

Capacitación en manejo de estrés y prácticas de bienestar

Tercera Pauta de Bienestar

Hicimos un recorrido durante estas semanas en el cual establecimos vínculos con nuestro bienestar. Cada uno de nosotros logró identificar los momentos, situaciones o las actividades que generaban un grado mayor de sobre exigencias y alertas.

En cada una de nuestras reuniones, entregamos recursos para hacer este gran cambio de foco con el objetivo, sumamente claro, que nosotros somos los gestores de nuestro bienestar. Frente a esto sugerimos lo siguiente:

Identificamos el recurso que nos aportó mayores componentes de bienestar, o que nos sentimos más cómodo con él. El objetivo de esto es que lo podamos replicar de forma permanente para que así quede instalado en nuestra y lo podamos sostener en el transcurso del tiempo.

1. El bienestar es un eje de nuestra estructura existencial, esto nos lleva a reconocerlo como una parte vital de nuestra existencia y que somos los únicos gestores de él y, en consecuencia, requiere abastecerlo de manera permanente. Esto nos indica que nosotros debemos sostenerlo para que nos retribuya bienestar. Es de la misma forma que respondemos cuando tenemos una necesidad biológica, que la cubrimos con los recursos que el medio nos aporta; por ejemplo: Cuando tenemos sed, tomamos agua, pero el agua tiene ciertas características, que este limpia, que no esté contaminada, fresca y con estas condiciones respondemos a nuestra necesidad vital.
2. Consecuente con el número 1, debemos tener claro que en el mundo donde nos movemos, tiene muchos componentes: algunos van en favor de nuestro bienestar y otros en desmedro de él. No nos involucremos con lo que nos hace daño, por ejemplo, los chismes, comentarios, críticas, pelambres o cosas que no son sanas para nuestro bienestar. La clave es no darle espacios en nuestras vidas.
3. Nuestro hogar es el lugar de paz, construyámoslo así, sostengamos esto todos los días. Todos los desajustes que podrían generarse allí, en la convivencia cotidiana, no tienen que abordarse de una manera desarmónica, caótica, violenta o lo que sea, todo esto es innecesario. Buscamos un canal armónico para resolverlos. No llevemos para nuestro hogar ninguna cosa que altere nuestra paz en él. Es el lugar que nos cobija, que nos contiene y donde cultivamos el amor con las personas que son parte de nosotros y donde tenemos muchas cosas en común que son parte de nuestro bienestar.
4. Buscamos contacto con la naturaleza, disfrútala, con los momentos agradables dentro de la familia, con la confianza que el bienestar tiene un espacio en nuestra vida.

