



65 Messimer Dr.  
Newark, OH 43055  
Phone: 740-522-1341  
Fax: 740.522.4464  
mhalc@alink.com  
[www.mhalc.org](http://www.mhalc.org)

**There is NO health  
without mental health!**

---

# Cómo Encontrar su Balance: En el Trabajo y en el Hogar

Para mucha gente, la búsqueda de un balance saludable entre la vida y el trabajo parece ser una meta imposible. Con tantos de nosotros haciendo malabares con grandes volúmenes de trabajo, manejando las relaciones y las responsabilidades familiares y metiendo a la fuerza los intereses externos, no es sorprendente que más de uno de cada cuatro norteamericanos se describan como “súper estresados”. Y eso no es estar balanceado... ni saludable. En nuestro apuro por “hacer todo” en la oficina y en el hogar, es fácil olvidar que a medida que nuestros niveles de estrés aumentan, nuestra productividad se desploma. El estrés puede destruir nuestra concentración, irritarnos o deprimirnos, y afectar nuestras relaciones personales y profesionales.

Con el tiempo, el estrés también debilita nuestro sistema inmunológico, y nos hace susceptibles a una variedad de enfermedades, desde resfríos y dolores de espalda hasta afecciones cardíacas. Las más recientes investigaciones demuestran que el estrés crónico puede duplicar el riesgo de sufrir un ataque al corazón. ¡Sólo esta estadística basta para aumentar la presión sanguínea!

Si bien todos necesitamos un cierto grado de estrés para que nos estimule y nos ayude a trabajar de la mejor manera, la clave para manejar el estrés está en la palabra mágica: balance. Lograr un balance saludable entre el trabajo y la vida no es sólo una meta alcanzable, sino que tanto los trabajadores como las empresas se benefician de igual manera con las recompensas. Cuando los trabajadores tienen un buen balance y están felices, son más productivos, se toman menos días por enfermedad y tienen más probabilidades de quedarse en el trabajo.

Aquí presentamos algunos pasos prácticos que todos podemos tomar para disminuir el control que el estrés tiene sobre nosotros y recuperar el balance en nuestras vidas. Lea y coseche los beneficios.

## En el trabajo

- **Fije metas manejables cada día. Ser capaces de cumplir con las prioridades nos ayuda a experimentar una sensación de logro y control. Los estudios más recientes demuestran que cuanto más control tenemos sobre nuestro trabajo, menos nos estresamos. Entonces, sea realista acerca de los volúmenes de trabajo y los plazos. Haga una lista de cosas para hacer, ocúpese primero de las tareas importantes y elimine las que no sean esenciales. Pida ayuda cuando la necesite.**
- **Use el tiempo de manera eficiente en el trabajo. Cuando posponemos algo, la tarea por lo general crece en nuestra mente hasta que parece insuperable. Entonces, cuando se enfrente a un gran proyecto en el trabajo o el hogar, comience dividiéndolo en tareas más pequeñas. Termine la primera antes de avanzar hacia la siguiente. Gratifíquese con pequeñas recompensas cada vez que concluya una, ya sea un descanso de cinco minutos o un paseo a la cafetería. Si se siente abrumado por rutinas que le parecen innecesarias, dígaselo a su jefe. Cuanto menos tiempo pierda con trabajo inútil o postergando, más tiempo puede usar de manera productiva, o con sus amigos o familiares.**
- **Pida flexibilidad. El horario flexible y el trabajo a distancia se están estableciendo rápidamente como necesidades en el mundo comercial actual, y muchas empresas están redactando políticas sobre el balance entre la vida y el trabajo. Si lo solicita, tal vez le permitan trabajar a horario flexible o desde su casa un día a la semana. Los estudios demuestran que los empleados que trabajan con horarios flexibles son más productivos y leales a sus empleadores.**
- **Tómese cinco minutos. Tomar un descanso en el trabajo no sólo es aceptable, sino que es algo que muchos empleadores alientan. Los pequeños descansos en el trabajo, o en cualquier proyecto, lo ayudarán a clarificar su mente y a mejorar su capacidad para manejar el estrés y tomar buenas decisiones cuando vuelve a la carga.**
- **Sintonícese. Escuche su música favorita en el trabajo para fomentar la concentración, reducir el estrés y la ansiedad, y estimular la creatividad. Hay estudios de hace más de 30 años que demuestran los beneficios de la música en la vida diaria, incluyendo una presión sanguínea más baja. Asegúrese de utilizar auriculares en el trabajo, y luego suba el volumen, y aumente su creatividad.**

