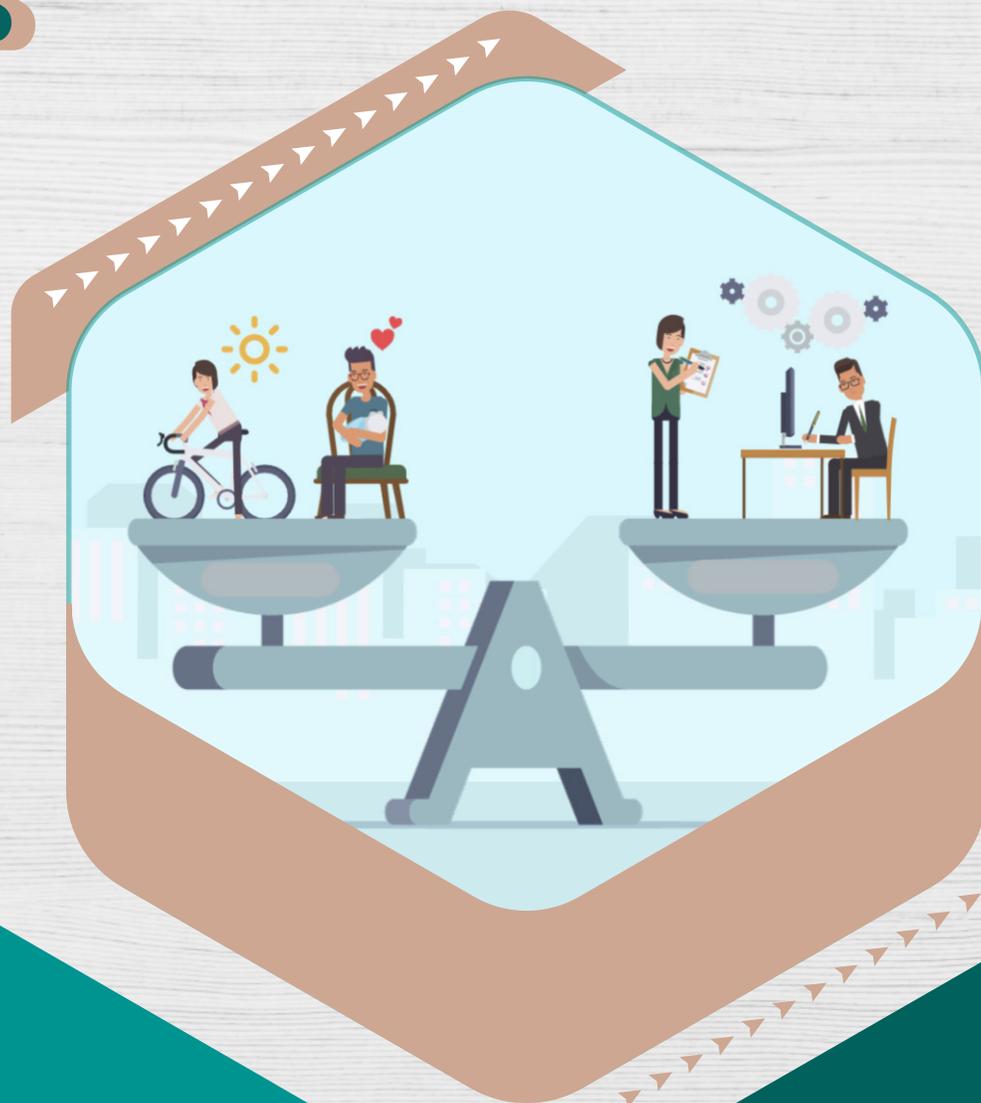


Vida y Trabajo, un balance sano



DIRECCIÓN
DE GESTIÓN
HUMANA



BUENAS PRÁCTICAS PARA LA CONCILIACIÓN DE LA VIDA LABORAL, PERSONAL Y FAMILIAR

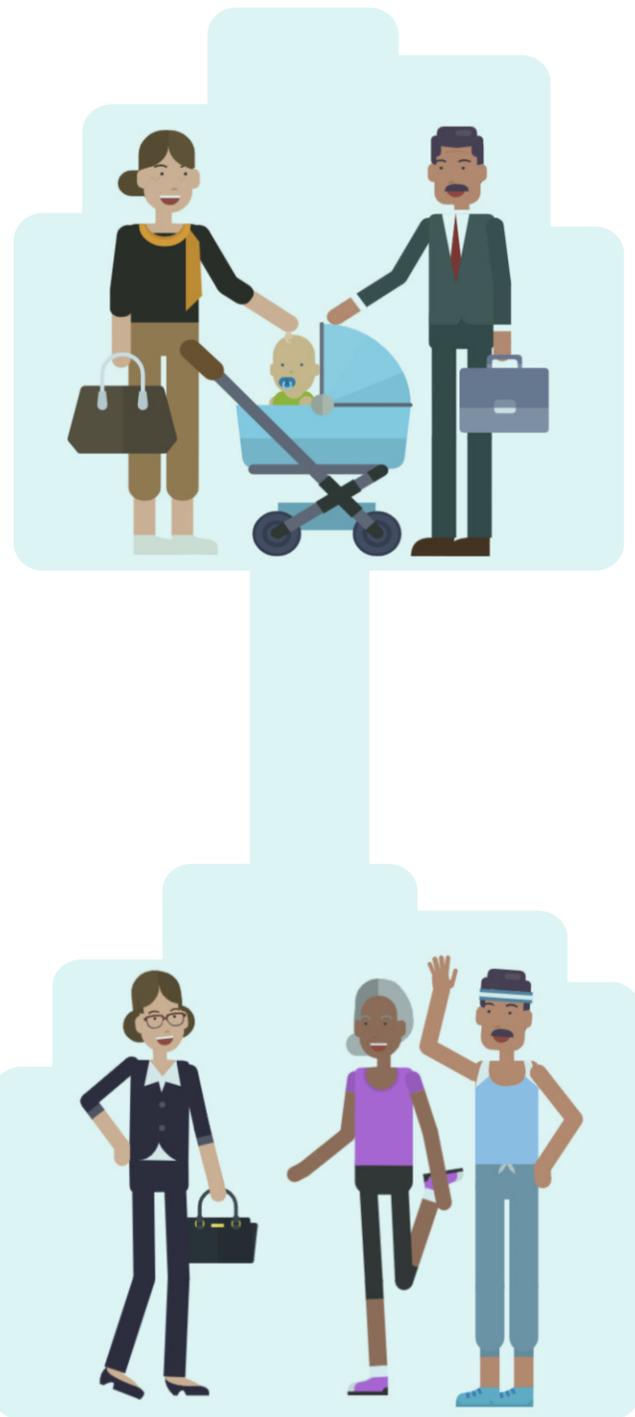
Tabla de contenidos

Presentación	02
Conciliación de la Vida Laboral, Personal y Familiar	03
¿Qué es la conciliación vida y trabajo?	04
Beneficios	05
El equilibrio para la salud mental y física	06
Balance vida-trabajo de las mujeres	07
¿Cómo se encuentra el balance entre su vida laboral y personal?	09
Testimonios del personal judicial: ¿Cómo lograr el balance vida – trabajo?	12
Buenas Prácticas para la conciliación de la vida personal, familiar y laboral	18
Algunas recomendaciones a jefaturas	24

Presentación

El equilibrio entre la vida personal, familiar y laboral es indispensable para el bienestar de las personas trabajadoras, por ello, a fin de que no se renuncie a ninguna de ellas, se aprobó el 9 marzo como Día Nacional de la Conciliación de la Vida Familiar con la Vida Laboral y la Corresponsabilidad Familiar (Ley N°9862).

