



El arte de hacer malabares

¿Cómo encuentro el equilibrio entre el trabajo y la vida privada?

¿Parece un objetivo imposible la búsqueda de un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida privada? Si es así, usted no está sola. Con límites poco definidos entre la profesión y la falta de "tiempo de inactividad", muchos de nosotros nos sentimos divididos al momento de equilibrar largas jornadas de trabajo, las relaciones, el cuidado de nuestros padres e hijos, y el tiempo para el ejercicio físico o los pasatiempos. De acuerdo con una reciente encuesta de Gallup, el 80 % de los estadounidenses dijeron que experimentan estrés en su vida diaria, e informan que los hijos y el trabajo son sus mayores factores de estrés.

Efectos del estrés

El estrés puede:

- Disminuir la concentración
- Hacernos irritables
- Causar depresión
- Afectar nuestras relaciones
- Agotar nuestra energía
- Alterar nuestro sueño

Con el tiempo, el estrés también puede contribuir al desarrollo de problemas de salud, que incluyen:

- Presión arterial alta
- Asma
- Úlceras
- Síndrome de colon irritable
- Dolores de cabeza
- Dolores de espalda

Si bien todos necesitamos algo de estrés para ayudarnos a rendir al máximo, el secreto para controlar el estrés es lograr un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida privada. Estos son algunos consejos para aliviar el estrés y lograr el equilibrio en nuestras vidas.

En el lugar de trabajo

Fíjese metas alcanzables cada día. Poder tachar las cosas de nuestra lista de "tareas pendientes" nos ayuda a sentirnos en control y nos brinda una sensación de logro. Asegúrese de pedir ayuda cuando sea necesario.

Aproveche al máximo su tiempo. Evalúe cuándo y si es necesario que usted dedique tiempo a realizar "trabajo improductivo". Mientras menos tiempo dedique a realizar trabajo improductivo, más tiempo podrá dedicar productivamente con su familia.

Solicite tener flexibilidad. El tiempo flexible y el teletrabajo se están convirtiendo en necesidades en el mundo de los negocios de hoy, y muchas compañías ahora incorporan horarios flexibles y fomentan el teletrabajo para maximizar la productividad.

Tómese un descanso. Tomar pequeños descansos despeja la mente y mejora la capacidad para lidiar con el estrés.

Exprésese. Si se siente abrumada, sea sincera con su jefe y sus compañeros de trabajo y pida ayuda. Proponga soluciones y ábrase a ideas sobre cómo lograr una solución.



3 MANERAS DE OBTENER MÁS TIEMPO EN FAMILIA

Priorice su lista de tareas pendientes eliminando cualquier tarea que no sea una "obligación".

Reserve unos minutos de "tiempo personal" todos los días para revitalizarse.

Haga ejercicio y consuma una dieta saludable para mantener su nivel de energía.

En el hogar

Desconéctese. Póngase a disposición de su empleador, especialmente si se ha ganado el derecho a tener un horario flexible, pero tenga en cuenta la necesidad de contar con tiempo personal.

Establézcase como meta pasar tiempo con la familia.

Reservar una cantidad específica de tiempo enfocado a la familia puede aliviar el estrés que podría sentir cuando no emplea bien su tiempo fuera del trabajo. Las salidas divertidas, como una simple caminata en un parque local, pueden ser mejores que las horas que están desconectados el uno del otro frente al televisor o en áreas separadas del hogar.

No acepte demasiados compromisos. Si tiene una sobrecarga de actividades, aprenda a decir "no".

Divida y conquiste. Asegúrese de que las tareas y responsabilidades en el hogar estén claramente delineadas y distribuidas para que no tenga que soportar en solitario la carga de las tareas del hogar.

Mantenga un buen nivel de actividad física. El ejercicio regular reduce el estrés, la depresión y la ansiedad.

Manténgase sano/a. Asegúrese de comer bien, hacer ejercicio y dormir lo suficiente. Tenga cuidado de no depender de las drogas y el alcohol. Si siente que está experimentando un abuso de sustancias, busque ayuda.

Asigne tareas para compartir la alegría. Trate de incorporar el tiempo en familia en las tareas cotidianas, como la preparación de las comidas, que deben hacerse de todos modos. Asigne un trabajo a cada miembro de la familia para la hora de la cena en lugar de un trabajo ciertos días, para que todos estén juntos en la cocina durante las noches de cena en familia. Puede que no sea la manera más eficiente de hacer las cosas, pero todos estarán juntos en esto.

PUNTOS DE ACCIÓN

No permita que el estrés sea un obstáculo para su salud y felicidad. Si padece estrés de manera constante y tiene problemas para lograr un equilibrio entre el hogar y el trabajo, hable con su proveedor de atención médica sobre la posibilidad de buscar ayuda de un profesional de salud mental.