

# ¿Hace malabares entre su vida personal y laboral?



## Busque el equilibrio entre su trabajo y su vida.

Póngase a tono con estas sugerencias para mantener el equilibrio, que seguramente lo mantendrán tranquilo mientras trabaja:

- Mantenga un registro de sus actividades personales y laborales, elimine las actividades innecesarias.
- Practique cómo administrar el tiempo en su casa y en el trabajo.
- Todos los días reserve algún tiempo para realizar una actividad que usted disfrute.
- Reserve una noche de cada semana para realizar una actividad que alivie su estrés.
- Duerma lo suficiente para reforzar su productividad y su eficacia.
- Busque ayuda y apoyo de un amigo o colega en el que confíe o de un profesional en caso de que le parezca muy difícil manejar su vida.



**BlueCross BlueShield  
of Texas**



**TRS-ActiveCare**  
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

Fuente: Mayo Foundation for Medical Education and Research

45280.0706 TRS