

REDUZCA EL ESTRÉS DE LA TEMPORADA DE FIESTAS

Es la temporada para preparar una gran cantidad de deliciosas comidas, limpiar la casa de arriba a abajo, comprar una montaña de regalos, coordinar la ropa perfecta para la familia, decorar la casa a la perfección, viajar a visitar familiares cercanos y lejanos, y... Si solo leer esta lista le causa un poco, o tal vez más que un poco, temor, no está solo. Y para muchos de nosotros, esto es solo una fracción de nuestra lista de tareas pendientes en la época de las fiestas. Con todas estas cosas, podemos convertirnos rápidamente en un ogro estresado. Para cuando lleguemos a las festividades, estamos agotados y tal vez incluso deseemos que la temporada se termine pronto. Si esto lo describe, podría ser hora de cambiar su enfoque. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para que la temporada de festividades sea más manejable:

No espere hasta el último minuto.

Nada es peor para el estrés que esperar hasta el último minuto para hacer todo. Planifique con anticipación y suficiente tiempo para revisar los elementos de su lista. Incluso puede descubrir que disfruta más las cosas cuando no se apresura.

No haga caso a las pequeñas cosas.

Es probable que nadie recuerde los detalles minuciosos de su fiesta, decoraciones de la casa o menú de la cena. Libérese del estrés innecesario causado por tratar de hacer que todo sea grandioso y perfecto, hasta la plata pulida y la cristalería prístina. Dedique su tiempo a las tareas más importantes y olvídense del resto.

5. Mantenga expectativas realistas

Especialmente durante la temporada de vacaciones, cada uno de nosotros solo tiene contado tiempo y recursos disponibles. Si bien puede ser difícil elegir qué actividades realizará y cómo gastará su dinero, es importante establecer límites para usted mismo. Comprometer demasiado su tiempo o gastar más de lo que tiene puede hacer que la temporada de vacaciones sea bastante estresante.

Haga las cosas que le den alegría.

Si bien algunos pueden decirle que necesita preparar ciertos alimentos o realizar ciertas actividades para celebrar las fiestas, la verdad es que debe hacer las cosas que lo hacen feliz. Crear unas festividades dignas de un rey porque es lo que *debe* hacer, puede hacerle sentir frustración, irritabilidad e infelicidad mientras trata de cumplir con un ideal poco realista. Dese permiso para crear las fiestas de sus sueños, incluso si no encaja con las ideas de fiestas de otros.

Centrarse en las conexiones.

No se deje atrapar tanto por el ajetreo de una temporada festiva materialista como para olvidarse de disfrutar de las conexiones con quienes lo rodean. Una de las mejores cosas de la temporada navideña puede ser la forma en que une a las personas. Son familias y amigos que comparten una comida festiva, comunidades que participan en festivales, colegas que socializan en una fiesta, voluntarios que trabajan por una causa o personas que se unen a reuniones religiosas y espirituales. Invertir su energía y tiempo en conectarse con las personas de manera significativa puede ayudarlo a disfrutar de la temporada. Y si se siente estresado por estar solo en estas fiestas decembrinas, es un excelente momento para comunicarse con quienes lo rodean y establecer una conexión.

Viva el momento presente.

Con cosas que cambian constantemente en nuestras vidas, las festividades pueden ser un gran recordatorio para reducir la velocidad y practicar la vida consciente. En lugar de volar a través de los movimientos de la temporada, tómese un tiempo para disfrutar realmente la vista, los sonidos y las sensaciones.

Cambiar su mentalidad sobre las fiestas puede tener un gran impacto para reducir el estrés y dedicar más tiempo a las cosas que le brindan alegría y felicidad.

CÓMO USAR SU BENEFICIO DE EAP:

ERC: Counselors & Consultants es el proveedor del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleador. Para obtener información adicional, visite nuestro sitio Web ERCincorp.com o llame al 1-800-222-8590.