

DESARROLLANDO EQUILIBRIO ENTRE LO PROFESIONAL Y PERSONAL



MBA. Lizzy Picado Sandí*

El momento actual mundial nos motiva a pensar en nuevos cambios que se deben de tomar en cuenta, una crisis que nos invita a quedarnos en casa, a cerrar nuestros negocios, a no ir a nuestros trabajos o centros de estudio, todo para salvaguardarnos de un contagio mayor. Es preciso este momento que nos hace reflexionar y reinventarnos en muchas áreas de nuestras vidas y estamos en momento de pensar en cómo realizar un equilibrio entre mi parte profesional y mi parte personal.

Este momento es preciso para reflexionar y reinventarnos en muchas áreas de nuestras vidas, y estamos en momento de pensar en cómo realizar un equilibrio entre mi parte profesional y mi parte personal.

Hoy día muchos trabajan desde casa y no queda más que ser *multitasking* y dividirnos entre lo laboral o profesional y lo personal, aún en casa requiere mucho más trabajo.

Normalmente estamos acostumbrados a salir al trabajo y luego volver a casa a descansar o a compartir en familia, esto ha cambiado y no solo por la emergencia mundial, puesto que ya varias empresas venían avanzando en materia de teletrabajo.

Quisiera compartir en este artículo algunas herramientas y formas de tener un equilibrio sano entre estas dos áreas, las dos son complementarias de nuestra vida, ocupamos ambas para subsistir y por esta razón si tenemos una vida sana y equilibrada tendremos un mejor manejo de todas las demás áreas y fuertemente hacer referencia en la importancia de la parte emocional, procurando ser mejores personas con nosotros mismos, ser más productivos con lo que hacemos y nuestro tiempo y ser más empáticos con los demás.

Una de las áreas que han cambiado y evolucionado nuestras vidas en todo sentido es la tecnología. Con la misma se tiene más cercanía en todo el mundo con quien se quiera, y podemos hacer reuniones de negocios, participar en conferencias y también conversar con seres queridos que viven en otros países.

**Docente de la Universidad Castro Carazo
Licenciatura en Comercio Internacional y
Especialista en Negocios Internacionales
Master en Administración con énfasis en
Mercadeo.*

La tecnología aporta al trabajo desde casa o teletrabajo, como muchos profesionales que tienen sus lugares de trabajo en casa. En este punto, la tecnología viene a facilitar a los profesionales y personas en general la comunicación y el acceso a información que es necesaria para llevar a cabo su trabajo.

Más, sin embargo, cuando la casa se convierte en oficina, sería bueno seguir algunas recomendaciones. Algunos profesionales me han contado sus experiencias y me gustaría compartirlas con ustedes.

Roger Acuña especialista en Marketing Digital aporta que tiene 10 años de trabajar desde su "home office", que tiene una habitación habilitada como oficina, la misma tiene conexión, ventilación, baño y es aparte de la casa, que el éxito de equilibrar lo profesional y personal ha sido el respeto de horarios, contratos o proyectos y la asignación de horas a cada uno de estos, de esta manera planea su agenda diaria y lo mejor es tener un lugar asignado para realizar su trabajo, aparte de ya su ambiente de descanso. Recalca que el trabajo en casa y equilibrar ambos ambientes requiere disciplina y un poco de acomodo.

Carlos Bejarano, docente y profesional en mercadeo, me comenta que lo ideal para mantener el equilibrio con oficina en casa, requiere de un espacio apropiado, con la

finalidad de fortalecer procesos productivos y estimular el impulso creativo. El Sr. Bejarano añade que establecer horarios y hábitos es la clave.

Entonces, se puede tener un **equilibrio** entre lo **profesional y personal** cuando la casa se constituye oficina también, siguiendo las **recomendaciones:**

- Estableciendo horarios y hábitos, a veces se requerirá de más tiempo, pero que esto no se convierta en una normalidad.
- Teniendo un espacio específico para eso, y las herramientas necesarias.
- Dando prioridad a lo más importante y organizando tareas para el otro día.



Ampliando el tema, algo que se puede aplicar es tener una correcta organización del tiempo, existen personas que solo se dedican a trabajar olvidándose de todo lo demás, se olvidan de su espacio personal y de poner en práctica otras actividades que también son importantes para la realización personal.

Las personas requerimos desintoxicarnos de todo lo que conlleva el diario vivir, el ejercicio físico, la lectura, el salir con amigos o familia, son actividades requeridas para formarnos como seres humanos emocionales y equilibrados.