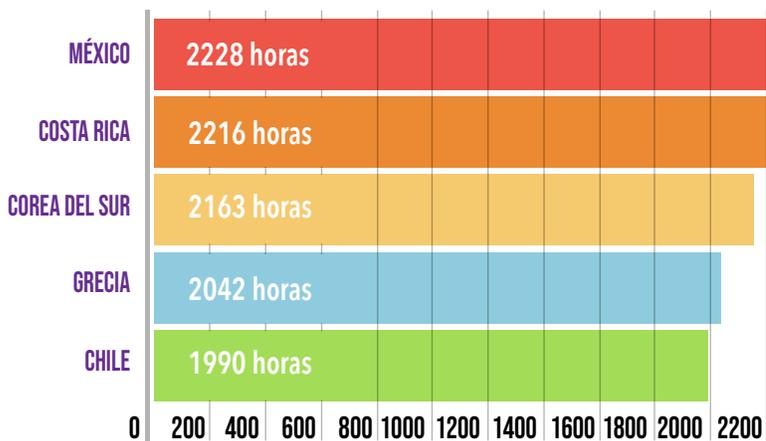
En apoyo a esta política pública, el Poder Judicial incluyó en su Plan Estratégico Institucional (PEI) 2019-2024 acciones en el eje de bienestar y salud para mejorar el cumplimiento de los objetivos organizacionales por medio de la conciliación de la vida personal, familiar y laboral del personal judicial.



CONCILIACIÓN DE LA VIDA LABORAL, PERSONAL Y FAMILIAR

Costa Rica es el segundo país donde las personas trabajadoras laboran más horas según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo (OCDE).

Al tiempo extra que se trabaja, se le debe sumar los tiempos de traslado, especialmente en las horas pico que coinciden con la entrada y salida de las personas de sus trabajos.



Fuente: Organización para la Cooperación y el desarrollo Económicos (OCDE)



Esta extensión de la jornada laboral puede limitar el tiempo para:

- El cuidado de hijas e hijos o personas a su cargo.
- Estudiar.
- Descansar o recrearse.
- Compartir con familia o amistades.



Lo anterior podría provocar:

- Estrés, cansancio excesivo y deterioro de la salud integral.
- Disminución de la productividad y desmotivación.
- Desintegración familiar.
- Sensación de que solo se vive para trabajar y que los distintos ámbitos que conforman la vida personal se deterioran.

¿Qué es la conciliación vida y trabajo?

Es el conjunto de medidas encaminadas a favorecer que la persona trabajadora tenga unas condiciones más beneficiosas al desarrollar su carrera laboral, sin perjudicar su vida personal y familiar.

La organización Internacional del Trabajo (OIT) recomienda las siguientes medidas para lograr la conciliación de los entornos personales y laborales:

- Flexibilización de la jornada laboral.
- Licencias adicionales por razones de emergencia, maternidad, paternidad, enfermedad o cuidado de familiares.
- Información sobre políticas respecto a responsabilidades familiares.

Dicha Organización agrega que no existe un estándar de medidas de conciliación vida-trabajo que sea útil a todos los centros de trabajo, sino que deben engranarse en la cultura organizacional de cada una, es decir en sus procesos y procedimientos internos.



Beneficios

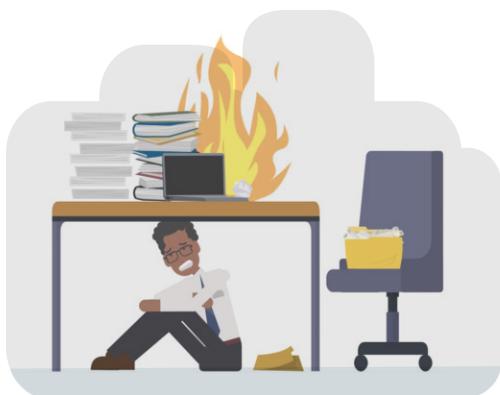
La adopción de medidas para conciliar vida y trabajo puede generar múltiples beneficios para las personas trabajadoras y los centros de trabajo.

- Mejora la calidad de organización de la vida personal y familiar.
- Mejora el desarrollo profesional.
- Reduce el estrés y el agotamiento.
- Es clave para retener el talento humano.
- Aumenta la productividad y reduce el ausentismo.
- Mejora el ambiente laboral y las relaciones de los equipos de trabajo.
- Favorece la igualdad entre mujeres y hombres.
- Mejora la imagen de la organización ante personas colaboradoras, usuarias y la sociedad.



El equilibrio para la salud mental y física

La idea de un balance laboral y personal varía de una persona a otra y depende en gran medida de su sistema de valores y su concepción de bienestar, no obstante, los expertos definen el equilibrio vida y trabajo como la **gestión satisfactoria entre las horas que se trabaja y las que se disfruta en la vida personal.**



Lograr un equilibrio entre la vida laboral y personal ha demostrado ser sumamente importante para la salud mental y física.

