

Cómo equilibrar el trabajo y la familia

HISD | Family and Community Engagement
EMPOWERING FAMILIES. ADVANCING LEARNING.



Normas



Permanezca atento y participe.



Desactive su micrófono.



No mencione información confidencial de estudiantes o miembros del personal.



Escriba sus comentarios o preguntas en el cuadro de chat público.

Expectativas

Los participantes aprenderán:

- las ventajas de estar mentalmente sanos y fuertes en este tiempo mientras aprenden a manejar el estrés
- estrategias y consejos útiles que pueden usar en casa para atender el trabajo y la familia
- maneras de encontrar tiempo para sí mismos y actividades que pueden hacer de forma remota

Actividad: Evalúe el estado actual de su vida

- ¿Dispone de tiempo para usted mismo?
- ¿Cuándo fue la última vez que hizo algo y lo disfrutó?
- ¿Se siente estresado y agobiado?
- ¿Se ha preguntado alguna vez cómo se las ingenian los demás con el trabajo y la vida?

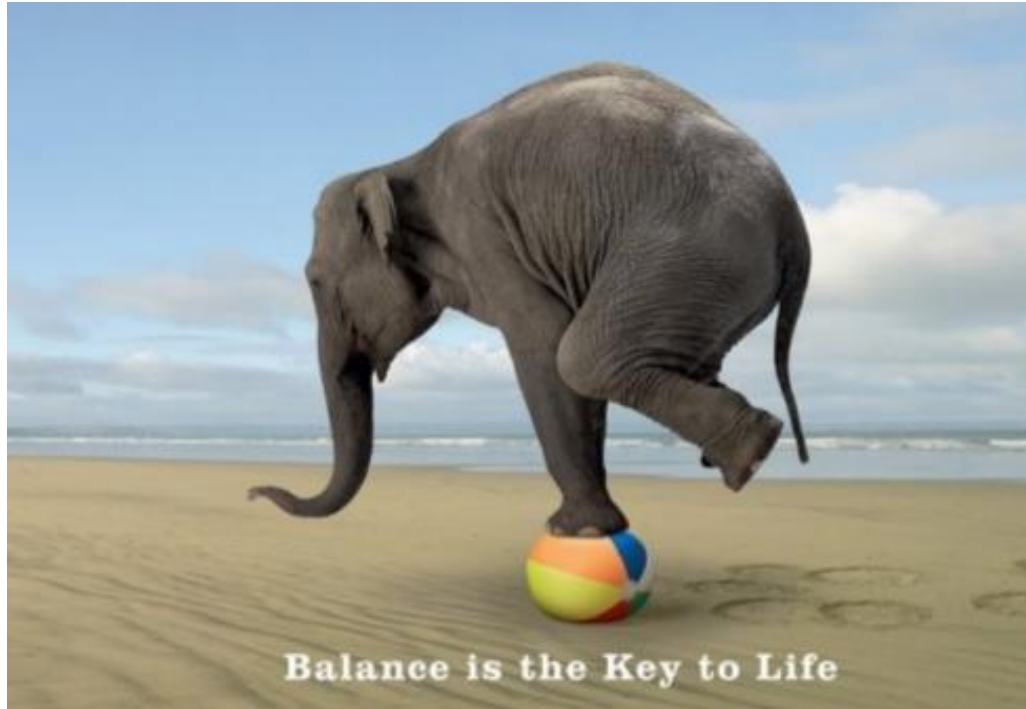


¿Qué es el equilibrio entre el trabajo y la vida personal?



Equilibrio trabajo-vida es un término que se usa para describir el balance entre las obligaciones laborales y las responsabilidades personales.

El equilibrio como habilidad



Cómo saber si no ha logrado un equilibrio



- La mayoría de nosotros tratamos de atender una variedad de actividades, como
 - el trabajo y la carrera
 - las responsabilidades familiares
 - actividades deportivas
 - estudios
 - y más.

¿Cuáles son algunas señales de advertencia de la disminución de su bienestar general?

