



BALANCE VIDA PERSONAL Y VIDA LABORAL

BALANCE VIDA PERSONAL Y VIDA LABORAL

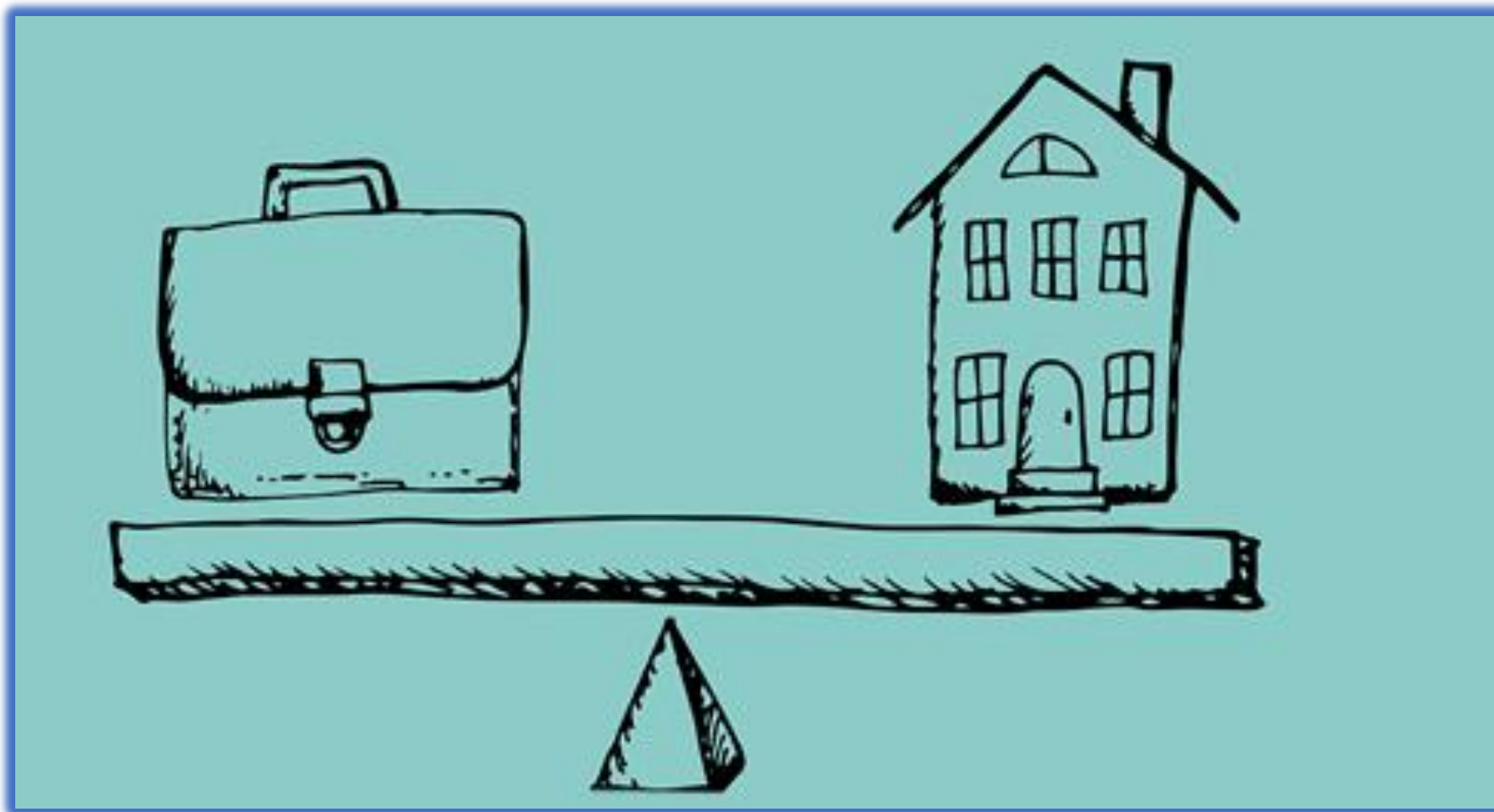


La búsqueda del ser humano en el siglo XXI es encontrar el equilibrio entre la vida familiar y laboral.

