



Cómo hacer una lista de cosas que no tiene que hacer

Probablemente haya oído hablar del poder de decir que no, y de la importancia de establecer límites saludables en su vida personal y en el trabajo. Escribir una lista bienintencionada de cosas para hacer puede ser una muy buena forma de organizarse y mantener el estrés bajo control. ¿Pero ha pensado alguna vez en redactar una lista de cosas que no tiene que hacer?

Escribir una lista de cosas que no tiene que hacer puede brindarle ayuda para identificar lo que desgasta su mente, cuerpo y espíritu. A continuación, se incluye una hoja de ejercicios para empezar.

Complete cada uno de los cuadros con cosas, actividades o personas que, con frecuencia:

Me hacen sentir invisible, no apoyado o escuchado ni seguro:

Hacen que me sienta abrumado, agitado, ansioso o estresado:

Me hacen sentir poco valorado:

Hacen que me sienta obligado a hacer algo:

Son una pérdida de tiempo, consumen mi energía o simplemente no las disfruto:

Me ponen de mal humor:

Cuestan demasiado tiempo y/o dinero:

Ahora, vuelva a leer la lista que escribió del otro lado de la página. Encierre en un círculo cinco cosas que puede elegir dejar de hacer. Escríbalas a continuación.

No voy a:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

A continuación, use esas cinco afirmaciones y redacte una afirmación para usted sobre lo que puede o va a hacer en su lugar y por qué.

En su lugar:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Por ejemplo:

No voy a pasar tiempo con _____. Rechazar invitaciones no tiene nada de malo.

No voy a aceptar viajar a casa para pasar las fiestas el próximo año. Es demasiado caro y estresante.

En su lugar, usaré ese tiempo para hacer ejercicio, lo cual me hace sentir bien y es bueno para mí.

En su lugar, organizaré un viaje en otra fecha para visitar a mis padres, como después de la temporada alta de las fiestas, cuando los boletos sean más baratos.

Fuentes:

National Institute of Mental Health, "Caring for your Mental Health" (Instituto Nacional de Salud Mental, "Cómo cuidar su salud mental"). <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>. Fecha de consulta: 19 de enero de 2023.

Harvard Business Review, "Why we continue to rely on (and love) to-do lists" (Harvard Business Review, "¿Por qué seguimos contando con las listas de cosas que hacer [y nos siguen encantando]?"). <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists>. Fecha de consulta: 19 de enero de 2023.

HelpGuide, "Setting Healthy Boundaries in Relationships" (HelpGuide, "Cómo establecer límites saludables en las relaciones"). <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm>. Fecha de consulta: 19 de enero de 2023.

Depression and Bipolar Support Alliance, "8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health" (Alianza de Apoyo a la Depresión y el Trastorno Bipolar, "Ocho consejos para establecer límites por su salud mental"). <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/>. Fecha de consulta: 19 de enero de 2023.

Escrito por Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT, instructora de eM Life.

Este programa no debe usarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de una emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o de un especialista. Consulte con su médico las necesidades específicas de atención médica, tratamientos o medicamentos. Debido a la posibilidad de que exista un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar medidas legales contra Optum o sus entidades asociadas, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, empleador o cobertura médica). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados ni para todos los tamaños de grupos, y están sujetos a cambios. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.