

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA
MARTES 29 DE DICIEMBRE DEL 2015
EL TEMA DE HOY
EL ESTILO DE VIDA APRESURADO

Uno de los valores que tenemos actualmente en nuestra sociedad es la premura del tiempo. Hacerlo todo más rápido y hacer más cosas en el menor tiempo posible. **Este estilo de vida tiene unas consecuencias pésimas en nuestra salud.**

Sin darse cuenta o siendo consciente de ello, **la mayoría de las personas en algún momento (o todavía), llevan una vida acelerada, una vida llena de complicaciones, de estrés, de exigencias, de camino hacia el éxito u obtener lo que desean, tanto material como profesionalmente, que el acelere les gana y andan siempre de prisa.**

Frases como "El tiempo es oro", "Al que madruga Dios le ayuda", "No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy", "No pierdas el tiempo", "El tiempo apremia", "No tengo tiempo", están a la orden del día y son modo de vida y creencias de las personas que viven siempre apresuradas. Desde que despiertan, lo primero que ven es el reloj para saber si "ya se les hizo tarde" o "tienen tiempo".

Las personas que viven la vida apresurada son por lo general personas muy activas con mucha energía pero que no han encontrado su equilibrio entre ser activos y pasivos.

Consecuencia de vivir la vida apresurada.

Cada vez hay más evidencias de que una vida apresurada es altamente nociva para la salud. Por lo general las personas que viven apresuradas llegan a tener **trastornos relacionados con la ansiedad y el estrés, a padecer problemas cardiovasculares.** Etc .

La premura no deja tiempo ni energía para el ejercicio y hace a las personas más propensas a tomar demasiado alcohol o alimentarse de una manera inadecuada.

Un estilo de vida rápido convierte a una persona en **atareado, controlador, agresivo, apresurado, analítico, estresado, superficial, impaciente, iracundo, con poca tolerancia a la frustración y esto le trae muchos problemas, familiares, laborales, de pareja . Etc.**

El exceso de trabajo no es solamente malo para la salud, sino que también es un riesgo para las relaciones personales, las **relaciones son cada vez más superficiales** y se dedica menos tiempo a la pareja, a la familia y los amigos.

Las amistades y las relaciones, se forjan sobre todo **con la convivencia.** Eso requiere tiempo. También establecer **vínculos con los hijos** requiere tiempo y esfuerzo.

Como reducir el ritmo apresurado.

****No dejes que tu agenda te gobierne.** Muchas cosas que te planteas ahora se pueden postergar. Prueba y verás.

****No dejes que nada interrumpa el tiempo que das.** Cuando estés con tu pareja, tus hijos o con tus amigos, no uses mucho el celular a menos que sea algo muy urgente

****Tómate tiempo para disfrutar de la comida.** Comer apurado genera problemas digestivos y si la comida es buena y está bien sazonada, no la apreciarás como se debe. Este es uno de los placeres de la vida, no lo arruines.

****Pasa tiempo a solas contigo mismo, en silencio.** Escucha tu voz interior. Medita sobre la vida en general. No tengas miedo al silencio. Al principio te será difícil, luego notarás los beneficios.

****Anota tus prioridades.** Si lo primero que escribiste es trabajo, algo anda mal, vuelve a redactarlo. El trabajo es importante y debemos hacerlo, pero medita y notarás que no es lo más importante de tu vida.

****No creas eso de que en poco tiempo das amor.** Escucha los sueños de la gente que amas, sus miedos, sus alegrías, sus fracasos, sus fantasías y problemas.

****No creas que tus hijos pueden seguir tu ritmo.** Eres tú quien debe desacelerar e ir al ritmo de ellos. Recuerda que la conversación y la compañía silenciosa son los medios de comunicación más antiguos que existen, un abrazo dice más que mil palabras.

Es necesario bajar el ritmo **y reducir el listado de tareas diarias.** Necesitas decidir qué es **obligatorio**, de qué puedes **prescindir** o **delegar**. Necesitas distinguir entre lo **urgente y lo importante y organizar** tu actividad diaria.

Reducir la velocidad es un esfuerzo que vale la pena, aporta calma al interior, elimina el estrés constante que provoca la falta de tiempo suficiente, Te permite descansar y recargar tu cuerpo y mente, mejora tu alimentación y el medio ambiente en que vives y fortalece tus relaciones.

El virus de la prisa es una epidemia mundial. Si lo has contraído, trata de hacer algo para cambiarlo y mejorar tu estilo de vida, trata de llevar tu vida más lenta.

La lentitud es necesaria para establecer relaciones verdaderas y significativas con el prójimo, la familia, la cultura, el trabajo, la alimentación. La lentitud no significa, en este contexto, lento. Sino que cada cosa, cada actividad necesita su tiempo. Equilibrio es la palabra clave. Actúa con rapidez cuando tenga sentido hacerlo y se lento cuando la lentitud sea lo más conveniente. Trata de vivir en la velocidad apropiada.

Vivir apresurado impide disfrutar de la vida, tampoco se debe vivir demasiado pausado, pues se perderán muchas bondades, más bien se debe buscar el punto medio, sin correr tanto, y sin pereza, para vivir con intensidad, plenitud, y sin perderse las bondades que la vida suministra a cada instante.

Si consideras que no puedes controlar tu tiempo y vives de manera apresurada, valdría mucho la pena que busques ayuda psicológica, recuerda que solo una vida tenemos y hay que saberla aprovechar.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico