



5-minute safety talk

Balance entre el Trabajo y la Vida Personal

Encontrar un balance entre su vida laboral y su vida personal puede ser desafiante. Muchos estadounidenses, y trabajadores en todo el mundo, están experimentando agotamiento por exceso de trabajo y estrés incrementado, porque la separación entre el trabajo y la vida personal ha disminuido.

A continuación se mencionan algunos pasos que usted puede seguir para encontrar un balance entre la vida laboral y la vida personal, incrementar la productividad, aumentar la seguridad y evitar el agotamiento.

Programas de manejo del estrés

Los programas de manejo del estrés pueden ayudarlo a realinear el balance entre su vida laboral y su vida personal y a aliviar el estrés. También pueden ayudarlo a encarar temas tales como:

- Deje el trabajo en el trabajo y cree un límite entre su trabajo y su hogar. No existen límites entre su trabajo y su hogar – a no ser que usted los cree. Tome decisiones conscientes para separar el tiempo laboral del tiempo personal.
- Duerma lo suficiente. No hay nada tan estresante y potencialmente peligroso como trabajar cuando está falto de sueño. No sólo afecta a su productividad, sino que usted también puede cometer errores costosos.
- Tenga un sistema de apoyo. Dese el regalo de tener un amigo o compañero de trabajo

de confianza, con quien conversar durante momentos difíciles o de estrés. Asegúrese de tener amigos o familiares de confianza que puedan asistirlo cuando deba trabajar horas extras o viajar por su trabajo.

- Busque ayuda profesional. Todo el mundo necesita ayuda cada tanto. Si siente que su vida es demasiado caótica para manejarla y que está muy ocupado para preocuparse por ella, converse con un profesional, como su doctor, un psicólogo o un consejero.

Tómese tiempo para usted

Separe una noche por semana para recrearse. Deje que el contestador automático tome sus llamadas telefónicas, apague la computadora y el televisor. Descubra las actividades que puede hacer con su pareja, familia o amigos. Resérvese un tiempo cada día para hacer una actividad que usted disfrute, como caminar, hacer ejercicio o escuchar música. Relájese después de un agitado día laboral leyendo, practicando yoga o tomando un baño o una ducha. Hacerse un tiempo para las actividades que disfruta lo rejuvenecerán.

Aprenda a decir que NO. Muchas veces estamos tan compe-

netrados en ayudar a otros que no nos damos cuenta del daño que nos estamos haciendo a nosotros mismos. Tener tiempo para uno no es egoísta. Tiene que cuidarse a usted mismo primero. ¿Qué bien puede hacer a otras personas si su salud está fallando por su nivel de estrés?

Recuerde, lograr un balance entre su vida laboral y su vida personal no es un asunto de una única vez. Crear un balance en su vida – y balance no significa hacer todo – es un proceso continuo. Las exigencias a su tiempo se modifican según los cambios en su familia, intereses y vida laboral. Examine sus prioridades y fije límites cada par de meses, para asegurarse de mantener el balance. Sea firme en lo que respecta a lo que puede hacer y lo que no. Sólo usted puede devolver la armonía a su estilo de vida.

Visit nsc.org/members
for more safety tips

