



Consejos rápidos para equilibrar la vida

Conciliar el trabajo y la vida personal no es fácil

Se llama «equilibrio» porque la vida laboral exige turnos y cambios. Mantener todas las bolas en el aire constantemente es muy estresante. Pruebe con estos pasos.

1. No intente hacer felices a todos todo el tiempo.

Muchos de nosotros hacemos esto, pero genera mucha ansiedad. Además, rara vez funciona.

2. Aprenda a decir «no» (o «más tarde») cuando un «sí» no es realista.

Priorice las tareas en lugar de pretender que puede hacer todo de una vez.

3. No espere la perfección.

¿Siente que nunca está haciendo lo suficiente? Reconozca que hacer lo mejor que puede es estupendo. La perfección es una fantasía.

4. Recuerde que usted es el centro de la conciliación.

Necesita cuidado. Necesita descansos. Tome precauciones para evitar que el desequilibrio de la vida laboral lo agote.

El equilibrio proviene de respetar sus límites y cuidarse a usted mismo. ¿Y sabe qué? Lo merece.

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.