

## APRENDIENDO A EQUILIBRAR EL TIEMPO DE VIDA- TRABAJO

Lograr el balance entre el trabajo y la vida personal puede resultar complicado para gran cantidad de personas, incluso, a veces parece que las horas del día no son suficientes para asumir ambos roles limitando el tiempo de descanso. Por ello, es importante encontrar el equilibrio entre ambos aspectos

1. Realiza una agenda de pendientes laborales todos los días con objetivos claros y alcanzables.
2. Delega responsabilidades en el trabajo y en la vida personal junto a tu equipo o red de apoyo.
3. Planifica tus actividades cotidianas con horarios específicos y evita la distracción hasta culminar la tarea.
4. Desconéctate de las preocupaciones y disfruta los tiempos de descanso.
5. Evita el perfeccionismo, puesto que a veces puede haber situaciones que escapen de tus manos y no salgan como lo esperas.
6. Procura tener pasatiempos, trata de dar importancia a las actividades que te gusta hacer a nivel personal.
7. Cuida de ti mismo, regálale tiempo de diversión todos los días, duerme lo suficiente, aliméntate bien, ejercítate y ten un espacio para tus proyectos de vida.

Recordemos que el no lograr la armonía entre la vida personal y laboral puede desencadenar estrés, agotamiento y otros factores que perjudican la salud mental, aplica estas pautas para que puedas alcanzar un equilibrio saludable.

Espero que este tema te sea de ayuda, si tienes alguna consulta, duda sobre este tema u otro, o necesitas hablar con un especialista en psicología comunícate con tu Programa de Asistencia Psicológica, puedes comunicarte con el área de bienestar para que te den los números de contacto.