

# 5

## minute safety talk



## Work-Life Balance

Balancing your work life and personal life can be challenging. Many Americans, and workers worldwide, are experiencing burnout due to overwork and increased stress as the separation between work and home life has diminished.

Here are some steps you can take to reach a work-life balance, increase productivity, increase safety, and avoid burnout.

### Stress management programs

Stress management programs can help you re-align your work life and home life balance and alleviate stress. It also helps you address issues such as how to:

- Leave work at work and create a boundary between work and home. There is no boundary between work and home — unless you create it. Make a conscious decision to separate work time from personal time.
- Get enough sleep. There is nothing as stressful and potentially dangerous as working when you are sleep-deprived. Not only is your productivity affected, but you can also make costly mistakes.
- Have a support system. Give yourself the gift of a trusted friend or co-worker to talk with during times of stress or hardship. Ensure you have trusted friends and relatives who can assist you when you need to work overtime or travel for your job.
- Seek professional help. Everyone needs help from time to time. If your life feels too chaotic to manage and you are spinning your wheels worrying about it, talk with a professional, such as your doctor, a psychologist, or a counselor.

### Take time for yourself

Set aside one night each week for recreation. Let the answering machine take your phone calls, power down the computer, and turn off the TV. Discover activities you can do with your partner, family, or friends. Set aside time each day for an activity that you enjoy, such as walking, working out, or listening to music. Unwind after a hectic workday by reading, practicing yoga, or taking a bath or shower. Making time for activities you enjoy will rejuvenate you.

Learn to say NO. Many times, we are so driven to help others we don't realize the harm we are doing to ourselves. Taking time for yourself isn't selfish. You need to take care of yourself first. What good are you to others if your health is failing because of your stress level?

Remember, striking a work-life balance is not a one-time deal. Creating balance — and balance does not mean doing everything — in your life is a continuous process. Demands on your time change as your family, interests, and work life change. Examine your priorities and set boundaries every few months to make sure you are keeping on track. Be firm in what you can and cannot do. Only you can restore harmony to your lifestyle.

# 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 comprometidos 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.