



GuidanceResources®

Consejos para un mejor equilibrio entre la vida laboral y personal

¿Se siente atraído hacia muchas direcciones a la vez? ¿Nunca tiene tiempo suficiente para culminar todo lo que tiene en su lista de tareas pendientes? Quizás necesite mejorar el equilibrio entre su vida laboral y personal.

Las siguientes sugerencias pueden ayudar:

- **Delegue tareas.** No tenga miedo de pedir ayuda o delegar responsabilidades, tanto en el trabajo como en casa. A veces, la mejor manera de hacer las cosas es recurrir a ayuda externa.
- **Establezca prioridades y límites.** Piense en lo que es realmente importante para usted y lo que más valora en la vida. Una vez que identifique sus prioridades, le resultará más fácil tomar decisiones sobre la mejor manera de distribuir su tiempo. Concéntrese en el panorama general, en lugar de en los pequeños detalles, y tenga en cuenta que es posible que aún tenga que hacer sacrificios en el camino.
- **Manténgase flexible.** Al compaginar diferentes funciones y compromisos, los planes pueden cambiar muy rápidamente. Mantenerse flexible y conservar el sentido del humor puede aliviar el estrés asociado con las exigencias cambiantes.

Habla con su jefe. A menudo, este ha estado en la misma situación y puede ofrecerle el mejor consejo para afrontarla.

- **Converse sobre opciones laborales alternativas.** Muchas empresas se están dando cuenta del valor del equilibrio entre el trabajo y la vida personal y han creado acuerdos laborales flexibles. Hable sobre las opciones que pueden estar disponibles para usted.
- **Construya una red de apoyo.** Todos necesitamos a alguien que nos respalde. Cultive amistades y mantenga los lazos familiares. Ellos pueden ayudar a sobrellevar parte de la carga.

¿Demasiadas tareas y poco tiempo? Hable con su Programa de Asistencia al Empleado. Ofrecemos la orientación, las herramientas y los recursos que necesita para no quedarse atrás incluso en sus días más ocupados.

COMPSYCH®

Asistencia en vivo 24/7

Llame al:

| TRS: Marque 711

Online: guidanceresources.com

| Aplicación: GuidanceNowSM

| ID web:

