

- ✓ Mantenga fotos de su familia y los niños en su espacio de trabajo.

Para La Familia:

- ✓ Identificar los tipos de actividades semanales que son más importantes para su familia.
- ✓ Desarrolle una rutina semanal de participar en “actividades familiares mas importante.”
- ✓ Aprenda a decir no a cualquier cosa que potencialmente interfiere con las actividades de la familia.
- ✓ Evitar la trampa de “trabajar” para mantener a la familia, sólo para luego no estar en casa.
- ✓ Dejar que todos compartan en la responsabilidad de hacer tiempo cada semana para las actividades familiares.

TENED EN CUENTA

La vida pasa y pese a mejores planes, la cosas se caerán fuera de balance por un tiempo. Mantente positivo. Recuerde que usted no está solo cuando se trata de encontrar la manera de equilibrar las exigencias del trabajo y la familia. Considere la posibilidad de contratar a un entrenador de la vida o consejero para dirección sobre los próximos pasos.



Equilibrar Trabajo y La Familia
Salud y Bienestar

Equilibrar Trabajo y La Familia

Trabajando para “proveer para su familia”? TOME OTRA MIRADA.

Manejar nuestras 24 horas diarias, es mas fácil algunos días de lo que es otros. El intento de cuidar de nuestros cuerpos, conseguir un descanso adecuado y el mantenimiento de una casa es un trabajo de tiempo completo en sí mismo. Añadir responsabilidades laborales y familiares, y la tarea se vuelve aún más difícil. A pesar de que es nuestra elección como usamos nuestro tiempo, a menudo nos convertimos bastante estresado tratando de manejar todo.

CONSECUENCIAS DE DESEQUILIBRIO

El no poder encontrar el equilibrio entre el trabajo y la familia puede dar lugar a una gran cantidad de sentimientos y consecuencias dolorosas, como el estrés, las expectativas no satisfechas, la ira, el dolor, conflictos relacionales, pérdida de motivación, pobre actuación en el trabajo, abuso de sustancias, y en última instancia, una sensación de desesperanza y desesperanza.

EVALUAR SU BALANCE TRABAJO/ FAMILIA

Nuestras vidas, naturalmente, caen fuera de balance de vez en cuando. Cuando esto ocurre luchamos para regular nuestras responsabilidades y lo que más nos gusta. Tomarse el tiempo para evaluar cómo van las cosas proporciona información para ayudarnos en la realineación de nuestras prioridades.

Si O No ¿Usted defiende su indisponibilidad a la familia diciendo que está trabajando para proveer para ellos?

Si O No ¿Luchas regularmente con encontrar tiempo para pasar con su familia?

Si O No ¿Está a menudo echa en falta o llega tarde a las actividades familiares, eventos escolares, etc ?

Si O No Cuando estás con la familia, se siente ansioso o culpable por no trabajar?

Si su respuesta es sí, a todas o la mayoría de estas preguntas, usted pueda beneficiarse de poner algunas estrategias de equilibrio trabajo / familia en acción.

PASOS DE ACCIÓN

Si se siente abrumado por su horario o culpable por el desequilibrio en su vida, ser alentado. Este es un problema común y las siguientes estrategias le ayudará a encontrar el equilibrio entre el trabajo y las responsabilidades de familia.

PARA TRABAJO:

- ✓ Programar las tareas más difíciles para cuando usted está por lo general los más productivo.
- ✓ Limite las distracciones que pierden el tiempo, como las redes sociales o la actividad de correo electrónico.
- ✓ Periódicamente parar y de orden de su espacio de trabajo para que pueda centrarse en las tareas.
- ✓ Mantenga un lista corta, de cosas que hacer, todos los días en el trabajo y concentrarse en hacer lo que es más importante.