

## Claves para optimizar la gestión de nuestra energía y tiempo para disfrutar más en familia



**El estrés** denominado la pandemia silenciosa del siglo XXI, **está cada vez más presente en nuestras vidas y tiene un impacto en las familias** y en el desarrollo de los niños. Os comparto algunos estudios y estadísticas que así lo confirman.

Un estudio de Ipsos indica que **en el 2023 el 52% de las personas han sufrido estrés** al que no pudieron hacer frente. En ese estudio, se revela que el 80% de las personas siente que tiene que hacer más para cuidar de su salud física y mental pero no lo hacen.

Un estudio organizado por El País recientemente, afirma **El 48% de los españoles duerme mal**, y 8 de cada 10 lo achacan a las preocupaciones y el estrés. El 91,2% de los que duermen mal tienen hijos menores de 9 años.

**El problema del estrés es que es silencioso y no solo afecta a la salud física y mental, sino que impacta en el trabajo, en los hijos, en la pareja y en las relaciones.**

Cuando los padres están con la energía drenada es más frecuente que se encuentren más irritables, que no dediquen tiempo a jugar con sus hijos y todo este ambiente redundante en los niños. El estudio adjunto de la Universidad de Minesota indica que **el estrés de los padres genera en los niños problemas de autoestima, desarrollo cognitivo, sentimientos de rechazo y aislamiento social.**

En **The Feel Well Method** somos un equipo de profesionales expertos en desarrollo personal, psicología, coaching, mindfulness y entrenamiento físico que **trabajamos unidos con el propósito de que las personas puedan elevar sus niveles de bienestar.**

## Claves para optimizar la gestión de nuestra energía y tiempo para disfrutar más en familia



**Nos gustaría ofrecer un taller gratuito muy práctico (de 45 minutos) con el objetivo de compartir claves para que los padres puedan ganar efectividad en la gestión de su tiempo y de su energía personal.**

**El objetivo es que los papás y mamás consigan:**

- Reflexionar acerca de su actual gestión del tiempo
- Organizarse mejor y ganar tiempo libre
- Incorporen pequeñas micro rutinas que les permitan reciclar su energía personal todos los días.

**Fechas posibles 18/04 o 24/04, 17:15 en salón de actos colegio o posibilidad de hacerla virtual también a las 18:30h.** Estoy agendando en paralelo con otros colegios por lo que mientras antes podamos cerrar fechas os la dejo bloqueada.

**Duración aproximada:** 45-60 minutos

A disposición por cualquier aclaración que necesitéis.

Silvana Spadoni

[www.feelwellmethod.com](http://www.feelwellmethod.com)

[Detalle de estadísticas mencionadas](#)

<https://www.ipsos.com/es-es/dia-mundial-salud-mental-2023>

<https://elpais.com/salud-y-bienestar/2024-02-25/las-mujeres-en-espana-duermen-peor-que-los-hombres-y-se-medicin-mas-para-dormir.html>

<https://extension.umn.edu/stress-and-change/parental-stress>