



# Equilibrio en la Vida

Temas de salud para tener en cuenta.

Julio del 2016

## Equilibrio entre el Trabajo y la Vida Personal

### El Apuro por Hacer Todo Ya

Hoy en día, muchos de nosotros nos vemos envueltos en la estresante encrucijada de lidiar con grandes cargas de trabajo y, a la vez, cumplir las exigentes responsabilidades familiares y de pareja. En nuestro apuro por hacer todo ya en el trabajo y en el hogar, nuestros niveles de estrés se disparan. De hecho, uno de cada cuatro estadounidenses se describen como "súper estresados"<sup>1</sup>.

El desequilibrio entre el trabajo y la vida personal no sólo puede generarle estrés, sino que puede enfermarlo literalmente. El estrés puede debilitar nuestros sistemas inmunitarios y hacernos propensos a muchas enfermedades, desde resfríos y dolor de espalda hasta enfermedades cardíacas. Una nueva investigación revela que el estrés crónico en realidad puede duplicar nuestro riesgo de tener un ataque cardíaco<sup>2</sup>.

El desequilibrio entre el trabajo y la vida personal también puede hacer que nuestra productividad se desplome, y que estemos desconectados o "ausentes" en el trabajo. Esto puede reducir la satisfacción laboral, aumentar el ausentismo y el mal desempeño en el trabajo, lo que puede cerrar el camino para un futuro ascenso y éxito en el trabajo.

Esto también puede ser costoso para las empresas. Una encuesta de Gallup dice que el 70 por ciento de los empleados estadounidenses "no están conectados" o "están activamente desconectados" en el trabajo, lo que puede costar a las compañías entre \$450,000 millones y \$550,000 millones de dólares por año<sup>3</sup>.

#### Cómo Encontrar el Equilibrio

Casi todos estamos demasiado ocupados actualmente. Y ¿cómo hacemos para equilibrar las exigencias de la pareja, la familia, el trabajo, la escuela, el cuidado de los niños y aun así encontrar un poco de tiempo para nosotros mismos? Un buen punto de partida es pensar en nuestras propias expectativas. Por ejemplo, muchos de nosotros tenemos la expectativa de ser súper padres, excelentes trabajadores y hacer todo con facilidad.

Sin embargo, estas altas expectativas frecuentes y aparentemente inocentes pueden agravar el problema. Esperar hacer todo a la perfección nos consume una enorme cantidad de energía y nos genera muchísimo estrés. El objetivo es ajustar nuestra idea de perfección a lo que es realmente posible. Las expectativas poco realistas sobre lo que podemos lograr en un día puede hacer que no lleguemos a cumplir nuestra idea de lo que es la vida perfecta<sup>4</sup>.

Una madre dice: "Estoy tan sobrecargada en este momento. Además de mi trabajo, me comprometí con varios proyectos. Estoy produciendo un directorio para padres para la escuela de mi hijo, estoy trabajando en un boletín informativo para un grupo de apoyo de hospital para padres con bebés enfermos, estoy preparando un programa de reciclaje en el edificio donde vivo y haciendo un curso de posgrado en literatura inglesa"<sup>5</sup>.

Esta mujer sabe que debería haber dicho que no a algunos de estos proyectos, especialmente porque surgieron al mismo tiempo. Sin embargo, está entusiasmada porque son todas cosas que le gustan y con las que está comprometida: un tema común entre los ocupados padres que trabajan.

## La Importancia de Relajarse

Hacer tiempo para nosotros puede parecer una propuesta costosa: pagar vacaciones, dedicarse a pasatiempos y actividades deportivas, ir al cine y a conciertos; todo cuesta dinero.

Pero no tomarnos un descanso de vez en cuando puede terminar costándonos aún más en lo que respecta al estrés, el agotamiento laboral e incluso la salud. Las siguientes son algunas maneras para encontrar el equilibrio en nuestras vidas<sup>7</sup>:

- Distribuya equitativamente el tiempo que dedica al trabajo, el hogar y la recreación
- Busque el apoyo de familiares y amigos
- Manténgase positivo
- Reserve tiempo para relajarse
- Duerma de siete a nueve horas por noche (los niños necesitan más horas según la edad)
- Busque ayuda o terapia, si es necesario

## SEAP

Llame gratis al  
1-800-692-7459  
1-800-824-4306 (TDD)

o inicie sesión en  
[www.liveandworkwell.com](http://www.liveandworkwell.com)  
código de acceso:  
Pennsylvania

## Organización del Tiempo para Padres que Trabajan

No hay duda de que para cumplir con todas las tareas que se deben hacer en un día, es necesario estar bien organizado. Sin embargo, recuerde que generalmente hay más de una forma de hacer las cosas y, algunos días, terminar una tarea al 80 por ciento en lugar del 100 está bastante bien.

