

# Pase de sentirse agobiado a relajado



Las exigencias de la profesión y la vida personal son cada día más desafiantes. Aún más desafiante es encontrar formas de reducir el estrés y mantener un equilibrio entre estas áreas clave. Ya sea que se centre en el trabajo muy poco o demasiado, de cualquier modo, su salud mental y física puede sufrir.

Considere estos motivos por los cuales los límites entre el trabajo y la vida personal se han borrado:

## Exceso de presiones

La mayoría de las compañías buscan hacer más con menos. Como resultado, la mano de obra actual siente la presión de tener que trabajar más horas para garantizarse una seguridad laboral en un mercado laboral competitivo.

## En términos internacionales

A los empleados de organizaciones internacionales se les puede exigir que estén de guardia las 24 horas del día para brindar asesoramiento o solucionar problemas.

## La correa tecnológica

La tecnología ha hecho posible que los empleados trabajen desde su hogar, automóvil o incluso cuando están de vacaciones. Algunas personas se sienten presionadas por tener que mantenerse conectadas para trabajar mediante la tecnología, donde quiera que estén.

## Asuntos familiares

Hoy en día los trabajadores casados con frecuencia forman parte de parejas con dos profesiones. Cuando ambos cónyuges trabajan fuera del hogar, puede resultar difícil satisfacer los compromisos con la familia, los amigos y la comunidad.

En la siguiente página encontrará ideas que lo ayudarán a encontrar el equilibrio entre su trabajo y tiempo familiar.



**BlueCross BlueShield of Illinois**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*



## Dibuje una línea entre el trabajo y la vida personal

### Lleve un registro de su tiempo

Lleve un registro semanal de las actividades que están relacionadas con el trabajo y las que no. Decida qué es necesario y placentero, y pida ayuda con las actividades que cualquier otra persona puede hacer para que usted tenga más tiempo libre.

### Determine si cuenta con opciones

Hable con su empleador sobre un programa de trabajo flexible. Por ejemplo, consulte si su compañía ofrece una semana laboral comprimida en la cual usted podría trabajar cuatro días y hacer la misma cantidad de horas que cuando trabaja cinco días. Quizás también pueda trabajar a distancia o compartir las tareas con un compañero de trabajo.

### La diferencia del tiempo

Practique controlar su tiempo y tome una nueva postura cuando organice las tareas del hogar. Lave en el lavarropa una o dos cargas de ropa por día, en lugar de dejarlas para su día libre. O haga los mandados en serie, en vez de ir y volver muchas veces. Tenga un calendario familiar semanal para las fechas importantes y una lista diaria de las cosas que hay que hacer para evitar que al llegar la fecha límite entre en pánico.

### Limpie, sólo si debe hacerlo

Acepte que es posible que su hogar no brille de limpio como los hogares que usted ve en los comerciales de televisión. Pida a todos los miembros de su familia que colaboren con las tareas del hogar. Haga lo que puede y luego relájese.

### Haga su día

Trabaje un poco más para realizar las actividades de rutina durante la semana laboral y así poder disfrutar de sus días libres y divertirse. Recomiende a todas las personas de su hogar que hagan lo mismo.

### Ayuda deseada

Cree un sistema de asistencia para que tenga amigos, compañeros de trabajo o un miembro de la familia con quien pueda hablar cuando esté estresado o se sienta triste. También busque ayuda y asistencia de organizaciones comunitarias y religiosas.