

¿Se lo Está Acabando la Vida?

Consejos para mejorar el balance entre la vida diaria y el trabajo.

1. Tenga unos momentos de transición entre el trabajo y su vida de hogar para comenzar a relajarse
2. Levántese unos 15 minutos más temprano para evitar las prisas
3. Quédese unos 10 minutos más para organizarse
4. Establezca prioridades
5. Aprenda a decir NO sin sentirse culpable
6. Aprenda a delegar
7. Reclame y proteja su tiempo personal (si no, la gente le buscará qué hacer)
8. Incluya en su agenda actividades recreativas y

Cuidar a los niños, atender a los padres, ir al trabajo y sacar adelante el hogar puede resultar muy agobiante. Con frecuencia no queda tiempo para uno. Cuando esto sucede, la vida puede quedar fuera de balance, y si la situación se prolonga por mucho tiempo, es fácil que se le presenten dificultades físicas y emocionales.

Para vivir la vida al máximo, es crucial que haya un buen equilibrio en su vida personal, familiar y laboral. Frecuentemente nuestro perfeccionismo o la obsesión por el control pueden hacer difícil este balance. Recuerde que no está solo. La familia, amigos y conocidos pueden ayudarlo. Workplace Solutions, su programa de asistencia al empleado, está a sus órdenes con fuentes de ayuda para lograr un balance entre el trabajo y la vida diaria.

Para más información sobre cómo lograr un buen balance entre la vida personal y su trabajo, consulte los siguientes sitios:

www.webmd.com

www.worklifebalance.com

www.wseap.com

Prueba del Balance entre la Vida Personal y el Trabajo – Está experimentando lo siguiente?

	Sí	No
1. ¿Siempre estresado, exhausto y abrumando?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Nunca tiene tiempo para la familia, amigos u otras actividades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿No le queda ni un solo minuto del día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Nunca toma vacaciones o no hay tiempo para usted mismo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Siempre se trae trabajo a la casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Nunca se pone al día en lo que tiene que hacer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Padece de dolores de cabeza, molestias y dolores crónicos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Tiene problemas para dormir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Por las noches, no puede controlar su mente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si respondió sí a 3 ó más de estas preguntas, tal vez necesite ayuda profesional. Puede comenzar por llamar a su EAP.

Comuníquese con Workplace Solutions hoy para solicitar ayuda confidencial.

Tenemos Consejeros Profesionales las 24 horas del día, 7 días a la semana: # 800-327-5071.
Hay muchas fuentes educacionales y de apoyo en el siguiente sitio de la red: www.wseap.com.