



Consejos para un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida

Si se siente arrastrado en demasiadas direcciones a la vez, o si pareciera no haber suficiente tiempo para lograr todo lo que está en su lista de "tareas pendientes", es posible que deba evaluar el equilibrio entre la vida laboral y personal.

Las personas que han logrado un equilibrio entre el trabajo y la vida personal han aprendido a combinar los compromisos laborales y personales de una forma saludable. A menudo nos encontramos con que las exigencias del trabajo y el tiempo personal nos están llevando en direcciones opuestas. Pero incluso si se siente muy a gusto en su trabajo, no debería ser a expensas de la familia o el tiempo libre. Encontrar una manera de administrar estas múltiples facetas de la vida puede ayudarlo a ser más feliz y más productivo en ambas.

Las siguientes sugerencias pueden ayudarlo a equilibrar mejor el trabajo y la vida:

- **Delegar tareas.** No tenga miedo de pedir ayuda o de delegar responsabilidades, tanto en el trabajo como en el hogar. A veces, la mejor manera de hacer las cosas es conseguir ayuda externa.
- **Establezca prioridades y límites.** Considere lo que es realmente importante para usted y lo que más valore en la vida. Una vez que identifique sus prioridades, le será más fácil tomar decisiones sobre la mejor manera de asignar su tiempo. Concéntrese en la imagen general en lugar de en los pequeños detalles, y considere la posibilidad de que aún tenga que hacer sacrificios en el camino.
- **Manténgase flexible.** Al hacer malabares con diferentes roles y compromisos, los planes pueden cambiar muy rápidamente. Mantenerse flexible y conservar el sentido del humor puede aliviar el estrés asociado con las demandas cambiantes.
- **Hable con su gerente.** A menudo, han estado en la misma situación y pueden ofrecer el mejor consejo para tratar con estos.
- **Discuta las opciones de trabajo alternativo.** Muchas empresas se están dando cuenta del valor del equilibrio entre el trabajo y la vida y han creado acuerdos de trabajo flexibles. Discuta sobre las opciones que pueden estar disponibles para usted.
- **Construya una red de apoyo.** Todos necesitamos que alguien cuide nuestras espaldas. Cultive amistades y mantenga lazos familiares. Pueden ayudar a soportar parte de la carga.

¿Cómo puede GuidanceResources ayudar a los gerentes?

Dirigir personas en la fuerza laboral moderna no es fácil. Todos están ocupados. El estrés es común. Los ánimos son explosivos. Luego, un evento de la vida, una muerte en la familia, una crisis médica o una necesidad de cuidado infantil de emergencia, llega y el trabajo se detiene.

GuidanceResources es la respuesta a tales crisis. El programa está disponible sin costo para los empleados y sus familiares y ofrece asesoramiento profesional confidencial y otros recursos para resolver problemas personales, familiares o laborales.

¿Qué ofrece GuidanceResources?

GuidanceResources les brinda a usted y a sus empleados acceso directo, simple y rápido a servicios confidenciales las 24 horas del día, los siete días de la semana por teléfono, en línea o por aplicación móvil.

Asesoramiento confidencial: La vida puede ser estresante. GuidanceResources ofrece alivio con servicios de asesoramiento a corto plazo para usted, sus empleados y sus familiares.

Apoyo legal: Con GuidanceResources, usted y sus empleados tienen un abogado disponible que puede ofrecer respuestas prácticas y fáciles de entender a las preguntas legales.

Información financiera: Con GuidanceResources, usted y sus empleados pueden obtener respuestas sobre presupuestos, administración de deudas, problemas de impuestos y otras preocupaciones financieras de expertos en finanzas.

Recursos en línea: Guidanceresources.com y el sitio móvil, GuidanceResources Now, permiten el acceso en cualquier momento y en cualquier lugar a información de expertos sobre miles de temas.

Con usted, cuando nos necesita.

Llame al: 800-497-9133

TTY: 800.697.0353

En línea: guidanceresources.com

Aplicación: GuidanceNowSM

ID de la web: CSUEAP