

# Todo por **igual**...



## Lograr el equilibrio entre su trabajo y su vida contribuye a mejorar su salud

En la década de los '60 y los '70, los empleados generalmente trabajaban de lunes a viernes, entre ocho y nueve horas diarias. En la actualidad, el límite entre el trabajo y la vida personal ya no es tan claro como solía serlo. De hecho, es posible que su vida laboral se esté apoderando de su vida personal y esté desdibujando el límite entre el trabajo y la familia. ¿A qué se debe eso hoy por hoy? Existen varios factores influyentes:

- La globalización de las empresas, que exige que algunos empleados a quienes se llama para resolver problemas o pedir asesoramiento deban trabajar las 24 horas del día
- Los avances en la tecnología de las comunicaciones, que permiten que las personas puedan trabajar prácticamente desde cualquier lugar
- La prolongación de la jornada laboral, necesaria para ascender profesionalmente o, en el caso de algunos trabajadores, el cumplimiento de horas extras obligatorias
- Los cambios en los roles a nivel familiar, ya que en la actualidad el trabajador casado generalmente forma parte de una pareja profesional doble

A pesar de los desafíos actuales que exigen hacer malabarismos para compatibilizar la carrera profesional con la vida personal, usted puede encontrar el equilibrio más adecuado para usted y su situación particular.

## Haga algo por usted

Arranque y lleve esta tarjeta tamaño billetera; y utilícela como referencia rápida de ayuda para equilibrar las prioridades entre su trabajo y su vida. Lograr el equilibrio entre su trabajo y su vida puede mejorar su apariencia y ayudarlo a disfrutar de una vida más placentera.



### Objetivos para lograr el equilibrio entre su trabajo y su vida

Definir objetivos es un paso importante para lograr el equilibrio entre su vida laboral y personal. Siga estos pasos que lo ayudarán a encontrar el equilibrio entre su trabajo y su vida personal:

- Luche por alcanzar un equilibrio entre su vida laboral y personal
- Reserve tiempo para las relaciones importantes
- Solicite ayuda cuando necesite apoyo de otras personas
- Busque la manera de liberar el estrés, como realizar actividades físicas e implementar técnicas de relajación
- Consulte con su médico de familia quien podrá brindarle recursos y consejos cuando usted los necesite



BlueCross BlueShield  
of Texas



BlueCross BlueShield  
of Texas

# Controle su equilibrio | Qué puede hacer usted:



La salud es un estado tanto físico como mental. Esfuércese por tomar decisiones inteligentes y saludables y logre el equilibrio entre el trabajo y el hogar: ésa será una de las inversiones más importantes de su vida.

## Estrésese menos

Todos nos estresamos algunas veces. Su reacción al estrés determinará los efectos que tenga en usted. Cuando sea posible, tome medidas para prevenir el estrés y cuando no pueda prevenirlo, contrólole. Implementar técnicas de control y relajación es una medida positiva que usted puede adoptar para dominar el estrés.

## Liderar para triunfar

Los padres pueden convertirse en un buen ejemplo adoptando una actitud positiva, comiendo de manera saludable y siguiendo un estilo de vida equilibrado. Si usted tiene hijos, comprométase a tomar decisiones beneficiosas para la salud e involucre a sus hijos. Pregúnteles qué puede hacer el grupo familiar para implementar cambios que favorezcan la salud en sus vidas.

## Juegue todos los días

Todos necesitamos tiempo para jugar y eso también incluye a los adultos. Hágase tiempo para gozar del entretenimiento individual y familiar todos los días. Limite el tiempo que pasa frente a la pantalla (del televisor, de la computadora y de los videojuegos) y sugiera opciones como la lectura, los juegos de mesa y las actividades al aire libre.

## Tómese un descanso de la limpieza

Tener la casa limpia es bueno, pero no tender la cama no cambiará el curso de su vida. Permítase hacer lo necesario y dejar el resto sin hacer. Si puede pagarlo, contrate a una persona para que limpie su casa.

## Alimentarse para sentirse bien

A veces las personas siguen dietas famosas para perder peso rápidamente. Para lograr cambios duraderos y una alimentación saludable, compense lo que ingiere para satisfacer sus necesidades nutritivas con lo que ingiere por placer. Disfrute de una variedad de alimentos teniendo en cuenta cuáles son los grupos alimenticios fundamentales y siendo moderado al optar por alimentos menos nutritivos.

*Fuente: American Academy of Family Physicians and Mayo Foundation for Medical Education and Research*

## Recursos para lograr una vida equilibrada

El equilibrio está completamente relacionado con las decisiones que usted toma. Seleccione Blue Access® for Members en [www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com) y descubra todos los recursos que se encuentran a su disposición:

- Programas de administración de atención médica
- Centros de atención para una vida saludable
- Autoevaluación del estrés en el lugar de trabajo
- Acuda a un especialista para obtener respuestas a sus inquietudes relacionadas con la salud
- Cuestionarios para evaluar su conocimiento sobre la salud
- Información sobre temas de salud puntuales

Una división de Health Care Service Corporation, una Compañía Mutua de Reserva Legal, un Concesionario Independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

[www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com)