La falta de este equilibrio puede conducir a padecer **“Síndrome de estar quemado”**, definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como: *“...un síndrome resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito. Está caracterizado por tres dimensiones:*
1) sentimientos de falta de energía o agotamiento; 2) aumento de la distancia

mental, sentimientos negativos o apáticos con respecto al trabajo; y 3) una sensación de ineficacia y falta de realización”.

Además, es importante destacar que a partir del 2022 este síndrome, se reconoce oficialmente como una enfermedad según la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Conexos (CIE-11).

Sufrir del “Síndrome de estar quemado” causa que las personas trabajadoras pierdan motivación y productividad, además de estar relacionado con enfermedades cardíacas, presión arterial, tipos de diabetes, ansiedad, depresión, trastornos del sueño, entre otras.

Las personas que se centran al máximo en su trabajo suelen dejar de lado el deporte, la familia, la pareja y las amistades y, en consecuencia, tienden a descuidar sus necesidades personales.

Como parte del equilibrio trabajo-vida, es primordial establecer límites, dedicar tiempo a sus necesidades básicas y sociales.

Balance vida-trabajo de las mujeres

Todas las investigaciones sociales coinciden en que las mujeres dedican mucho más tiempo que los hombres al trabajo doméstico y familiar y, por tanto, la carga de trabajo total es mayor. Los roles tradicionales de género asignan a las mujeres la labor del cuidado doméstico y a los hombres la responsabilidad de generar ingresos. Si consideramos el trabajo asalariado y el doméstico, cada semana las mujeres trabajan más horas que los hombres.



Además, destinan más del doble de tiempo a labores no remuneradas, incluso aquellas que cuentan con un empleo de tiempo completo. Esta distribución desigual del tiempo tiene múltiples consecuencias negativas para las mujeres: dependencia económica, y problemas de salud física y mental ocasionados por la fatiga laboral o burnout.

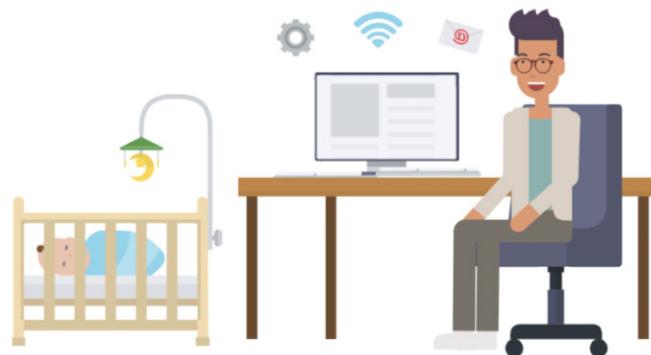
En el caso de Costa Rica, las mujeres dedican a la semana 39:45 horas en las tareas del hogar: mientras que los hombres 13:42 horas, una diferencia de 22 horas entre ambos sexos (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2017).

Así también, por parte del Subproceso de Ambiente Laboral en lo que va del 2022, **471 mujeres** servidoras judiciales señalaron los siguientes datos de interés:

- Referente a la realización de tareas de cuidado de hijos, nietos u otros familiares, el **35%** indicó que siempre, el **6%** que casi siempre y el **14%** que a veces efectuaba dichas labores.
- Asimismo, el **71%** mencionó que siempre realiza trabajo doméstico o tareas del hogar, el **14%** señaló que casi siempre y el **12%** que a veces.
- Por otra parte, en caso de faltar algún día a su casa, el **26%**, aseguró que siempre las tareas domésticas se quedan sin hacer, el **17%** reportó que casi siempre y el **25%** que a veces.
- El **14%** afirmó que siempre hay momentos en los que necesita estar en su trabajo y casa a la vez, el **13%** indicó que casi siempre y el **44%** que a veces.

Continúa...

En el mismo estudio, **321 hombres** servidores judiciales generaron los resultados de seguido:



Respecto a la realización de tareas de cuidado de hijos, nietos u otros familiares el **32%** afirmó que siempre, el **14%** que casi siempre y el **17%** que a veces efectuaba dichas labores.

