

# vitaMinuto

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

## Hacer malabarismos con su vida: la búsqueda del equilibrio

El equilibrio entre el trabajo y la vida personal no significa un equilibrio equitativo en términos de tiempo, eso sería una meta irrealista. Significa encontrar el equilibrio adecuado para USTED. El equilibrio adecuado entre el trabajo y la vida personal es diferente para cada uno de nosotros, porque todos tenemos distintas prioridades y formas de vida. Entonces, debe buscar un equilibrio entre lo que logra y lo que disfruta, en el trabajo, en su vida, con sus amigos y para usted mismo.

Piense en lo siguiente: ¿cuándo fue la última vez que logró Y disfrutó algo en el trabajo, o con su familia o amigos? ¿Y cuánto hace que logró Y disfrutó algo solamente para usted?

Todas las personas que trabajan tienen el desafío constante de hacer malabarismos para repartirse entre las obligaciones del trabajo y la vida personal. Es posible que las siguientes ideas le ayuden a encontrar el equilibrio adecuado entre el trabajo y la vida personal.

### Cómo comenzar

**Lleve un registro de su tiempo.** Registre todo lo que haga durante una semana, incluidas las actividades laborales y personales. Decida cuáles son necesarias y le brindan más satisfacciones. ¿Puede eliminar o delegar las actividades que no le gustan o que no puede manejar?

**Averigüe qué opciones tiene en el trabajo.** ¿Su empleador ofrece horarios flexibles, la posibilidad de compartir tareas laborales o trabajar a distancia? Cuanto más control tenga de sus horarios, menores probabilidades tendrá de estresarse.

**Está bien decir que no.** ¿Le pidieron ayuda con alguna tarea adicional? ¿Un proyecto en la escuela de su hijo o un proyecto "fuera de lo programado" en el trabajo? Está bien decir que no respetuosamente. Si deja de asumir responsabilidades por un sentimiento de culpa o por una falsa sensación de obligación, tendrá tiempo en su vida para las actividades que realmente son importantes para usted.

**Separe el trabajo y el hogar.** Quizás sea necesario establecer un límite entre el trabajo y el hogar, y tomar la decisión consciente de separar el tiempo que dedica al trabajo del tiempo que dedica

a la vida personal. Cuando esté con su familia, apague el teléfono celular y guarde la computadora portátil. No sea esclavo de su BlackBerry o su iPhone.

**Busque formas de organizar mejor su tiempo.** ¿Puede hacer las compras de a poco o hacer un lavado de ropa por día, en lugar de juntar todas estas actividades para su día libre? Tenga un calendario familiar semanal para llevar un registro de los eventos y las tareas diarias. Decida qué cosas son realmente necesarias y elimine el resto.

**Cree un sistema de apoyo.** Busque compañeros de trabajo que puedan cubrirle, y viceversa, cuando surjan problemas familiares. Elabore en su hogar una lista de amigos y seres queridos confiables que puedan ayudar con el cuidado de sus hijos o las tareas domésticas en caso de emergencia.

**Cuidese.** Coma alimentos saludables, incluya actividad física en su rutina diaria y duerma lo suficiente. Dedique algo de tiempo todos los días a una actividad que disfrute, como hacer yoga o leer. Busque actividades que pueda hacer con sus seres queridos: salga a andar en bicicleta o a caminar después de cenar, tome clases de cocina o aprenda a bailar salsa.

Durante las diferentes etapas de la vida, en la familia y en el trabajo, mantener un equilibrio es un proceso constante. Dedique algo de tiempo a examinar sus prioridades –y realice cambios, de ser necesario– para asegurarse de no perder el rumbo.

### Sepa cuándo buscar ayuda profesional



Si siente que su vida es un caos y no puede dormir pensando en ello, hable con un consejero u otro profesional de la salud mental. Si su empleador ofrece un Programa de asistencia a los empleados (EAP, por sus siglas en inglés), aproveche los servicios disponibles. Son completamente confidenciales y la consulta inicial suele ser gratuita.

Fuente: Mayo Clinic



"CIGNA" es una marca de servicio registrada de CIGNA Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por CIGNA Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a International Rehabilitation Associates, Inc. (Intracorp), CIGNA Behavioral Health, Inc. y vielfe Limited. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.