Señales físicas

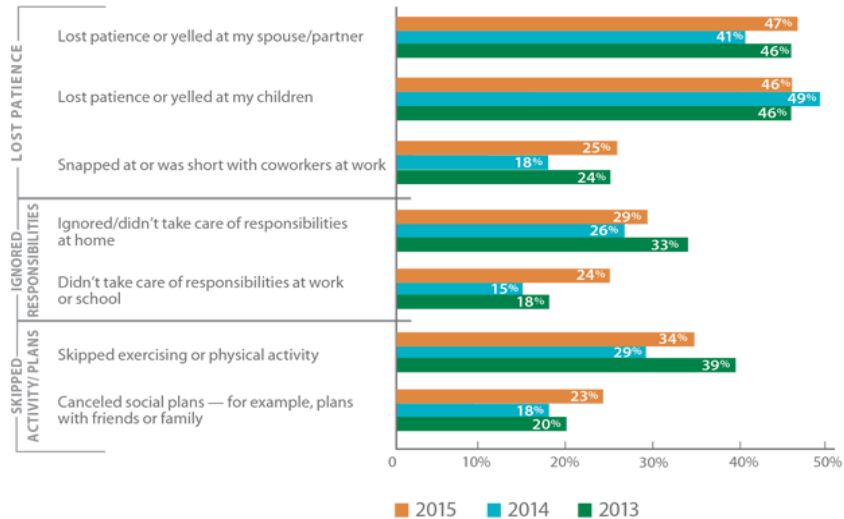
- Presión arterial elevada
- Fatiga
- Insomnio
- Dolores de cabeza
- Malestar estomacal

Señales emocionales

- Deprimido
- Desvalido
- Ansioso
- Preocupado
- Dificultad para concentrarse
- Actitud o pensamientos negativos

Las investigaciones:

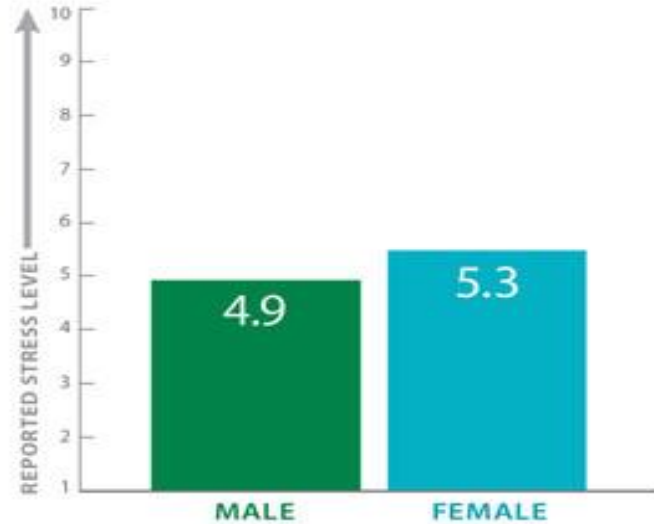
STRESS AFFECTS ADULTS' BEHAVIOR TOWARD OTHERS



BASE: ALL QUALIFIED RESPONDENTS 2013 (n=1950); 2014 (n=3068); 2015 (n=3361)

Q976 In the last month, when you were feeling stressed, did you do any of these things?

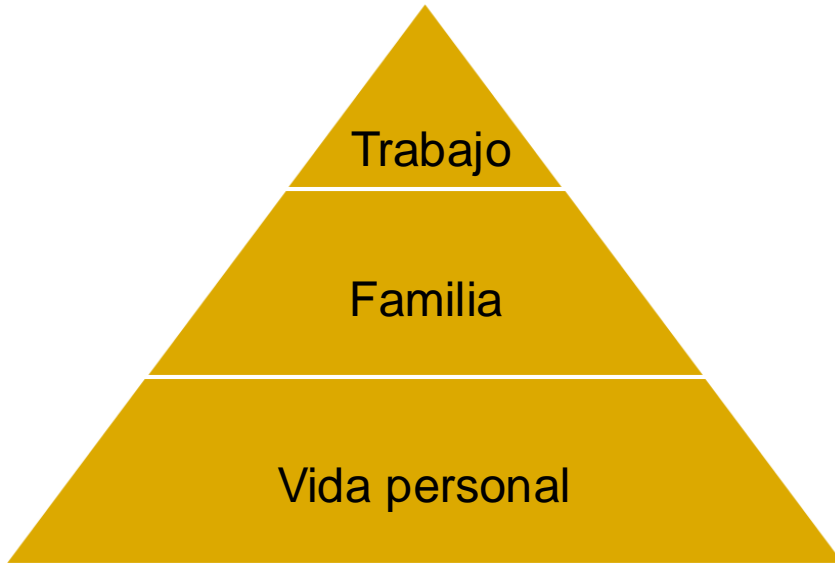
AVERAGE STRESS LEVEL BY GENDER



BASE: ALL QUALIFIED RESPONDENTS 2015 (Male n=1104; Female n=2244)

Q605 On a scale of 1 to 10 where 1 means you have "little or no stress" and 10 means you have "a great deal of stress," how would you rate your average level of stress during the past month?