Además, el **54%** señaló que siempre realiza trabajo doméstico o tareas del hogar, el **25%** indicó que casi siempre y el **17%** que a veces.

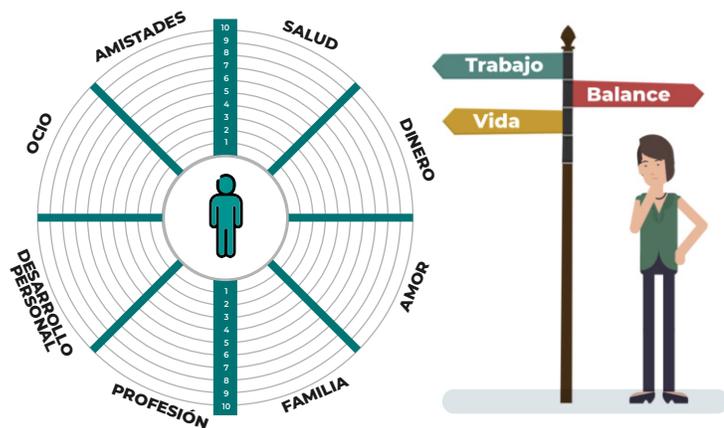
En otros aspectos, se consultó qué pasa con las tareas domésticas en caso de faltar algún día a su casa, siendo que el **15%**, aseguró que siempre las tareas domésticas se quedan sin hacer, el **9%** mencionó que casi siempre y el **19%** que a veces.

El **13%** afirmó que siempre hay momentos en los que necesita estar en su trabajo y casa a la vez, el **15%** mencionó que casi siempre y el **35%** que a veces.

¿Cómo se encuentra el balance entre su vida laboral y personal?

1. Le proponemos hacer el ejercicio de la rueda de la vida.

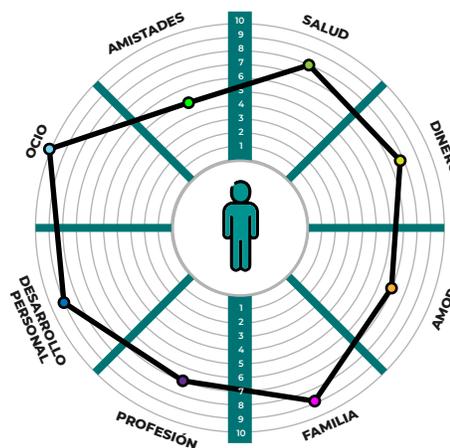
- Dibuje un círculo y divida en diferentes segmentos o porciones, las diferentes esferas vitales (crecimiento personal, familia, salud, amistades, trabajo o estudios, economía, pareja y ocio). No existe un número establecido y fijo respecto a las divisiones que debe poseer, puede modificarlo, añadir y quitar según su criterio.



- Elija una puntuación para cada uno de los aspectos trazados de acuerdo con el grado de satisfacción que sienta respecto a ellos. El rango va del número 1 al 10, siendo 10 la máxima puntuación.