- **Comuníquese efectivamente.** Sea honesto con sus colegas y su jefe cuando sienta que está en apuros. Lo más seguro es que no está solo. Pero no se queje solamente, sugiera alternativas prácticas. Observar una situación desde el punto de vista de otra persona también puede reducir el estrés. En una situación tensa, reformule su estrategia o resista, calmada y racionalmente. Tome en consideración otras opiniones, y haga concesiones. Retroceda antes de perder el control, y dé tiempo para que todos los involucrados se calmen. Estará mejor equipado para manejar el problema más tarde.
- **Tómese un descanso.** ¡Nadie es perfecto! Permítase ser humano y simplemente haga las cosas lo mejor que pueda.

## En el hogar

- **Apague su agenda electrónica.** La misma tecnología que permite que sea tan fácil para los trabajadores hacer sus trabajos de manera flexible, también puede exhaustarnos si la usamos las 24 horas del día, los 7 días de la semana. De todos modos, esté disponible, especialmente si se ha ganado el derecho de “flexibilizar” su horario, pero reconozca también la necesidad de tener tiempo personal.
- **Divida y vencerá.** Asegúrese de que las responsabilidades en el hogar estén bien distribuidas y claramente delineadas; evitará confusión y problemas más tarde.
- **No se comprometa demasiado.** ¿Se siente estresado con sólo echarle un vistazo a su agenda? Si está sobrecargado de actividades, aprenda a decir “no”. Despréndase del impulso de ser un uperhombre o una supermujer.
- **Consiga apoyo.** Conversar con amigos y familiares puede ser importante para su éxito en el hogar, o en el trabajo, y puede incluso mejorar su salud. La gente con sistemas de apoyo más fuertes tienen respuestas inmunes más agresivas contra las enfermedades que aquellos que no tienen apoyo.
- **Aproveche el Programa de Asistencia a Empleados (EAP, por sus siglas en inglés de Employee Assistance Program) de su empresa.** Muchas organizaciones ofrecen recursos a través de un EAP, lo cual puede ahorrarle un tiempo valioso brindando orientación sobre asuntos tales como dónde encontrar una guardería y cuidado para un padre anciano, así como derivaciones a servicios de salud mental y otro tipo de servicios.
- **Manténgase activo.** Además de sus muy conocidos beneficios físicos, el ejercicio regular reduce el estrés, la depresión y la ansiedad, y permite a las personas a lidiar mejor con la adversidad, según los investigadores. También mejora el sistema inmunológico y lo mantiene lejos del consultorio del médico. Haga tiempo en su agenda para ir al gimnasio o para caminar durante el almuerzo, y ¡diviértase un poco!
- **Trate bien a su cuerpo.** Estar en buen estado físico aumenta su tolerancia al estrés y reduce los días que debe tomarse por enfermedad. Aliméntese bien, haga ejercicios y descanse adecuadamente. No se fie de las drogas, el alcohol o los cigarrillos para manejar el estrés; sólo le causarán más problemas.
- **Consiga ayuda si la necesita.** No permita que el estrés se interponga entre su salud y su felicidad. Si está continuamente abrumado, puede que sea el momento de buscar ayuda de un profesional de la salud mental. Pedir ayuda no es una señal de debilidad, cuidarse es una señal de fortaleza.

*Para obtener más información sobre cómo conseguir ayuda o cómo reducir el estrés en el trabajo, comuníquese con el director de recursos humanos o la oficina local de Mental Health America, o la oficina nacional de Mental Health America.*