

¿Está apresurado o simplemente fastidiado?



¿Su rutina diaria se compone de una serie de deberes y fechas límite? ¿Corre constantemente entre el trabajo y los compromisos personales? Quizá se pregunte: “¿Qué ocurrió con el ‘equilibrio entre la vida laboral y personal?’”.

El equilibrio entre la vida laboral y personal es un concepto complejo. Sugiere que el equilibrio perfecto existe. Además, sugiere que usted “debería” poder encontrar ese equilibrio si se esfuerza lo suficiente. Ninguna de las dos es cierto.

El equilibrio ideal es único para cada persona

Lo que se siente como una prisa para una persona puede sentirse como fastidio para otra. La idea de equilibrio que tiene cada quien es diferente. Su propio ideal puede incluso variar de una semana a otra. Entonces, ¿cómo lucha por la estabilidad entre lo laboral y lo personal en estos días?

Pruebe la eficacia, no el equilibrio

Puede ser mejor pensar en que su objetivo es la eficacia entre la vida laboral y personal en lugar del equilibrio. En otras palabras: ¿Cuánto trabajo y cuánto tiempo personal necesita para sentirse feliz y lograr lo que quiere? Estos son algunos consejos adicionales:

- **Haga una fórmula.** El trabajo y la vida personal rara vez se dividen uniformemente en intervalos de tiempo iguales. Por lo tanto intente pensar qué fórmula o asignación de tiempo prefiere para la vida laboral/familiar/personal para sentirse más satisfecho y menos estresado.

- **Tenga una definición de éxito.** ¿Cómo sabrá cuando haya alcanzado la eficacia entre la vida laboral y personal? ¿Cómo se sentirá su vida cuando “llegue a ese punto”? Podría ayudar dar un vistazo a las semanas anteriores. Escriba los logros que hicieron que la semana se sintiera satisfactoria y los obstáculos que la hicieron estresante.

- **Mantenga un sentido de control.** Sentirse fuera de control es una de las razones básicas de la infelicidad. Si trabaja demasiado, ¿puede delegar más de su trabajo? ¿Puede flexibilizar su horario? ¿Puede hablar con su gerente para obtener ayuda sobre este tema? ¿Puede pensar en otras acciones que podría tomar para recuperar el control de su vida?

Mantenga estos consejos en mente mientras trabaja en su versión de balance de vida laboral. A medida que avance en la gestión de sus obligaciones laborales y personales, se sentirá más feliz y menos presionado.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

Resources for Living®