

Hoja informativa: Cinco maneras de recuperar el equilibrio en su vida

Recuperar el equilibrio en su vida puede ayudarlo a mejorar su bienestar mental. A continuación, le presentamos algunas formas que puede implementar para equilibrar su vida personal con la laboral. La clave es cambiar la actitud respecto de lo que puede, y debería, lograr en el ámbito laboral.

Deje de querer complacer a todos

No se convierta en víctima al intentar complacer a todos. No logrará equilibrar el trabajo con la vida personal ni administrar eficazmente su tiempo. Las personas que intentan complacer a los demás aceptan todo sin considerar qué es lo más importante o cómo pueden usar mejor su tiempo. Al intentar complacer a los demás, quien no se complace es uno mismo.

Sea fiel a sí mismo

Muchos ejecutivos creen que el respeto que obtienen de los demás depende de cuánto hacen y qué tan bien lo hacen. Sin embargo, un componente igual de importante del respeto es la integridad, y la integridad requiere ser fiel a uno mismo. Cuando está sobrepasado de trabajo, ¿no le resulta mejor intentar equilibrar las actividades o delegar más? Hay una verdad inquebrantable en el ámbito laboral: la necesidad de hacer lo correcto para uno mismo y nuestra salud mental, que a la vez, nos ayudará a trabajar mejor y prevenir el agotamiento laboral.

Establezca límites

Los límites son fundamentales para mantener una vida personal y laboral equilibradas. Puede ser que se haya impuesto la regla personal de que nunca trabajará durante el horario del almuerzo o después de cierto horario, o bien que no irá a la oficina antes de una determinada hora ni que trabajará los fines de semana. Claro que hay excepciones a la regla, pero eso es lo que son, excepciones, no acontecimientos habituales. Establecer límites lo ayuda a mantener equilibrada su vida personal con la laboral, lo que aporta placer, tranquilidad y satisfacción a su vida.

Aprenda a prometer menos

Permítase hacer menos de lo que cree que puede hacer. Si cree que hacer algo le llevará una hora, tómese una hora y media. Así, cuando reduzca las expectativas sobre sí mismo sentirá menos culpa y muy probablemente cumplirá sus objetivos, ya que no estará bajo tanta presión y estrés.

Deje de sentirse culpable

Está bien tener una vida lejos de la oficina. No es un delito apagar el teléfono móvil o no responder correos electrónicos cuando está de vacaciones. Ese es el objetivo de las vacaciones. Proteja ferozmente sus días libres y disfrute todo el tiempo que le corresponda. No solo volverá a equilibrar su vida personal y reducirá el estrés, sino que también vivirá más tiempo. Estudios demuestran que las personas que se toman vacaciones sufren menos riesgos a la salud que las personas que no se las toman.

Al implementar estas cinco sugerencias, pronto verá cómo se reducen sus niveles de estrés y aumenta la calidad de su trabajo.

Para obtener más información, ingrese a www.1in5.info.