El triángulo trabajo-vida



Beneficios del equilibrio trabajo-vida

En el trabajo:

- Mejores relaciones con familiares y amigos
- Mejor salud física y mental

En la vida personal:

- Decisiones positivas
- Más tiempo para pasar con los seres queridos



Descansado y con energía



Mayor productividad

Hábitos sanos para equilibrar el trabajo y la vida personal

Cómo empezar:

- Levantarse temprano
- Usar una agenda o calendario
- Asignar quehaceres a cada día de la semana
- Separar tiempo para actividades específicas
- Evitar ciertas actividades que le consumen el tiempo
- Crear una zona personal



8 maneras de pasar más tiempo con sus hijos

Comprar comida hecha

Noche de juegos

Salir a caminar o a pasear en bicicleta

Hacer ejercicio

Colorear

Noche especial

Cocinar juntos

Jugar, ¡sencillamente jugar!





**La vida es como montar en
bicicleta.
Para mantener el equilibrio
hay que seguir moviéndose.**

-Albert Einstein

Referencias

- Minh, N., 2020. *Work Life Balance*. [online] Slideshare.net. Available at: <<https://www.slideshare.net/duydp/work-life-balance-14860077>> [Accessed 24 June 2020].
- <https://www.apa.org>. 2020. 2015 Stress In America. [online] Available at: <<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2015/snapshot>> [Accessed 29 June 2020].
- Messy Yet Lovely. 2020. *How To Balance Work And Home Perfectly*. [online] Available at: <<https://messyyetlovely.com/work-life-balance-tips-work-from-home-mom/>> [Accessed 30 June 2020].
- Life, T., 2020. *Tips For Balancing Work & Home Life*. [online] inreads. Available at: <<https://www.inreads.com/tips-for-balancing-work-home-life/>> [Accessed 30 June 2020].
- 2020. [image] Available at: <<https://www.youtube.com/watch?v=GBM2k2zp-MQ>> [Accessed 1 July 2020].
- Moms, W., Beauty, H., Fashion, W., Fashion, K., DIY, H., Favorites, F., Favorites, K., Bay, T., Day, M., Day, V., Home, S., Us, W. and Policy, P., 2020. 8 WAYS WORKING MOMS CREATE QUALITY TIME WITH THEIR KIDS. [online] CRAZY LIFE WITH LITTLES - Lifestyle, Travel Motherhood Blog. Available at: <https://crazylifewithlittles.com/moms-balance-work-family/?utm_content=smartloop&utm_term=2093540> [Accessed 1 July 2020].

Referencias

- Prioritize with the Pareto Principle: <http://www.effective-time-management-strategies.com/pareto-principle.html>
- Stephen R. Covey (1989). The Seven Habits of Highly Effective People.
- Understanding the Pareto Principle (The 80/20 Rule): Work/ family-life balance:<http://www.dk2.com.au/work%20life/index.htm>
- Work Life Balance: A Simple Starter Exercise to Begin Your Process of Change:<http://www.holistic-healing-central.com/work-life-balance.html>
- Pham, T., 2020. Triangular Theory Of Balancing Work And Family.Docx - Running Head TRIANGULAR THEORY OF BALANCING WORK AND FAMILY Triangular Theory Of Balancing Work | Course Hero. San Diego University.

Datos de contacto

- Teléfono: 713-556-7290
- Email: FACE@HoustonISD.org
- Sitio web: www.HoustonISD.org/FACE
- Twitter: [@HISDFACE](https://twitter.com/HISDFACE)

Gracias.

HISD | Family and Community Engagement
EMPOWERING FAMILIES. ADVANCING LEARNING.