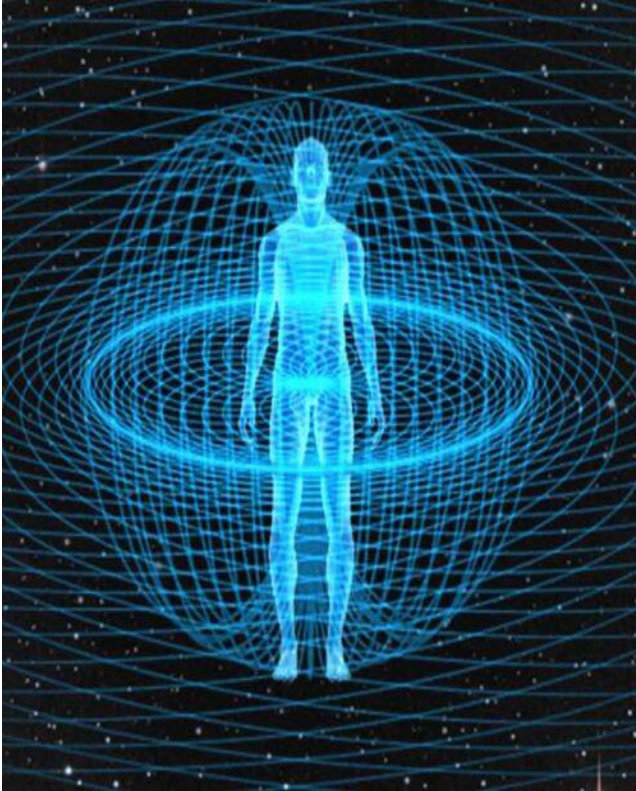
El problema actual es que el ser humano no logra disfrutar a plenitud, de su vida laboral y vida familiar.

Elementos que incrementan los niveles de estrés.

Mito equilibrio vida laboral y vida familiar

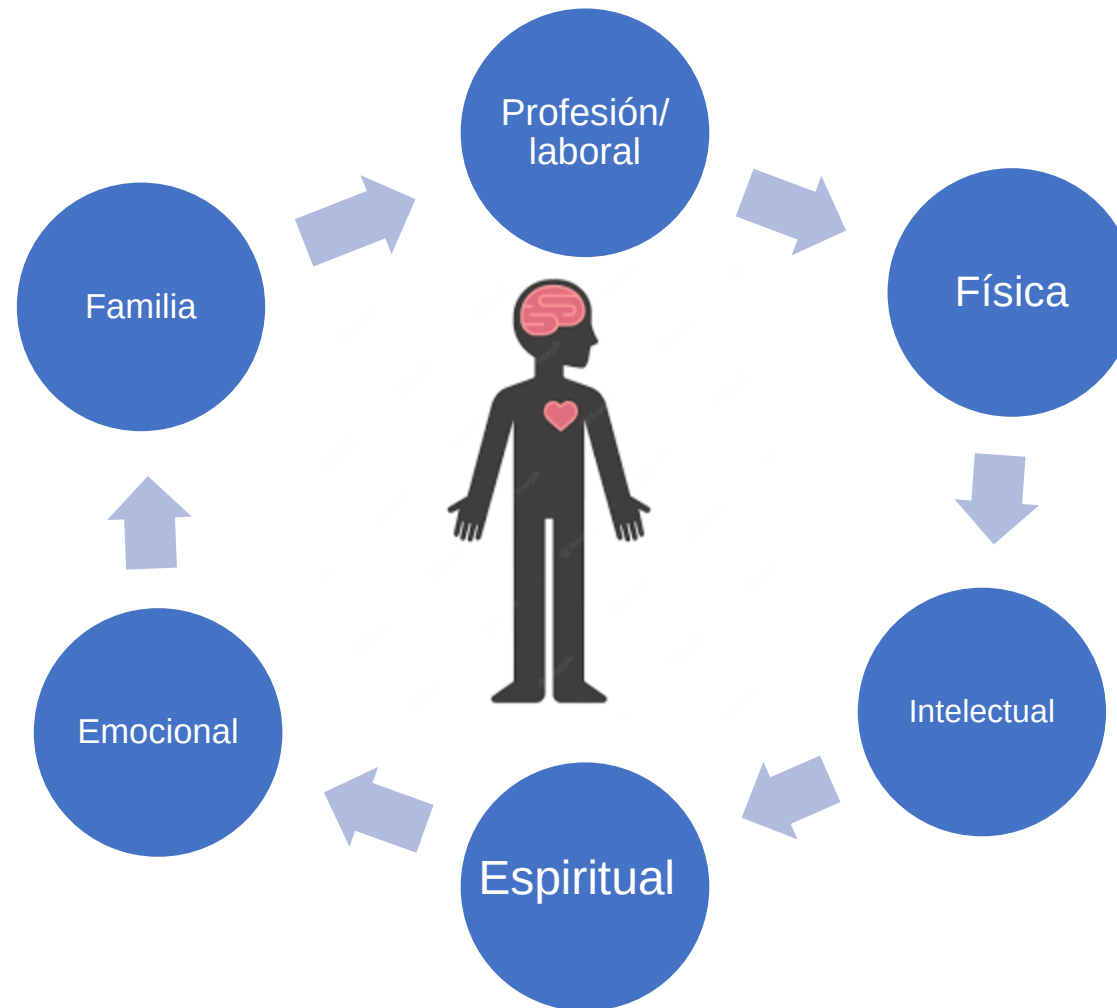


Equilibrio vida laboral y vida familiar



Es un mito equilibrar lo laboral / familiar si el ser humano no logra armonizar todos los ámbitos de su vida.

