

## Programa de Ayuda y Acceso al Suscriptor

### Balance entre la vida familiar y laboral

Una de las características de la vida moderna es que el trabajo desempeña una parte fundamental en nuestras vidas y tiende a condicionar todas las otras dimensiones de la vida. Muchas personas se definen a sí mismas por su trabajo, tal vez porque de él depende la manutención de la familia, la realización personal, el prestigio social y la independencia económica.

Sin embargo, cada vez más personas en todo el mundo, sobre todo si son padres de familia, se preguntan ¿qué hacer para tener una vida más equilibrada y para que el trabajo y la familia no entren en conflicto? A continuación varias recomendaciones:

1. **Establezca horarios y respételos.** Tanto si tiene horario de oficina, como si es empleado independiente o trabaja en casa, es importante definir un tiempo específico para cada rol y así evitar llevar trabajo a casa, tanto como llevar los problemas de la casa al trabajo.
2. **Mientras esté en casa "desconéctese" del trabajo.** De nada vale llegar a tiempo a casa si su mente sigue conectada a los problemas o asuntos laborales. Evite que las conversaciones familiares giren exclusivamente en torno a su vida laboral.
3. **Defina sus prioridades en la vida.** El mundo laboral es cada vez más competitivo y entre mayor es el ascenso en la escala de la organización, menor es la tolerancia a la vida familiar. Defina con su pareja y familia cuáles son sus prioridades y cuáles son los sacrificios que están dispuestos a hacer para alcanzar sus metas.
4. **Su familia necesita calidad y cantidad de tiempo.** Creer que importa más la calidad del tiempo que se dedicaba a los hijos que la cantidad, es un completo error. Usted no será un buen padre si tiene solo una hora a la semana para sus hijos, por más eficiente que sea en el uso del tiempo. Si su tiempo es muy limitado, prepárese para asumir las consecuencias.
5. **Apóyese en la tecnología.** Si usted es un padre que debe viajar frecuentemente por razón de su trabajo, piense en la comunicación con su familia como prioridad. Utilice los mensajes instantáneos, el correo electrónico, las aplicaciones como FaceTime, Skype o cree un "chat" familiar en WhatsApp o Facebook para mantenerse conectados en la distancia.



6. **No se desconecte de su familia.** Así suene un poco contradictorio con uno de los tips anteriores, saque algunos minutos al día para estar en contacto con su hogar. Una llamada rápida a mitad de la mañana o de la tarde le permitirá actualizarse sobre lo que acontece en el hogar y ellos sentirán, asimismo, su presencia.
7. **Equilibrio.** Muchas personas anhelan ser perfectos padres, empleados, deportistas, amigos, etc. Una forma de mantener el equilibrio es definir el terreno en el que se quiere vivir y no permitir que la presión social sea la que lo defina. Cuando se rompe el equilibrio, siempre hay algún elemento de la ecuación que termina sacrificado.
8. **Administre su tiempo.** Simplifique las tareas caseras y repártalas entre los miembros de la familia. Cuando todos ayudan a la vez, la carga individual es menos pesada.
9. **Aprenda a decir NO.** Evite poner sobre sus hombros más responsabilidades de las que puede realizar. Esto implica ser muy selectivo al asumir nuevas responsabilidades en favor de un mejor balance entre el hogar y el trabajo.
10. **Usted también es importante.** Reserve un tiempo para usted, para sus pasatiempos e intereses. Esto a la larga es bueno para su familia y para su salud física y mental.

El contenido de este artículo es únicamente para propósitos informativos. No está previsto que el contenido sustituya la asesoría médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición. Si usted actúa basándose en cualquier información que se le haya proporcionado en este artículo, lo hace bajo su propio riesgo. Para mayor información, diagnóstico o tratamiento favor de consultar a su médico o algún profesional de la salud.

Si está confrontando dificultad emocional, recuerde que cuenta con nosotros. Estamos disponible 24/7.

Programa de Ayuda y Acceso al Suscriptor  
Llámanos 1-877-955-9554