Adoptar un nuevo enfoque para la administración del tiempo puede ayudarnos a reducir el estrés y aprovechar el día con más eficacia. También es importante conocer el estilo propio y lo que da mejor resultado para usted y su familia. Por ejemplo:

- Si usted es una persona que está más activa por la mañana, prepare el almuerzo de los niños por la mañana en lugar de hacerlo la noche anterior.
- Use listas, muchas. Póngalas en su casa, en el teléfono, en el trabajo e incluso en el auto.
- Establezca prioridades y decida una o dos cosas (¡no 25!) que hará cuando llegue a su casa después del trabajo.
- Trate de concentrarse en lo que está haciendo en el momento. Cuando esté en casa con los niños, no piense en lo que tiene que hacer en la oficina.
- Trate de no sistematizar las tareas. Lave la ropa cuando se quede sin ropa limpia. Simplemente haga lo necesario para que sus hijos vayan a la escuela todos los días<sup>6</sup>.

Hablando de nuestros hijos, se están sobrecargando de actividades como nosotros y están siguiendo nuestro ejemplo (bueno o malo) en cómo lidiamos con el estrés y los días recargados de tareas. El estrés y la ansiedad en los adolescentes están en aumento. Así que recuerde tomarse un tiempo libre por el bien de su propia salud y bienestar, y por el de su familia. Relájese y diviértase un poco. Puede ser una excelente oportunidad para reconectarse con familiares y amigos, y transformarse en una situación mutuamente gratificante para todos.

## Cómo Mejorar el Equilibrio entre el Trabajo y la Vida Personal

Para mejorar su bienestar, ponga en práctica las siguientes técnicas útiles para equilibrar los aspectos importantes de su vida, especialmente en el hogar y en el trabajo<sup>8</sup>:

### En el Hogar

- ¡Desenchúfese! Apague los teléfonos inteligentes, tabletas, computadoras portátiles, televisores, reproductores de CD y DVD. Disfrute el silencio.
- Divida y vencerá. Distribuya claramente las tareas y responsabilidades de la casa.
- No asuma demasiadas obligaciones. Si está sobrecargado de actividades, aprenda a decir que “No”.
- Busque apoyo. Los sistemas sólidos de contención pueden mejorar las respuestas inmunitarias a las enfermedades.
- Llame a su Programa Estatal de Asistencia al Empleado (SEAP). Es un valioso beneficio laboral que se le ofrece sin costo adicional.
- Manténgase activo. El ejercicio habitual reduce el estrés, la depresión y la ansiedad, y lo mantiene saludable.
- Pida ayuda, si la necesita. Busque la ayuda de un profesional de salud mental.

### En el Trabajo

- Fije metas alcanzables cada día. Sea realista sobre las cargas de trabajo y las fechas límite. Haga una lista de tareas, primero ocúpese de las más importantes y elimine las que no son esenciales. Pida ayuda si la necesita.
- Sea eficiente con el tiempo en el trabajo. Comience por dividir los grandes proyectos en tareas más pequeñas. Finalice cada tarea antes de pasar a la siguiente.
- Tómese cinco minutos. Los descansos breves en el trabajo, o en cualquier proyecto, le servirán para aclarar la mente y mejorar su capacidad para lidiar con el estrés y tomar buenas decisiones.
- Comuníquese eficazmente. Si está en apuros, sea sincero. Sugiera alternativas prácticas. Tenga en cuenta otras opiniones y haga concesiones.
- Tómese un respiro. Nadie es perfecto. Permítase ser humano; simplemente haga lo mejor que pueda.

No olvide mantener el sentido del humor, especialmente con las cuestiones estresantes, y recuerde el viejo refrán que dice: “La risa es el mejor remedio”.



## Recursos

[www.liveandworkwell.com](http://www.liveandworkwell.com)

Haga clic en TrabajarBien para encontrar artículos, novedades e información relacionada para organizar el tiempo, manejar el estrés y encontrar el equilibrio.

1 Mental health, work & life changes, stress, depression – liveandworkwell.com, <https://www.liveandworkwell.com/member/library/showArticle.asp?aid=13829&tid=2&bid=36>.

2 Ibid., [www.liveandworkwell.com](http://www.liveandworkwell.com).

3 “More than job satisfaction”, Kirsten Weir, American Psychological Association, <http://www.apa.org/monitor/2013/12/job-satisfaction.aspx>.

4 “Time Management For Working Parents”, Ellen Galinsky. Work And Family Life Newsletter. Última Revisión: julio del 2015.

5 Ibid., Galinsky.

6 Ibid., Galinsky.

7 Centers for Disease Control and Prevention, <http://www.cdc.gov/family/tips/index.htm>.

8 “Work Life Balance”, Mental Health America, <http://www.mentalhealthamerica.net/work-life-balance>.