

¿Cuáles son las situaciones que causan más estrés en la mujer trabajadora y cómo hacer para superarlas?

Por Cristina Jáuregui

Como todos los meses me pidieron colaborar para "Mejores Empleos" con un artículo que hablara del estrés laboral que tenemos las mujeres que dedicamos parte de nuestro diario vivir a trabajar. La fecha de entrega era principios de diciembre, si de por sí ya vivo estresada, diciembre se convierte cada año en el mes ganador del estrés laboral, las entregas son urgentes, todos queremos cerrar el año lo mejor posible, estamos llenos de compromisos laborales, sociales, familiares y no queremos quedarnos fuera de ninguno de ellos.

Además de que por lo general las mujeres somos muy exigentes y responsables así que nos aseguramos de que todo, quede resuelto. He aquí el resultado, este artículo que hoy tienes en tus manos.

En medio de todo este caos navideño me vi en la necesidad de darme un respiro y reflexionar sobre lo que podría ayudarnos a sentirnos en paz.

¿Cómo podemos vivir sin este estrés? ¿Cómo podemos en medio de tantas entregas y compromisos encontrar calma, encontrar la paz?

Cada mes tiene lo suyo, tiene su dosis de estrés y encontrar la paz parecería una tarea imposible, pero si se puede.

Vivir en paz es vivir en armonía con uno mismo y con tu entorno, tiene que ver con nuestro interior, podemos estar en el centro de un tornado y ahí experimentar paz..

Para comenzar tenemos que saber que:

La paz no es la ausencia del conflicto, la paz es la actitud interior que nosotros elegimos tener frente a los acontecimientos que nos suceden todos los días.

La paz es tener serenidad en nuestro interior. Por lo tanto.

Algunos tips que nos pueden ayudar:

- Vivir en paz es un derecho de todos y cada uno de nosotros, tu lo eliges.

- Vive con alegría y diversión, creemos que por ser adultos debemos de ser serios, pero integrar la alegría y divertirnos, hace nuestros días memorables, puedes elegir ver las maravillas que el mundo nos ofrece, desde un nido de un pájaro hasta una obra arquitectónica y maravillosa hecha por los hombres, encontramos razones para vivir con alegría a cada paso que damos.
- Se agradecido, siempre en medio de cualquier problema podemos encontrar una razón para dar gracias, aún teniendo un problema laboral, puedo agradecer tener trabajo.
- Respira, el respirar a conciencia nos ayuda a poder darle distancia y perspectiva a un problema. Lo pone en su justa dimensión y nos ayuda a encontrar la solución.
- Se tolerante, esto quiere decir que debemos de aceptar y amar la diversidad, respetando las decisiones, las vidas, las formas de todos. Tenemos que vivir y dejar vivir a los demás.
- Busca vivir en amor, el amor es la unión de todos los valores universales y vivirlos, practicarlos, compartirlos, conocerlos, amplia nuestras posibilidades de ser felices.