

2018, febrero

## Vivir una vida balanceada

Muchos de nosotros sabemos que la falta de equilibrio en la relación entre el trabajo y la vida puede llevar a la infelicidad y al agotamiento. Vivimos vidas aceleradas, pero el mantener un equilibrio saludable puede ayudarnos a ser más productivos y a tener una mayor satisfacción y felicidad en la vida. Estas son algunas ideas para una forma eficaz de tomarse tiempo a diario para vivir una vida más balanceada.



### Salud física

El ejercicio físico siempre vale la pena porque ayuda a aliviar el estrés y ayuda a la mente a procesar mejor la información. Mantenerse en forma también extenderá su vida y el tiempo que tenemos para lograr las metas profesionales. Considere ir en bicicleta al trabajo o caminar durante la hora del almuerzo. De esta forma se asegurará de hacer ejercicios cada día, sin que eso tome tiempo de sus ocupaciones diarias. Igualmente, asegúrese de dormir lo suficiente. Si usted no duerme bien, es posible que no esté dando lo mejor de sí en el trabajo. Por último, lleve su propio almuerzo al trabajo. Le sorprenderá saber cuánto dinero puede ahorrar y cuánto más saludable será su alimentación si regularmente lleva su almuerzo al trabajo.

### Estimulación intelectual

Probablemente ya hace mucho para poner su mente a trabajar. Sin embargo, no se limite sólo a su área de investigación o incluso a su campo particular de estudio. Usted tendrá conversaciones mucho más interesantes y mantendrá la agudeza mental con nuevas ideas a través de libros de audio o podcasts sobre otros temas que le interesan. Manténgase actualizado en temas actuales, edúquese y mejore su perspectiva mientras hace ejercicio, viaja al trabajo, limpia o hace otras tareas mundanas que de todas formas debe hacer.

### Introspección

De acuerdo a Sócrates, “Una vida sin examen no merece ser vivida”. Tómese un tiempo cada semana para la reflexión e introspección. Esto podría incluir escribir un diario, salir a disfrutar de la naturaleza, meditar, rezar o hacer cualquier otra actividad que le lleve a la introspección. Si observa su vida desde un punto de vista amplio, eso le ayudará a mantenerse motivado y resultará en grandes dividendos.

### Interacción social

Todos necesitamos recargar nuestras baterías a través de interacción regular con personas que nos quieren. Quizás podría considerar afiliarse a una organización de voluntariado o desarrollar sus talentos y dones interactuando con otros en un equipo deportivo, coro o clases de arte o música. Este tipo de oportunidades pueden ser muy positivas para usted tanto personal como socialmente. Por último, recuerde que los amigos cercanos y los familiares representan amor y requieren de tiempo. Al igual que una flor se marchitará sin agua y sin atención, sus relaciones más importantes no durarán sin que usted les dedique tiempo y atención, y eso incluye tiempo para sí mismo.

Modified from: <https://www.psychologytoday.com/blog/publish-and-prosper/201312/five-ways-prevent-burnout-and-live-balanced-life>

**COMO USAR SU EAP:** ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para más información, visita nuestro sitio web a [www.ERCincorp.com](http://www.ERCincorp.com) or simplemente llame 1-800-222-8590.