



EQUILIBRIO ENTRE LA VIDA LABORAL Y PERSONAL



Hoy vamos a tener una conversación tan importante como los cascos y las botas con punta de acero que usas todos los días. Hablaremos sobre el equilibrio entre la vida laboral y personal y por qué es importante para tu salud mental.

¿QUÉ ES EL EQUILIBRIO ENTRE LA VIDA LABORAL Y PERSONAL?

Seamos honestos, el trabajo en construcción es difícil. Nos levantamos temprano, estamos de pie todo el día, enfrentamos plazos y lidiamos con demandas físicas que pueden agotarnos. Es fácil dejar que el trabajo domine nuestras vidas, especialmente cuando hay presión por hacer el trabajo rápido y hacerlo bien.

Pero aquí está el punto: el equilibrio entre la vida laboral y personal no se trata solo de pasar menos tiempo en el trabajo. Se trata de asegurarse de que el tiempo que pasas fuera del trabajo te ayude a recargar energías, mantenerte saludable y conectado con las personas que son importantes para ti.

POR QUÉ IMPORTA EL EQUILIBRIO ENTRE LA VIDA LABORAL Y PERSONAL

Sin equilibrio, comenzamos a notar los efectos en diferentes áreas de nuestras vidas:

- **Salud mental:** El estrés constante por exceso de trabajo puede llevar a la ansiedad, depresión y agotamiento. Si solo te enfocas en el trabajo, es fácil sentirte abrumado y desconectado.
- **Salud física:** La falta de sueño, malos hábitos alimenticios y la falta de ejercicio pueden afectar tu cuerpo, haciéndote más propenso a lesiones y enfermedades. El estrés puede causar dolores de cabeza, tensión muscular y fatiga, lo que impacta tu desempeño en el trabajo.
- **Relaciones:** Perder tiempo en familia, eventos o simplemente no estar presente en casa puede afectar tus relaciones. Las personas en tu vida—tu pareja, hijos, amigos—son tu sistema de apoyo. Si te enfocas demasiado en el trabajo, te pierdes esas conexiones.

SEÑALES DE QUE PODRÍAS ESTAR FUERA DE EQUILIBRIO

- **Siempre estás cansado.** No solo estás cansado al final del día, sino que estás cansado todo el tiempo.
- **Llevas el estrés del trabajo a casa.** Te encuentras pensando en el trabajo incluso cuando deberías estar relajándote.
- **Tus relaciones están sufriendo.** Estás perdiendo eventos familiares importantes o no recuerdas la última vez que tuviste una conversación real con alguien que te importa.
- **Estás perdiendo interés en las cosas que solías disfrutar.** Ya sea pasatiempos, deportes o simplemente pasar el rato con amigos, estás tan agotado que no haces nada más que tirarte en el sofá.

CONSEJOS PARA UN MEJOR EQUILIBRIO

Ahora, no siempre podemos controlar las horas que trabajamos, especialmente en la construcción. Pero hay pequeños cambios que puedes hacer para proteger tu salud mental y bienestar.

- **Establece límites** - Cuando termines tu jornada, desconéctate. Trata de no recibir llamadas de trabajo ni responder correos electrónicos una vez que llegues a casa. Hazle saber a tu familia cuándo estarás disponible para que puedas concentrarte realmente en ellos durante ese tiempo.
- **Prioriza el sueño**
- **Tómate descansos durante el día** - Usa tus descansos para descansar y recargar energías. Aléjate del ruido, respira aire fresco o incluso haz un estiramiento rápido. Esto puede aumentar tu energía y reducir el estrés.
- **Haz tiempo para lo que importa** - Programa tiempo para las cosas que disfrutas, ya sea un pasatiempo, pasar tiempo con tu familia o simplemente relajarte.
- **Pide ayuda** - Si te sientes abrumado o agotado, habla. Ya sea conversando con un amigo, un supervisor o buscando apoyo profesional, está bien pedir ayuda.

Obtén Acceso A Los
Recursos De Salud
Mental Ahora