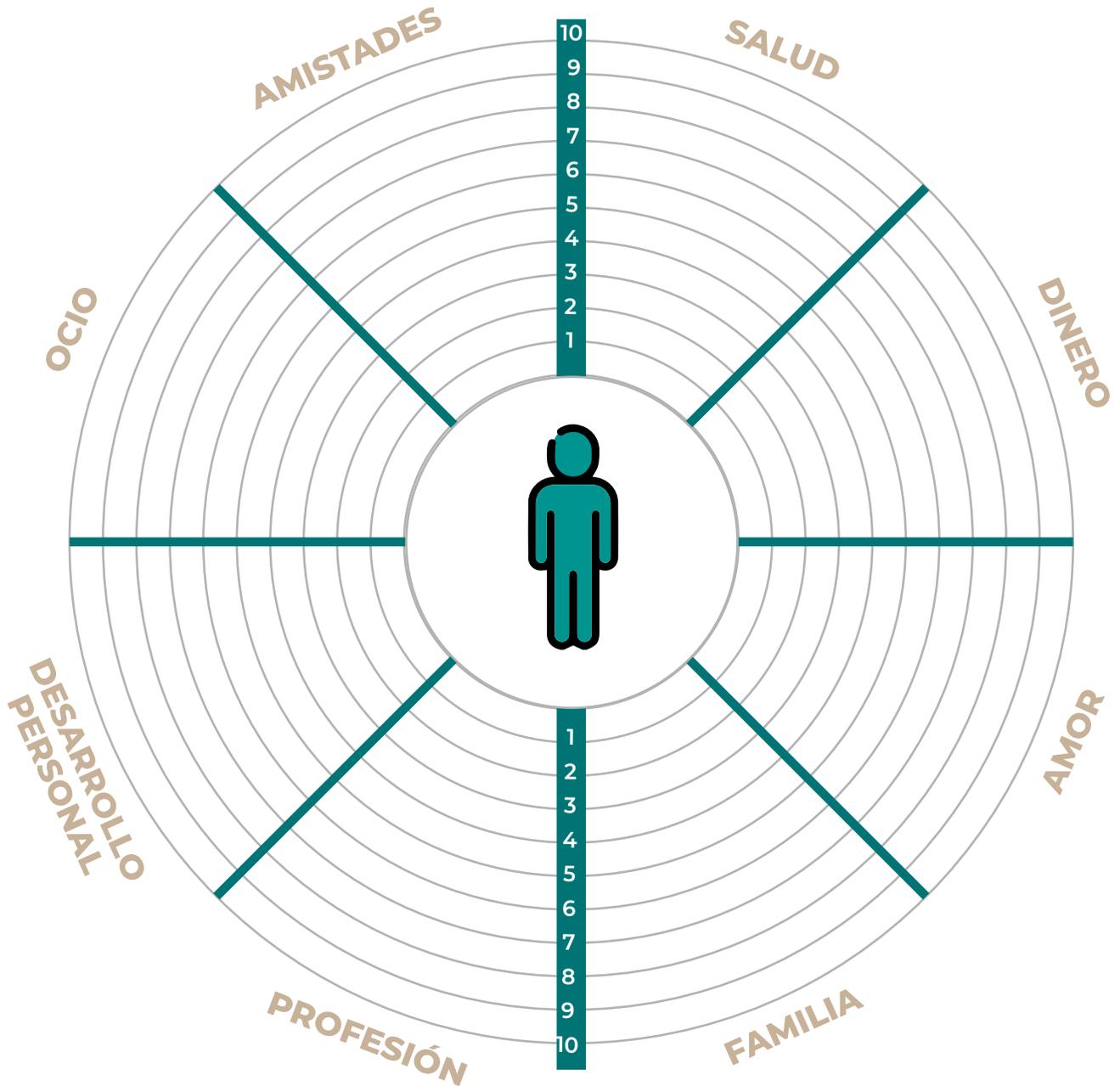
- Una las puntuaciones y observe la forma que ha adquirido su rueda de la vida.
- En cuanto al análisis de esta herramienta, si el dibujo o forma resultante de las líneas es armónico y se asemeja a un círculo significa que existe un nivel de equilibrio en su vida. Por otro lado, la forma irregular, con diversos picos y altibajos, revela aquellas áreas en las que es necesario trabajar para aumentar los niveles de satisfacción.

***Si su rueda presenta aspectos desiguales y con una forma irregular, se puede establecer que el esfuerzo y tiempo invertidos en estos hasta el momento no está siendo del todo efectivo por lo que se debe tomar decisiones y acciones.**



Continúa...

