

Viviendo en Equilibrio Serie de Salud: 7

Apurado, Preocupado y Sepultado

Encuentre El Balance En Su Ocupado Mundo

Conocí a Frank, en un congestionado vuelo de negocios. Mientras que él bajaba su cansado y gran cuerpo para sentarse en una angosta silla, goteando sudor de sus cejas, el activaba su celular blackberry con una mano y con la otra sacaba apresuradamente la computadora de su cargador.

Sin tomar ni un segundo para ver a su alrededor, acomodarse o relajarse, él trabajaba arduamente en su computadora mientras que al mismo tiempo realizaba rápidamente una serie de llamadas telefónicas hasta que la aeromoza le prohibió que continuara.

Frank era un exitoso hombre de negocios. Pero su salud estaba deteriorada, él estaba obeso, tenía presión alta y sufría de insomnio. Él no tenía amigos cercanos. Su esposa lo había abandonado. Su vida vacilaba entre muy ocupado a inerte y apático. El vivía solo y en el intento de desvanecer los elevados niveles de estrés y su fastidiosa soledad comía grandes cantidades de helado, comida chatarra, bebidas gaseosas mientras se sentaba con la mirada ausente y cansada frente al televisor.

La historia de Frank nos ilustra el dicho traducido del Inglés “Nos apuramos, nos preocupamos y nos enterramos”. Muchos de nosotros estamos tan ocupados al grado que nos volvemos improductivos cuando se trata de las prioridades más importantes en la vida. Hacemos muchas cosas, pero dado que no hay un balance eso nos está desgastando física, emocional y espiritualmente.

Una sobre estimulación puede llevarnos a la apatía o al aburrimiento. “Cuando la estimulación llega a nosotros de diferentes lados, llegamos a un punto en el cual ya no podemos responder a nada con profundidad. Cuando estamos constantemente bombardeados por cosas emocionantes que demandan nuestra atención, tendemos a desatender todo lo demás.”¹

Los siguientes tres principios descansan sobre la base de alcanzar un balance mientras nos esforzamos por alcanzar un ideal personal, familiar y/o profesional. Estos son esenciales y pueden lograrse ya sea que usted sea un profesional muy ocupado que vive viajando, una apurada ama de casa o un estudiante estresado.

1. Tome tiempo para su salud mental. Olvídense de la idea que usted es tan ocupado para ocuparse de su salud. Las herramientas son esenciales para el manejo de sus múltiples prioridades y apretadas agendas, estas no so opcionales para gente muy ocupada.

Alimentación: Cafeína, azúcar y alcohol son estimulantes que le roban la energía real al sistema nervioso. Estos conducen a antojos, insomnio y más cansancio. Frutas, verduras, granos, almendras y legumbres proveen altos contenidos de fibra, nutrientes y antioxidantes que contribuyen a la salud del cerebro y sistema inmunológico; energizan el sistema nervioso y bajan el estrés. Actualmente los restaurantes, aeropuertos y abarroterías (tiendas de comida) ofrecen más opciones de comidas rápidas más saludables, tales como panes y pastas integrales, ensalada de frutas y vegetales, frijoles, semillas y almendras mixtas y te de hierbas. Mantenga un bote de agua a la mano para recordarle que debe tomar agua frecuentemente. Irritabilidad y cansancio puede significar que usted necesita tomar agua.

Haga Ejercicio: El ejercicio reduce la ansiedad y el cansancio e incrementa la energía tanto física como mental. Incrementa la capacidad de concentración mental, de resolver problemas y estado de ánimo. Una caminata de 10 minutos puede activar su estado de ánimo por una hora. Después de una larga reunión y un cansado día de viaje usted puede relajarse y renovar sus energías con una caminata o una sesión de ejercicio en el gimnasio del hotel. En el trabajo, tome las escaleras. Use su tiempo de receso para dar una vuelta a

la cuadra, disfrute del aire fresco y la luz del sol. Tome agua, coma frutas frescas en lugar de bebidas gaseosas y barras de chocolates.

Duerma: Insomnio crónico estimula la producción de las hormonas de estrés, altera el azúcar de la sangre, inhibe la capacidad de aprendizaje, incrementa el riesgo de enfermedades y depresión; y minimiza la energía física y mental. Buena calidad de sueño esta ligado a mayor longevidad, incrementa la energía, el estado de ánimo, funcionamiento mental y rendimiento en general. También minimiza el riesgo de obesidad, diabetes, ataque al corazón, presión alta, cáncer y muchos otros desórdenes asociados con el estrés. La cafeína, comidas altas en grasa y azúcar, alcohol, hábito de comer de noche, mantener resentimientos y falta de ejercicio contribuyen a una mala calidad de sueño. Minimice sus carreras al atardecer, esto será una señal para que su cuerpo se prepare para descansar y revitalizarse para un nuevo día.

2. Tome tiempo para su salud mental y espiritual. Gastar horas frente a la computadora o el internet desgasta su energía e incrementa el cansancio y la tensión. Refrescar la mente intercalando momentos de sana diversión son como mini vacaciones para el cerebro. Esto incluye pasatiempos relajantes, actividades sociales, aprender nuevas habilidades o involucrarse en actividades de voluntariado. Además, la salud espiritual es el centro de una vida balanceada. Es importante tomar tiempo para poner en las manos de Dios nuestras prioridades. Dios quiere que confiemos en Él para que nos guíe a enfrentar los retos en el transcurso de la vida. Fortalezca su vida espiritual conectándose con Dios a través de oración, de la lectura de La Biblia y libros espirituales

3. Baje el Ritmo o se Quemará. Cuando estamos trabajando como locos y estamos a punto de explotar, es inevitable que el resultado sea ineficiencia, irritabilidad, enfermedad y desbalance. Hay muchas buenas cosas para hacer, pero algunas veces el hacer "buenas cosas" puede desviarnos de hacer lo que es "mejor". Concéntrese en sus prioridades.

Palabra Viva

Jesús exhortó a sus discípulos, quienes estaban cansados de trabajar, diciéndoles: "Apártense... en un lugar quieto y descansen un rato." Ya que estaban pasando tantas cosas que no tenían tiempo ni para comer.²

En la creación, Dios sabía que necesitaríamos tiempo para descansar, para compartir con nuestros amigos y con Él, por tanto Dios apartó un día especial con ese propósito.³ "Acuérdate del Sábado para santificarlo... El séptimo día es el Sábado de Dios... en este no harás trabajo alguno..."⁴

Dios está interesado en su agenda –Él quiere que usted descanse física, mental y espiritualmente. Él le invita a descansar con Él.

Todos tenemos múltiples roles y responsabilidades, incluyendo las responsabilidades de trabajo, como pareja, como padres, personales, la Iglesia y la comunidad. Cada rol puede llegar a ser satisfactorio y energizante cuando mantenemos un balance. Una vida balanceada se vive un día a la vez, pero no por casualidad sino por elección propia.

¹ W inter R. Still Bored in a Culture of Entertainment. InterVarsity

² Press, Downer's Grove, IL. 2002, p. 37. 2 Mark 6:31.

³ Génesis 2:2-3.

⁴ Exodo 20:8, 10.



Visit us at **LifestyleMatters.com** for Lifestyle Matters books or other products; Balance Magazine, Balanced Living Tracts; or other exciting tools, resources, and information.

Or call: 1-866-624-5433 or 517-316-1596.

Fax: 517-316-1529

Address: Lifestyle Matters, PO Box 24187; Lansing, MI 48909