

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.

Equilibrando el trabajo y la vida personal con la educación continua

En el competitivo mercado laboral de hoy, la educación continua suele ser la clave para lograr una carrera gratificante a largo plazo. Los programas universitarios y otros tipos de capacitación pueden ayudarle a mantenerse al tanto de las tendencias y tecnologías cambiantes, descubrir formas creativas de resolver problemas prácticos y adoptar nuevas habilidades, entre otros innumerables beneficios.

Pero con un trabajo de tiempo completo y las responsabilidades familiares, encontrar el tiempo y la energía para volver a estudiar puede ser aun más difícil que los propios cursos. Y cuando usted realmente se compromete a actualizar sus habilidades, es común sentirse exhausto por las largas horas o comenzar a descuidar su salud y su vida personal. Por suerte, hay muchas cosas que puede hacer para que sea más fácil equilibrar el trabajo, los estudios y la vida familiar.

Utilice su agenda. Cuando se trata de controlar una agenda ocupada, la organización es todo. Para empezar, utilice un buen planificador diario o calendario y anote con cuidado todos los compromisos y plazos a futuro. Preste especial atención a las semanas en las que tiene muchas tareas y, cuando sea posible, busque maneras de terminar los proyectos antes del plazo en esas fechas. También es una buena idea planificar su agenda con tiempo de sobra por si algo tarda más de lo esperado.

Una vez que cuente con una agenda, busque oportunidades para convertir tiempo que de otro modo serían minutos perdidos en tiempo productivo de estudio. Por ejemplo, puede usar parte del descanso para el almuerzo en el trabajo para estudiar para un examen próximo, o aprovechar un viaje en metro o autobús para ponerse al día con las lecturas. Solo con unas pocas horas cada día, aprovechar al máximo su tiempo de inactividad le ayudará a hacer más cosas sin tener que renunciar a nada.

Regúlese. Cuando tiene muchas responsabilidades diferentes, es común empezar a preocuparse por las tareas escolares durante las horas de trabajo o por la jornada laboral de mañana durante el tiempo de estudio. Resista a la tentación de pensar en todo a la vez y, en cambio, centre toda su atención en la tarea que está realizando. Limitar su atención a un proyecto a la vez puede ayudarlo a manejar mejor su trabajo y evitar que se sienta abrumado.

Por otra parte, es importante reconocer que hay un límite realista para la cantidad de cosas que puede manejar al mismo tiempo exitosamente. Si se encuentra constantemente abrumado por el trabajo, los estudios y otras responsabilidades, tal vez sea necesario flexibilizar un poco su agenda. Por ejemplo, podría considerar realizar los cursos en dos años en lugar de solo uno, o bien podría preguntarle a su gerente sobre la posibilidad de trabajar algunos días desde su hogar. Muchas escuelas y lugares de trabajo tienen muy buena predisposición para adaptarse a las personas que trabajan mientras estudian.

Tómese un tiempo para usted mismo. Si bien no siempre es posible, haga todo lo que pueda para agendar un momento cada semana para visitar a familiares y amigos, disfrutar de sus pasatiempos favoritos o relajarse con un buen libro o un programa de televisión. Aunque puede parecer difícil justificar por qué se toma descansos con una agenda tan ocupada, alejarse de vez en cuando del trabajo puede ayudar a evitar el agotamiento y sentirse renovado y revitalizado para afrontar su próximo proyecto.
Con tanto por hacer, también puede ser tentador saltarse comidas, elegir opciones de comida rápida poco saludables o posponer el ejercicio diario. Equilibrar un estilo de vida saludable con los estudios, el
© 2026 TELUS Health Ltd.

trabajo y la familia a veces puede ser un reto. Sin embargo, hacer ejercicio y alimentarse bien le dará la energía que necesita para superar las atareadas semanas que se vienen.

Concéntrese en el futuro. A pesar de que las cosas pueden parecer estresantes y difíciles ahora, volver a estudiar representa una enorme ganancia para usted. En vez de afligirse por lo que está sacrificando ahora, piense de forma positiva y manténgase enfocado en la promoción, la nueva carrera, los nuevos conocimientos u otros objetivos que desea alcanzar. Tener una fotografía o la descripción de su objetivo cerca de su escritorio puede ser una manera excelente de motivarse a sí mismo y mantenerse positivo.

No está solo. Como cada vez son más y más los adultos que trabajan y vuelven a estudiar para mejorar sus conocimientos, hay muchas posibilidades de que varios de sus compañeros de clase se encuentren en una situación similar. Relaciónese con otras personas de su programa para formar un grupo de estudio y compartir consejos y trucos para equilibrar el estudio con el trabajo y la vida familiar.

Compatibilizar las responsabilidades del trabajo, los estudios, la familia y una vida personal suele resultar abrumador, incluso para los profesionales más dedicados, trabajadores y ambiciosos. Pero, con la actitud, la gestión del tiempo y el apoyo correctos es posible actualizar con éxito sus habilidades sin postergar el resto de su vida.

Ayuda inmediata y confidencial de EAP se encuentra a solo una llamada (que incluso es gratuito), las 24 horas del día, los siete días de la semana: En Norteamérica: 1 877 890-9052. Si se encuentra fuera de Norteamérica, consulte nuestra página de contacto para obtener el número al que debe llamar desde su ubicación.

La información y los recursos que se proporcionaron anteriormente son para fines informativos únicamente. Si siente que está experimentando una crisis, comuníquese con un profesional calificado de inmediato.