

Cómo combinar el trabajo y la vida personal

Aprende a organizar tu tiempo para alcanzar el necesario equilibrio mediante los siguientes consejos. ¡Toma nota!

El trabajo excesivo puede afectar tu productividad y peor aún, tu vida personal. Especialmente cuando comienzas tu propio negocio, es frecuente que le dediques mucho tiempo, tratando de emprender de la mejor forma.

Pero dejar de lado esos momentos especiales con la familia y los amigos es un error. Debes aprender a que cada aspecto de tu vida merece su propio tiempo y dedicación, sino caes en un desequilibrio desgastante y frustrante.

Te presentamos un lista de consejos para alcanzar ese equilibrio tan necesario, tanto si trabajas por tu cuenta o si en cambio, eres empleado de una empresa.

INDEPENDIENTE

En el primer caso, es más fácil jugar a la conciliación, ya que flexibilizas el trabajo, pero tienes, como siempre, otros tipos de compromisos laborales. Aquí, es muy importante la organización, la efectividad y el alto rendimiento de tu trabajo, ya que cuando acabas con el trabajo laboral, empieza otro trabajo doméstico, efectivo ó familiar, no menos costoso.

Organización: es indispensable utilizar la agenda. Si empiezas el día sabiendo lo que te espera, tienes 1 hora ganada. También es importante utilizar la última media hora a pensar y organizar el día siguiente. Puedes ganar otros 40 minutos más.

Planificación: es muy importante el objetivo que te mueve cuando realizas tareas profesionales: dinero, reto, satisfacción, crecimiento, equipo de personas, el corto plazo, el medio o el largo etc. ya que en cada caso, tus prioridades, también serán distintas.

Capacidad de elección: se pasan distintas etapas laborales y personales y en cada una de ellas, puedes tener prioridades distintas, hay que tenerlas claras y actuar en consecuencia.

Equilibrio: se trata de intentar conciliar tu vida con tu trabajo, sin estresarte en el intento y a veces esto supone un equilibrio físico y mental importante y una capacidad resolutive aún mayor.

Tiempo: el día tiene 24 horas y el año, 365 días, y esto es lo que hay, pero aún tienes que encontrar dentro de este tiempo algunos minutos cada día para ti. Sin reuniones, teléfonos, clientes, niños, cocina, compra, maridos, mujeres. Este precioso tiempo, de lectura, paseo, cine o gimnasio es el que te dará fuerza para seguir conciliando tus muchas vidas.

EMPLEADO

Cuando formas parte de una empresa y eres empleado, la flexibilidad te la da tu empresa, si es que hay opción de escoger. Es más difícil si hay un horario cerrado, aunque por otra parte, tener un horario también implica terminar la jornada y esto es bueno. Cuando no se da esta flexibilidad, se presentan problemas de:

Alta rotación de personal. Es fácil encontrar distintas personas que no superan los 2 años de trabajo en la misma empresa debido a la no conciliación laboral y familiar.

Insatisfacción laboral. Es más habitual encontrar plantillas desmotivadas, no implicadas en el desarrollo diario y más pendiente del reloj.

Disminución del rendimiento. Es lógico que personas desmotivadas bajen la productividad de la empresa, por lo tanto el resultado a fin de año.

Parece que facilitar la conciliación entre vida personal y laboral, supone un coste añadido que a la empresa le cuesta asumir, pero es una gran apuesta a corto, medio y largo plazo.

Conciliar no implica trabajar menos, sino de forma distinta: horarios flexibles, jornadas comprimidas, escuelas infantiles, apoyos domésticos etc.

Los trabajadores que logran alcanzar este equilibrio están más satisfechos y más dispuestos a comprometerse con su empresa, al tiempo que sus niveles de productividad crecen a medida que la empresa se muestra sensible a sus expectativas y necesidades.

Fuente: <http://www.soyentrepreneur.com/notas/7675-Cómo-combinar-el-trabajo-y-la-vida-personal>