Menciona Daniel Goleman en su libro *La inteligencia emocional*: "hay que tener un cuidado y una inteligencia para conducir la propia vida, un equilibrio y una sabiduría templados, templanza el dominio del exceso emocional" (Goleman, 1995, p.78). Sigue mencionando que el objetivo es el equilibrio, no la supresión emocional; cada sentimiento tiene su valor y su significado. Una vida sin pasión sería un aburrido páramo de neutralidad, aislado y separado de la riqueza de la vida misma.

Por esta razón si usted quiere tener una vida sana en todas sus áreas, pero aún más en la parte emocional que a su vez trabaja en equilibrio con nuestra razón, la cual otorga la capacidad de ser personas mayormente capaces que cuentan con recursos necesarios y con aptitud suficiente para tomar decisiones, de lidiar con diferentes personas y momentos; debemos trazar un plan que incluya también nuestra parte personal que es incluyente si se quiere una vida equilibrada.

Aparte en su tiempo un espacio para una rutina de ejercicio de 30 minutos a una hora, por lo menos tres veces por semana.

Proponga proyectos con su familia, en donde se vuelvan unos apasionados por esas actividades que le unirá más a su grupo familiar cercano, a su propia burbuja. Y que incluya tiempo de calidad y valioso para todos.

Dedique tiempo a realizar alguna actividad que siempre haya querido hacer y por falta de equilibrio no ha podido realizar. Termine el libro que empezó, la manualidad que dejó a medias, la película que siempre ha querido ver, el lugar que no ha visitado por falta de tiempo.

Otro aspecto importante es aprender a no comprometernos más de la cuenta, recuerdo cuando era niña y mi madre me daba un dulce, una fruta y yo quería más no porque tuviera necesidad sino por ansiedad, mi madre muy firmemente me decía no, enseñándome a lidiar con esas ansiedades y a tener orden y equilibrio.

El arte de decir no es algo que se aprende y no es tarea fácil, creo que sucede en todos los ambientes, pero a nivel laboral a veces nos cuesta decir no porque ya es hora de irnos, porque se ha cumplido con más de ocho horas en un lugar de trabajo, y viene el jefe al final del día a pedirnos un reporte urgente, este será un buen momento de suministrar equilibrio y decir no, queda para mañana, porque "tengo vida".

"Los humanos tenemos tendencia a la empatía, a sentir lo que sienten los demás, y la activación empática nos lleva a decir que sí, a no contrariar; y esa empatía es beneficiosa si enseñamos también dónde están sus límites, dónde comienza el abuso, dónde acaba la broma y empieza la burla, dónde está el límite del trabajo, dónde de la comida, dónde acaba el amor y empieza el maltrato...", comenta María José Díaz-Aguado, catedrática de Psicología de la Universidad Complutense.

"Con frecuencia es más fácil decir que sí porque un no implicaría entrar en conflicto con otra persona y, como son peticiones pequeñas, creemos que no vale la pena", justifica Juan Antonio Moriano, profesor de Psicología Social de la UNED. Explica que al no decir no se van dando los encadenamientos

a nivel familiar pues entendemos el decir no como una negación a realizar un favor.

Por último, vuélvase un apasionado de todo lo que haga, de su trabajo, de su tiempo libre, de su familia, de sus estudios, de sus actividades; pero hágalo con equilibrio, dedique a cada uno de estos un tiempo prudente, sin descuidar racionalmente esta dedicación, organícese y establezca horarios,

Menciona Goleman (1995) que la disposición de un niño o niña para la escuela depende de lo más básico de todos los conocimientos, de cómo aprender, y menciona algunos principios que me gustaría compartir.

- **Confianza**, es la sensación de controlar y dominar el propio cuerpo, la sensación y el mundo; la sensación del niño de que lo más probable es que no fracase en lo que se propone, y que los adultos serán amables.
- **Curiosidad**, la sensación de que descubrir cosas es algo positivo y conduce placer.
- **Intencionalidad**, el deseo y la capacidad de producir un impacto, y de actuar al respecto con persistencia. Esto está relacionado con una sensación de competencia, de ser eficaz.
- **Autocontrol**, la capacidad de modular y dominar las propias acciones de maneras apropiadas, una sensación de control interno.
- **Relación**, la capacidad de comprometerse con otros, basada en la sensación de ser comprendido y de comprender a los demás.



- **Capacidad de comunicación**, el deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás. Esto está relacionado con una sensación de confianza en los demás y de placer en comprometerse con los demás, incluso con los adultos.
- **Cooperatividad**, la capacidad de equilibrar las propias necesidades con las de los demás en una actividad grupal.

Si bien en cierto son principios que se estudiaron para los niños y niñas, pero aplican a cada uno de nosotros con mucha elocuencia. Quizás podamos reinventarnos y procurar un mayor equilibrio de nuestras acciones y decisiones si pensamos otra vez como niños o niñas y reaprendemos a hacer algo mejor, por nuestras vidas y las de quienes comparten con nosotros a diario.