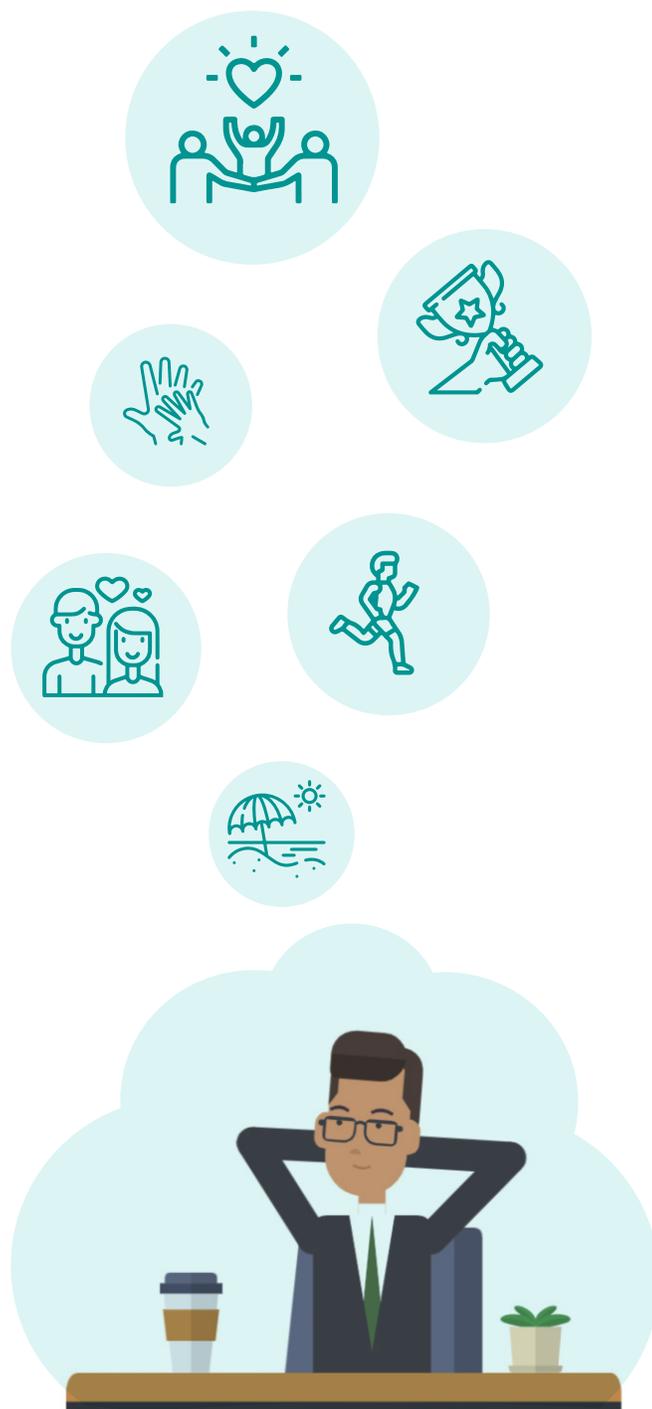
Puede realizar el ejercicio en la siguiente rueda de la vida.



2. Ahora analice cómo se encuentra su equilibrio vida-trabajo con las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo se habla de balance vida-trabajo, en qué y en quién piensa?
- ¿En qué piensa cuando se despierta por la mañana?
- ¿Se muere de ganas de empezar el día o se pregunta cómo va a hacer todo lo que tiene pendiente?
- ¿Cuántas horas reales le dedica a su vida familiar, a recrearse, a hacer ejercicio o practicar un pasatiempo?
- ¿Su trabajo le produce satisfacción?
- ¿Consigue desconectarse totalmente después de su jornada laboral o durante los días libres?
- ¿Puede olvidarse del celular por un día sin preocuparse de perderse algo?
- ¿Tiene momentos solo(a) para usted?
- ¿Qué le ayuda a desconectar? ¿Lo hace a menudo?
- ¿Dedica tiempo suficiente a su familia, a sus amistades, a sus aficiones?
- ¿Cuánto tiempo le dedica a su pareja?
- ¿Cuál es el balance ideal para usted?
- ¿Cree que su vida goza de armonía?

- ¿Qué beneficios obtiene cuando vive una vida balanceada?
- ¿Qué le dificulta lograr ese balance?
- ¿Qué podría hacer para mejorar su actual situación?



TESTIMONIOS DEL PERSONAL JUDICIAL: ¿CÓMO LOGRAR EL BALANCE VIDA – TRABAJO?

“La vida no es estabilidad, es saber andar en equilibrio”

Tener una vida laboral bien equilibrada no se trata solo de llegar y regresar del trabajo a tiempo. En una perspectiva más amplia,

se trata de priorizar las cosas según su importancia, lo cual ayuda a una persona a ahorrar tiempo y energía. Permitiéndole así establecer un equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

Enrique Ulate Chacón



Labora hace 31 años para el Poder Judicial, actualmente en el puesto de presidente del Tribunal Agrario en San José, casado, padre de tres hijas mayores de edad, vecino de San Ramón. En su tiempo libre se dedica a la agricultura, le gusta hacer deportes como ciclismo y trotar, además realiza lectura por las noches como revisión de la revista de ciencias jurídicas y otras actividades académicas.

