

Cómo crear el equilibrio ideal entre el trabajo y la vida

Boletín mensual de julio de 2016



Todos hemos escuchado lo importante que es alcanzar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Pero, ¿qué significa esto realmente?

Para los principiantes, sugiere que existe algo así como un equilibrio perfecto entre la vida laboral y la vida personal. Además, esto implica que debería poder encontrar el balance perfecto si se esfuerza lo suficiente.

Pero seamos realistas: La idea de equilibrio es diferente para cada uno. Lo que para una persona podría sentirse como demasiado trabajo y poca diversión, para otra persona podría estar bien. Además, el equilibrio - como la vida misma - es dinámico. Las necesidades y las demandas están siempre cambiando.

Escoja lo que funcione para usted

Puede ser mejor establecer un objetivo que funciona bien para usted en este momento. Y entender que esto puede cambiar después.

En otras palabras, ¿cuánto tiempo laboral y cuánto tiempo para su vida personal necesita usted para sentirse feliz y lograr lo que desea? Aquí tiene algunos consejos que le pueden ayudar a encontrar una respuesta:

- **Haga una fórmula.** La vida laboral y la vida personal rara vez ocupan períodos de tiempo exactos 50-50. Por lo tanto, comience tratando de pensar acerca de cuanto tiempo necesita para trabajo/familia/vida personal. Recuerde: El objetivo es sentirse satisfecho y menos estresado al mismo tiempo que alcanza sus objetivos.

- **Tenga una definición de éxito.** ¿Cómo sabrá cuándo ha alcanzado su equilibrio ideal entre el trabajo y la vida personal? ¿Cómo se sentirá su vida cuando “llegue allí”? Puede ayudar dando un vistazo hacia cada día del pasado. Escriba los logros que hicieron que el día sea placentero y los obstáculos que lo hicieron estresante. Es más fácil trabajar en cualquier objetivo una vez que lo define.
- **Mantenga un sentido de control.** Sentirse fuera de control es la razón básica de la infelicidad. Si está trabajando demasiado, ¿está dentro de su control buscar maneras de delegar más de su trabajo? ¿Ayudaría si pudiera cambiar sus horas? ¿Puede hablar con su gerente al respecto? ¿Puede pensar en otras acciones positivas que pueda tomar?
- **Haga una lista de sus amigos y familiares.** Hágales saber a aquellos más cercanos a usted que está tratando de crear más equilibrio. Acepte sus comentarios y su ayuda mientras trata de lograr sus objetivos.

Tenga en mente estos consejos mientras trabaja hacia su satisfacción. Puede ser un desafío compatibilizar trabajo y vida personal, pero con esfuerzo, apoyo y actitudes positivas ¡puede hacerlo!