



Consejos de prevención y manejo del estrés

Equilibrio entre vida laboral y personal

¿Sabías que...?



No hay una definición universal para este “equilibrio”. Para cada persona puede tener un significado diferente e incluso cambiar a lo largo del tiempo.

Lo que sí está constatado es que tiene que ver con cómo nos percibimos, o nos sentimos en las esferas de la vida que para nosotros son realmente importantes: uno mismo, familia, desarrollo profesional, ocio, amigos, forma física, ...

El grado de equilibrio (o desequilibrio) es una percepción plenamente subjetiva, que podremos modificar aplicando las herramientas adecuadas.



Consejos de prevención y manejo del estrés

Equilibrio entre vida laboral y personal

¿Cómo se puede conseguir el equilibrio ideal?



1. Identifica cuáles son las áreas/esferas de la vida relevantes para ti. Anota cuánto tiempo, cuidados y esfuerzo **te gustaría poder dedicarle** a cada una de ellas.
2. Sobre estas mismas áreas/esferas, anota ahora cuánto tiempo, cuidados y esfuerzo **le dedicas realmente**. Junto con la información anterior, tendrás identificadas las áreas de mejora. Sólo te queda **ORGANIZARLAS POR PRIORIDADES**, para ir las acometiendo de forma progresiva.
3. Piensa en qué pautas te pueden ayudar a conseguir las mejoras que te hayas propuesto (algunos ejemplos: reorganizar la gestión que hago de mi tiempo de trabajo, delegar las tareas “x, y z”, variar mis hábitos de trabajo “x, y z”).
4. **Cuando hayas conseguido un cambio que valoras como positivo, celébralo; ¡te lo mereces!.**



Consejos de prevención y manejo del estrés

Equilibrio entre vida laboral y personal

¡Ten claros tus objetivos!

- Minino de Cheshire, ¿podrías decirme, por favor, el camino que debo seguir para salir de aquí? – dijo Alicia.
- Esto depende en gran parte del sitio al que quieras llegar. -dijo el Gato.
- No me importa mucho el sitio... - dijo Alicia.
- Entonces tampoco importa mucho el camino que tomes – dijo el Gato.



Tener objetivos claros te ayudará a priorizar adecuadamente.