



Balance entre trabajo y vida

El aumento en las demandas de trabajo y familia nos reta a manejar nuestro tiempo y balancear nuestras prioridades mejor que antes.

La manera en que reaccionamos física y mentalmente a ello pudiera ser positivo o actuar en contra nuestra. Muchos descubrimos que un estilo de vida desbalanceado y caótico nos priva del disfrute de las relaciones personales, interfiere con nuestra productividad y es inclusive dañina a nuestra salud.

Ciertos consejos para el balance de trabajo y necesidades personales ayudan a lidiar con las demandas para hacer del tiempo en el trabajo y en el hogar positivo y recompensante. A pesar de que tal vez no tengamos el control absoluto de las cosas, existen cosas que podemos hacer para mejora nuestro balance entre el trabajo y la vida.

- Sepa qué se espera de usted.
- Economice tiempo planificando y estando preparado.
- Establezca prioridades entre sus tareas en orden de importancia.
- Establezca pequeños objetivos que lo llevarán a logros a largo plazo.
- Sea eficiente.
- Tenga su área de trabajo organizada.
- Mire quién está dispuesto a ayudarle en tiempos difíciles para bajar el estrés.
- Comunique sus necesidades profesionales y personales. Pida ayuda.
- Mejore su salud física y mental envolviéndose en actividades significativas.
- Rodéese de personas positivas y realice actividades que le gusten.
- Pase tiempo disponible con personas que quiera realizando actividades enriquecedoras.

Estas técnicas pudieran ser un buen comienzo para alcanzar el balance entre su trabajo y su vida personal. Para mayor información, considere contactar su Programa de Ayuda al Empleado.