Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Equilibrar su trabajo y su vida personal

Tratar de encajar todo en un solo día es un reto para muchos de nosotros. Estamos comprometidos con nuestros trabajos, pero también tenemos compromisos personales exigentes. Muy a menudo, se complica una cosa o la otra debido a que el tiempo, la energía o la paciencia se agotan.

Aunque no siempre podemos cambiar nuestras circunstancias, podemos tomar medidas para reducir el estrés que generan y aumentar nuestro nivel de equilibrio, confianza y eficacia.

Puede resultarle útil pensar en lograr un mayor equilibrio en su vida en dos niveles:

1. **El nivel práctico.** Implica tomar medidas inmediatas para mantener un día más compacto; y
2. **El nivel del panorama general.** Le ayuda a identificar las áreas de su vida que pueden ser mejoradas.

Por ejemplo, ¿qué le ocasiona estrés o frustración en su vida diaria? ¿Es preparar a los niños por la mañana antes de ir a trabajar? ¿Son las dificultades de transporte? ¿Es elegir qué comer para la cena? ¿Es culpa? ¿Preocupación? ¿Insomnio?

¿Y qué parte de su vida cree que podría ser más satisfactoria? ¿Siempre ha querido hacer o ser algo que no tiene tiempo de considerar ahora mismo? ¿Pasa el tiempo suficiente con su familia? ¿Con usted mismo? ¿Aprendiendo? ¿Viajando?

Tómese un tiempo para considerar estas preguntas, luego haga dos listas, una que contenga sus problemas cotidianos y otra para los problemas más grandes de la vida. Sus listas pueden ser parecidas a esta:

Punto de conflicto del día a día

- Apresurar a los niños por la mañana
- Atascos del tráfico, llegar tarde al trabajo
- Sentirse culpable por gritarles a los niños en la mañana
- Caos durante la cena, todo el mundo con hambre, sin comida en la casa
- Discusión con el cónyuge, sin tiempo para hablar
- No poder dormir, preocupación por el trabajo

Lista del panorama general

- Más tiempo en familia
- Mejorar la intimidad con el cónyuge
- Desempeñarse mejor en el trabajo
- Mejorar la salud

Los siguientes pasos son considerar algunas soluciones a sus factores de estrés diarios y crear un plan para que su vida refleje más lo que es importante para usted. Por ejemplo:

Apresurar a sus hijos en la mañana. Enumere la participación de su hijo en la planificación de la noche anterior. Permítales tener opciones para que se sientan involucrados (y responsables) en llegar a la escuela listos y a tiempo. Ellos pueden elegir la ropa que quieren usar y tenderla; recoger lo que debe

© 2026 TELUS Health Ltd.

ir en su mochila; comprobar el clima; planear el menú del desayuno. Estos son ahorradores de tiempo reales en la mañana, especialmente cuando las emociones pueden ser aumentadas.

Atascos del tráfico, llegar tarde al trabajo. Vaya a la cama más temprano, ponga su despertador antes y salga antes para que el tráfico u otros retrasos inesperados no lo afecten tanto. Si no puede cambiar su horario en el hogar, hágalo en el trabajo. Hable con su jefe sobre horas de trabajo flexibles: vaya más tarde y quédese hasta más tarde. O considere otro tipo de transporte: ¿puede tomar el auto, ir en bicicleta para trabajar, caminar, tomar el tren?

Sentirse culpable por gritarles a los niños en la mañana. Dicen que la crianza de los hijos es el trabajo más difícil. Lo que lo hace más difícil es ser duro consigo mismo cuando no reacciona de la manera que sabe que debe. Planee sus respuestas para sentirse frustrado e impaciente y fuera de control con sus hijos. (Cuente hasta 10, respire profundamente, aléjese). Decida qué tipo de padre desea ser y busque ayuda para ayudarlo a que esto suceda. Lea libros, visite sitios web informativos y de ayuda, hable con amigos. Si usted siente que necesita ayuda más profunda, obtenga apoyo de un profesional.