Ámbitos del ser humano



Ámbito: familia.



Concepto:

“Conjunto de personas que conviven bajo el mismo techo, organizadas en roles fijos (padre, madre, hermanos, entre otros) con vínculos consanguíneos o no, con un modo de existencia económico y social comunes, con sentimientos afectivos que lo unen y aglutinan”. (OMS)

Mensaje:

Tenemos varios roles dentro del área familiar, como padre, madre, pareja, hijo, evalúa como están cada una de tus relaciones

Ámbito: Trabajo.



Concepto:

El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía

Mensaje:

Se emplea la mayor parte de nuestra vida al trabajo, sin embargo, evalúa que parte de tu trabajo puede estar afectando tu armonía y estilo de vida.

Ámbito: Físico.



Cuidar la salud física implica adoptar hábitos como:

- Dormir lo suficiente.
- Realizar ejercicio para disminuir los niveles de ansiedad y mejorar el estado de ánimo.
- Alimentarse de forma equilibrada.

Mensaje:

Incluye en tu vida hábitos de vida saludable, en lo referente a la alimentación y ejercicio físico

Ámbito: Intelectual



Concepto:

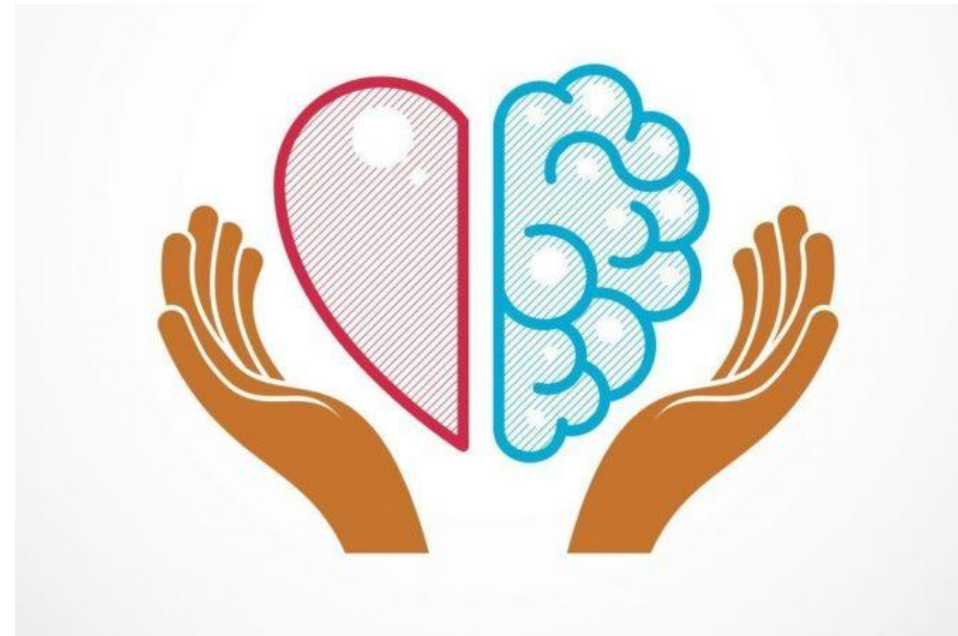
Se relaciona con la adquisición de nuevos conocimientos, desarrollar la curiosidad y el desarrollo profesional.

Recomendación:

Evaluar que tiempo asignamos para el desarrollo de conocimientos en cualquier campo de interés.

Ámbito: Emocional

Desarrollar la inteligencia emocional, es la capacidad de reconocer las emociones propias, ajenas y saber elegir nuestra respuesta.



Área: Espiritual



Alimenta y poner en practica tus valores, creencias y fe

Vivir a plenitud cada una de las áreas de tu vida te permitirá vivir en armonía a nivel personal y con los demás.

Si te consume la totalidad de tu tiempo el trabajo y la familia, debes asignar tiempo a las otras facetas de tu vida.

Toma en cuenta que una depende de la otra.

No es la cantidad de tiempo empleado sino de calidad dedicada a cada ámbito de la vida



GRACIAS

Síguenos



@EPPETROECUADOR



PetroecuadorEP



@ep.petroecuador



EP PETROECUADOR