

# Equilibrio en la vida laboral moderna

Boletín mensual de febrero de 2016



¿Ha escuchado hablar de Rocky Byun<sup>1</sup> (artista maestro del equilibrio)? Sorprende a la gente haciendo equilibrio con sillas, huevos, motocicletas, botellas, personas, realmente casi cualquier cosa, en formas que parecen casi imposibles.

En estos días, todos podríamos usar sus habilidades. Y eso es especialmente cierto cuando se trata de lograr un equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

## Crear un equilibrio entre el trabajo y la vida

Rocky utiliza las leyes de la gravedad y la física en sus hazañas de equilibrio. Pero esas reglas no se aplican a la vida cotidiana.

El trabajo y la vida están en constante cambio. Sus necesidades y las de sus seres queridos también lo están. Las demandas de hoy son diferentes a las de ayer y serán distintas a las de mañana. ¿Es posible el equilibrio?

## Cuestiones de equilibrio

Queremos equilibrio para poder ganarnos la vida, alcanzar nuestras metas profesionales y obtener placer de nuestra familia, hogar y comunidad.

### El equilibrio le permite disfrutar:

- Una vida laboral gratificante
- Oportunidades para aprender y desarrollarse
- Tiempo para disfrutar de su familia y amigos, practicar deportes, dedicarse a aficiones y viajar
- Menos estrés y mejor salud

## Maneras de lograr el equilibrio

El equilibrio está a su alcance si se mantiene flexible y consciente de sus propios deseos. Aquí tiene algunos consejos<sup>2</sup>:

**1. Sea claro y abierto acerca de sus necesidades.** ¿Qué es importante para usted? ¿Quiere estar en su casa a las 6 para

cenar con los niños? ¿Necesita media hora durante el día para caminar o meditar? Nadie puede adivinar sus necesidades, usted debe darlas a conocer.

Por supuesto, los gerentes no pueden cumplir los deseos de todos los empleados en todo momento. Comuníquese abiertamente y de manera adecuada en el trabajo para averiguar cómo puede lograr el equilibrio en su contexto laboral.

**2. Mientras está en el trabajo, disfrute al máximo su día laboral.** De esa manera, realmente puede lograr cosas.

¿Sus tareas están claras? Si es así, es menos probable que se enfoque en cosas que no importan. Si no es así, pida una aclaración para que pueda utilizar su día de manera productiva.

**3. Permítase desconectarse.** Todos hemos escuchado lo importante que es apagar nuestros dispositivos durante una hora o media hora cada día. ¿Lo ha intentado? Desconectar el teléfono, la computadora portátil y/o tableta genera tiempo para estar en el “ahora” sin intrusión.

**4. Satisfaga las necesidades cuando se generen.** A veces el trabajo exige más de usted. A veces su vida personal tiene prioridad. Trate de mantener un ritmo de acuerdo a las demandas reales en lugar de dedicar tiempo y energía a elementos que pueden pertenecer a un segundo plano por el momento.

## El equilibrio no es un fin sino un proceso

No podemos esperar que nuestras vidas estén equilibradas en todo momento. Cuando usted se siente desequilibrado, puede ayudarlo pensar en ello como una llamada a la acción. Al igual que Rocky Byun, usted es el experto en el equilibrio de su propia vida.

<sup>1</sup>[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

<sup>2</sup>[www.entrepreneur.com](http://www.entrepreneur.com)