



## Bienestar

# El poder del tiempo propio

Priorizar momentos de calma en la rutina diaria no es un lujo, sino una necesidad vital para la salud integral.

**E**n la vorágine de responsabilidades que definen la vida de la mayoría de las mujeres hoy en día, el concepto de “tiempo para una misma” a menudo se percibe como un placer egoísta o una meta inalcanzable. Entre el trabajo, la crianza de los hijos, el cuidado del hogar y, en muchos casos, la atención a adultos mayores, la agenda femenina se satura rápidamente. Sin embargo, detenerse no es un lujo; es una inversión fundamental en nuestra salud física, mental y emocional.

Cuando nos relegamos al último lugar de nuestra lista de prioridades, el cuerpo y la mente comienzan a pasar la cuenta. El estrés crónico, la fatiga extrema y la sensación de abrumamiento son señales claras de que necesitamos una pausa. El tiempo propio no requiere necesariamente horas de desconexión; a veces, quince minutos de lectura silenciosa, una caminata corta sin rumbo fijo o simplemente disfrutar de una taza de té sin interrupciones pueden marcar una diferencia significativa en nuestra perspectiva diaria.

Reservar estos momentos sagrados nos permite recargar energías y cultivar la resiliencia necesaria para enfrentar los desafíos cotidianos. Es un espacio para reconectar con nuestros propios deseos, pensamientos y necesidades, esos que a menudo quedan silenciados por las demandas del entorno. Al cuidar de nosotras mismas, mejoramos nuestra capacidad para cuidar de los demás de manera más presente y equilibrada.

Además, el tiempo propio fomenta la creatividad y el autoconocimiento. Cuando nos damos permiso para hacer algo que nos apasiona, como tejer, pintar, o simplemente meditar, activamos áreas del cerebro que nos ayudan a encontrar soluciones más creativas a los problemas. Es en el silencio de la pausa donde a menudo surgen las mejores ideas y las respuestas que estábamos buscando.

Incorporar el tiempo propio en la rutina requiere intencionalidad y, a veces, aprender a decir “no” o delegar tareas. Es importante comunicar a la familia la importancia de estos momentos y establecer límites saludables. No se trata de aislarse, sino de integrarnos de manera más completa en nuestra propia vida, reconociendo que nuestro bienestar es el motor que impulsa todo lo demás.

En última instancia, el poder del tiempo propio radica en su capacidad para recordarnos nuestra propia valía. Al darnos el regalo de la pausa, nos estamos diciendo a nosotras mismas que somos importantes. Empieza hoy, con un pequeño gesto, y descubre el impacto transformador de un tiempo de pausa.