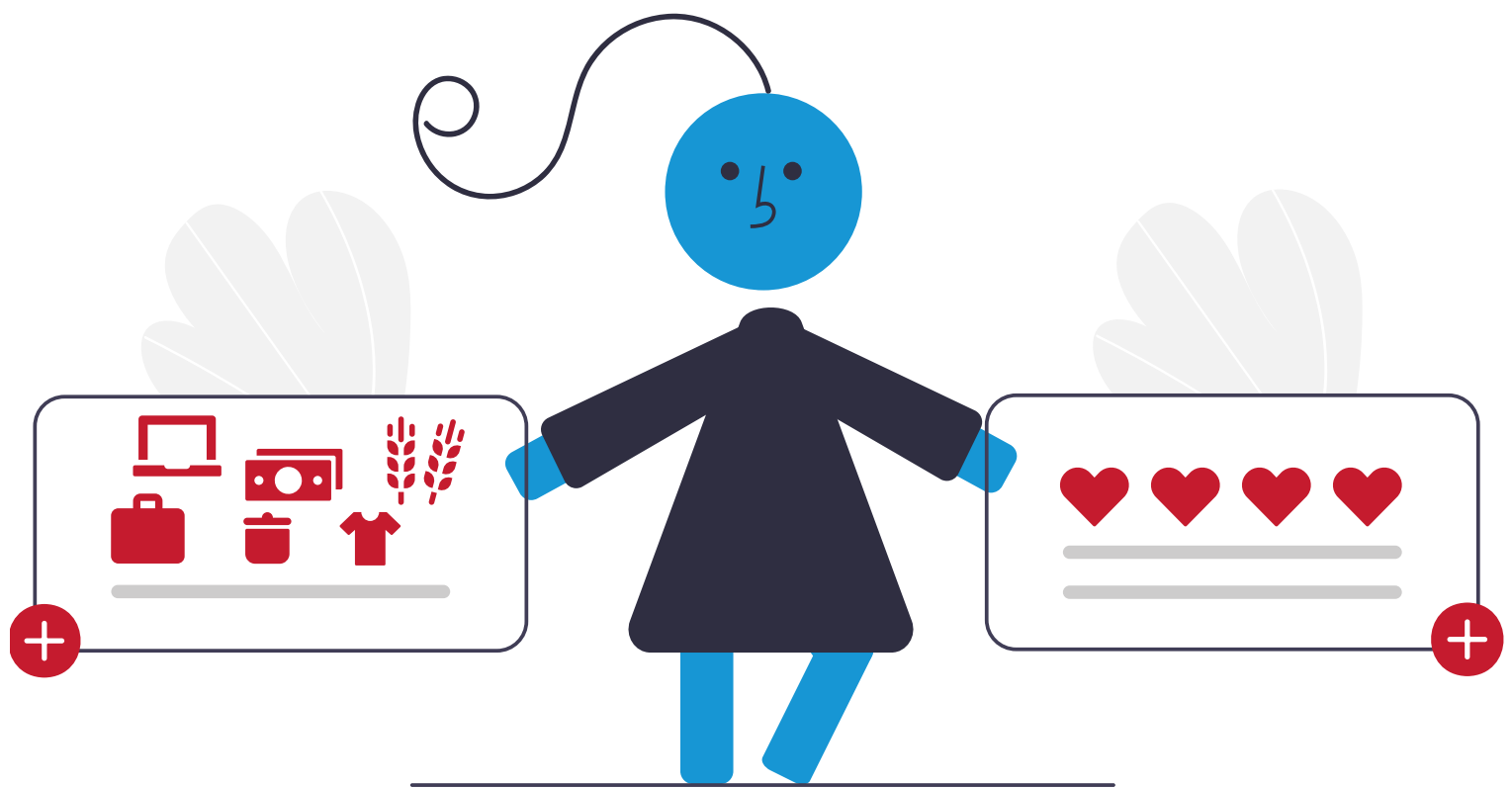




Equilibrio entre mi vida y mi trabajo

Parte A. Preguntas para reflexionar sobre el equilibrio entre tu vida y tu trabajo

En la parte A de esta actividad, realiza anotaciones en los espacios a continuación sobre tus respuestas a las preguntas 1-7.

1. ¿Crees que necesitarás recibir más educación o capacitación para realizar el trabajo que tienes en mente en este momento?

2. ¿Buscas un trabajo que te permita contar con el tiempo suficiente para cuidarte a ti misma? ¿A qué otros intereses o actividades necesitas dedicar tiempo en tu vida? Por ejemplo, estudiar o hacer ejercicio.

3. ¿Tienes pareja? ¿Por qué es importante para ti pasar tiempo con tu pareja?

4. ¿Tienes hijos? ¿Tienes otras personas de las que debas cuidar? ¿Necesitas un trabajo que te dé suficiente tiempo para cuidar de estas personas? ¿O buscas un trabajo que te pague lo suficiente para poder contratar a otras personas que se ocupen de estas tareas?

Parte A. Preguntas para reflexionar sobre el equilibrio entre tu vida y tu trabajo

5. ¿Buscas un trabajo que te permita pasar suficiente tiempo con otros familiares y amigas? ¿Por qué es eso importante para ti?

6. ¿Hay aspectos prácticos de tu vida que puedan influir en tu próximo paso a nivel profesional? Por ejemplo, ¿cabe la posibilidad de que no puedas viajar muy lejos para llegar al trabajo? ¿Quizás necesitas ganar una cierta cantidad de dinero para cuidar de ti misma o de tu familia? ¿O quizás necesitas dinero para abrir tu propio negocio y, por lo tanto, necesitas ahorros para hacerlo?

7. Al elegir el próximo paso de tu trabajo, ¿hay otros aspectos que debas tener en cuenta aparte de los indicados en la pregunta 6? Por ejemplo, quizás hayas venido a vivir aquí desde otro país y necesites algún tipo de permiso para trabajar.

Parte B. Equilibrio entre la vida y el trabajo y obstáculos para trabajar.

En la parte B de esta actividad, puedes usar tus respuestas a las preguntas de la parte A para complementar las dos primeras columnas. Luego, tómate un tiempo para considerar cómo esto podría afectar el tipo de trabajo que puedes realizar. A continuación, cumplimente la columna 3. Finalmente, tómate un tiempo para pensar si sería posible cambiar algunos de estos aspectos de tu vida para hacer más fácil que puedas realizar tu carrera. Por ejemplo, ¿podrías pedirle a otro miembro de tu familia o a un amigo que cuide de tus hijos mientras estás en el trabajo?

Personas, actividades y cosas importantes en mi vida.	Límites prácticos en mi vida, por ejemplo, necesito aprender la habilidad X; o no puedo viajar más de XXX para ir al trabajo; o necesito conseguir un permiso de trabajo.	¿Cómo podrían afectar estas circunstancias a mi elección de trabajo?	¿Puedo hacer algo para cambiarlas?