Caos durante la cena, todo el mundo con hambre, sin comida en la casa. Este es un área común de estrés para las familias y uno con muchas soluciones: precocinar las comidas para recalentado rápido; revisar recetas, planear menús y comprar todos los fines de semana para la próxima semana; rotar las responsabilidades de cocinar; poner guías nutricionales en la nevera; considerar los servicios de entrega de abarrotes; servir bocadillos saludables (queso/galletas) mientras prepara la cena para elevar los niveles de azúcar en la sangre y reducir las respuestas físicas y emocionales al hambre.

Discusiones con el cónyuge. Hable sobre las maneras en las que puede evitar que sus discusiones se conviertan en peleas y discuta las acciones que pueden tomar para apoyarse mutuamente. Reserve tiempo para discutir asuntos de la familia y tomar decisiones juntos. Identifique las áreas de conflicto que conducen a la ira y resultar herido y encuentre maneras de resolverlas. De ser necesario, ingrese al asesoramiento de ayuda, solo o en pareja.

No poder dormir, preocupación por el trabajo. Escriba sus prioridades para el día siguiente antes de salir del trabajo. Mantenga un bloc de notas en su cama para anotar las cosas que puede recordar hacer y olvídese del trabajo cuando esté en la cama.

Contar ovejas. Contar objetos visualizados o su propia respiración puede calmarlo para dormir. Cuente cada inhalación y exhalación hasta diez, luego vuelva a iniciar el conteo.

Consideraciones sobre la lista del panorama general

Tiempo relajado con la familia. ¿Hay cambios que puedo hacer en mi horario para aumentar el tiempo con mi familia? ¿Nuestras actividades promueven la relajación, la unión y nuestros valores? ¿Hemos caído en un patrón de discusiones o aislamiento el uno del otro? ¿Hago de mi familia una prioridad? ¿Estamos aprendiendo cosas nuevas sobre la vida y entre nosotros?

Intimidad con el cónyuge. ¿Estamos haciendo tiempo para estar juntos regularmente? ¿Hemos encontrado maneras de comunicarnos honestamente? ¿Generalmente estamos a la defensiva y estamos enojados el uno con el otro, o somos accesibles y comprensivos? ¿Estamos ambos dispuestos a tomar medidas para proteger y hacer crecer nuestra relación?

Desempeñarse bien en el trabajo ¿Estoy enfocado en el trabajo a mano? ¿Me siento cómodo hablando con mi jefe sobre horarios o compromisos familiares? ¿Tengo los recursos que necesito en el trabajo para ayudarme a realizar mi trabajo? ¿Mi carga de trabajo es razonable y mi empleador, flexible? ¿Hago buen uso de mi tiempo? ¿Busco apoyo cuando los problemas personales interfieren con mi capacidad para desempeñarnos bien en el trabajo?

Mantenerse sano. ¿Tengo una buena comprensión de la nutrición? ¿Confío demasiado en alimentos procesados cuando tengo prisa? ¿Puedo combinar un los ejercicios con la relajación familiar? ¿Tengo una perspectiva positiva? ¿Estoy bebiendo mucha agua? ¿Trato de lograr un equilibrio en todas las áreas de mi vida intelectual, emocional, física y espiritualmente?

Hacerse las preguntas anteriores es una buena manera de empezar a prestar atención a lo que es importante para usted y a equilibrar su trabajo y su vida personal. Es fácil sentirse abrumado por las cosas que le gustaría cambiar en su vida, así que no sienta que necesita cambiar todo de una vez. Lo más importante que puede hacer es dar un paso a la vez.

Sus respuestas a estas preguntas pueden llevarle a otra lista de pasos concretos que pueden incluir:

- Iniciar una discusión
- Buscar apoyo y recursos
- Cambiar la forma de hacer las cosas o
- Iniciar un nuevo proyecto o proceso.

Hacer cambios en su vida puede ser útil, pero también puede ser un desafío. No dude en obtener apoyo a través de un profesional para que lo ayude con el proceso.