Recuerda que tienes opciones. En la medida de lo posible, puedes decidir dejar de hacer cosas que no te benefician para tener más tiempo para hacer lo que disfrutas.