



Haz una lista de las cosas que no tienes que hacer

Probablemente hayas oído hablar del poder de decir "no" y de la importancia de establecer límites saludables en tu vida personal y en el trabajo. Una lista de cosas por hacer, bien definida, puede ser una buena forma de organizarte y controlar el estrés. Pero, ¿alguna vez has pensado en hacer una lista de las cosas que no tienes que hacer?

Hacer una lista de las cosas que no tienes que hacer puede ayudarte a identificar lo que te agota mental, física y emocionalmente. Aquí te compartimos una guía para ayudarte a empezar.

Llena cada uno de los recuadros con cosas, actividades y/o personas que con frecuencia:

No me hacen sentir valorado, apoyado, seguro ni toman en cuenta mi opinión:

Me hacen sentir abrumado, agitado, angustiado y/o estresado:

Me hacen sentir subestimado:

Me hacen sentir obligado:

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

Me ponen de mal humor:

Ocupan demasiado tiempo y/o cuestan mucho dinero:

Ahora, vuelve a leer tu lista en el reverso de la página. Marca con un círculo cinco cosas que puedes elegir no volver a hacer. Escríbelas abajo.

No voy a:

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

- 4 _____

- 5 _____

A continuación, utiliza esas cinco observaciones y establece lo que puedes o vas a hacer en su lugar y por qué.

En su lugar, voy a:

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

- 4 _____

- 5 _____

Por ejemplo:

No voy a pasar tiempo con _____.
No pasa nada si no acepto una invitación.

No voy a dejarme convencer de que viaje a casa de mis padres para los días festivos el año que viene. Me cuesta mucho dinero y es muy estresante.

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

En su lugar, voy a planear visitar a mis padres en otra ocasión; por ejemplo, después de que pasen los días festivos, cuando los boletos de viaje estén más baratos.

Referencias:

National Institute of Mental Health, "Caring for your Mental Health." (Instituto Nacional para la Salud Mental, "El cuidado de su salud mental"). <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>. Fecha de acceso: 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 dependiendo de (y amando) las listas de cosas por hacer"). <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists>. Fecha de acceso: 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 acceso: 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, "8 consejos para establecer límites por tu salud mental"). <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> Fecha de acceso: 19 de enero de 2023

Escrito por: eM Life Instructor Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

Este programa no debe utilizarse en casos de emergencia o cuando la atención urgente es necesaria. En casos de emergencia, llamar al 911 o ir a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención médica o de un especialista. Consulte a su médico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamiento o medicación. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., el empleador o plan de salud). Este programa y sus diferentes partes pueden no estar disponibles en todos los estados o para grupos de todos los tamaños y están sujetos a cambios. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.