

Prof. Carmen Olga Gómez Burgos
Especialista en Relaciones de Familia
y Desarrollo del Niño



SERVICIO DE
EXTENSION AGRICOLA

COLEGIO DE CIENCIAS AGRICOLAS

DICIEMBRE 2004

Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

TIPOGRAFÍA, DISEÑO E IMPRESIÓN: MEI *AB*:

Universidad de Puerto Rico Recinto Universitario de Mayagüez Colegio de Ciencias Agrícolas **SERVICIO DE EXTENSIÓN AGRÍCOLA**

LOGRA UN BALANCE EN TU VIDA



LOGRA UN BALANCE EN TU VIDA

El descanso y la relajación deben ser parte de tu rutina diaria. Esto te permitirá compartir más con tu familia, tener mejor salud y balance en tu vida. Para lograrlo desarrolla un ritual que te traslade pacíficamente del ámbito laboral al familiar por medio de actividades como escuchar música en tu automóvil, hacer ejercicio y jugar con tu mascota, entre otras. Lo importante no es la actividad, sino el efecto positivo que ésta ejerce sobre ti armoniosamente.

Para lograr el balance que tanto anhelas en tu vida, necesitas ofrecer el mismo tiempo y calidad a cada una de las áreas de tu vida.

Reflexionemos...

- Familia:** ¿Pasas suficiente tiempo con tu familia, como para que disfruten de tu afecto?
- Trabajo:** ¿Le dedicas demasiadas horas? ¿Se requiere que así sea o lo haces por tu cuenta?
- Diversión:** ¿Dedicas tiempo para algún pasatiempo?



Salud: ¿Te ejercitas regularmente?

Crecimiento personal: Cuándo fue la última vez que aprendiste algo que fuera para desarrollo personal?

Amigos: ¿Cultivas amigos fuera del ámbito de trabajo?

Educación: ¿Pertenece a alguna asociación? ¿Te has matriculado en algún curso para mejorar tus destrezas?

Espiritualidad: ¿Te conectas con la naturaleza? ¿Practicas la meditación?

Recuerda dar atención a todas las áreas de tu vida por igual. Inténtalo y atrévete. Haz los ajustes necesarios para que logres el balance que tanto deseas en tu vida... serás más feliz y los seres que amas serán felices también.