Video del testimonio:



Presione aquí para visualizar

TESTIMONIO:

“Hay que ser eficiente y seguro en la toma de decisiones, es importante ser ordenado, llevar un control de agenda de los aspectos más importantes del trabajo, no trasladar los problemas domésticos a la oficina y viceversa es fundamental, buscar espacios de diálogo, de apertura tanto en el seno familiar como en el seno laboral, de esa forma se logra trabajar para vivir y no vivir para trabajar. No siempre se logra ese equilibrio entre la responsabilidad familiar

y laboral, muchas veces se da la imposibilidad de cubrir en las horas laborales todas las expectativas de nuestro trabajo y apostamos por llevar el trabajo a la casa, llevar los problemas del trabajo a la casa y eso nos genera un nivel de estrés, de angustia, de ansiedad y problemas a nivel doméstico, es importante delimitar esos espacios, esos horarios de trabajo y procurar siempre no llevar ni trasladar el trabajo. En las horas que uno tiene para

Continúa...

compartir en familia, no es posible llevar ese trabajo a la casa. Encontrar ese equilibrio no es fácil si se toma en consideración los beneficios que al final se producen, por ejemplo, entre otros, compartir más espacios con la familia en horas de café, almuerzo o cena, o salir hacer algún deporte, también el ahorro que constituye con motivo del teletrabajo, evitar los traslados hasta San José desde San Ramón, eso le ahorra a uno 3 a 4 horas diarias...y también otros beneficios tienen que ver con el logro de esa eficiencia y el

reconocimiento del liderazgo por parte de los compañeros y compañeras del Tribunal. Parte de nuestra propia responsabilidad es cuidar de nuestro bienestar y en ese sentido es recomendable seguir la disciplina, tener un cronograma o agenda de trabajo, cumplir los deberes, no dejar para mañana lo que se puede hacer hoy, creo que es una forma efectiva de trabajar, anticipar resultados inclusive de todo lo que uno puede esperar en el día a día de nuestro trabajo”.

“La vida es como andar en bicicleta. Para tener equilibrio debes mantenerte en movimiento”. Albert Einstein

Mariam Calvo Reyes



Labora hace 10 años para el Poder Judicial, actualmente ocupa puesto en ascenso como perita auditora para el OIJ en San José, sin embargo, su plaza en propiedad es como técnica administrativa en Tribunales de Guápiles. Su familia se conforma por su pareja y un hijo de 3 años, vive en Guápiles. Le gusta en su tiempo libre jugar con su hijo y hacer ejercicio.

Video del testimonio:



Presione aquí para visualizar

TESTIMONIO:

“Como mi puesto es en San José y yo soy de Guápiles, a veces el tiempo es muy limitado entonces tengo que levantarme super temprano, tengo que estar a las

4:30am para agarrar el primer bus que sale para San José, al regreso aproximadamente llego como a las 7pm, sí logró salir con todo a veces, hay días buenos y hay días malos

Continúa...

como todo, los días buenos logro llegar a casa a disfrutar con mi familia, con mi pareja, con mi hijo, jugar con él porque esta pequeño y demanda mucho tiempo. Cuando ya termino esa labor de mamá y con mi pareja logro hacer las responsabilidades de casa y alistar las cosas para el otro día, en los días malos pues no lo logro, a veces llegó y mi bebé está dormido no le puedo decir las buenas noches.



Sí alcanza el tiempo uno no sé cómo lo rinde, esto es cuestión de hacer una balanza y acomodarse, esto de levantarse temprano para mi viene a significar más que un sacrificio sino como son los sueños que uno va siguiendo y para poder cumplir tanto como la mamá que soy y la profesional que soy, es hacer una balanza en donde me alcance el tiempo para todo, no puedo dejar de lado el apoyo de mi pareja, quien se hace cargo de mi hijo cuando yo no estoy y de mi mamá. Siempre he tenido ese apoyo y esa red que me ha ayudado a salir adelante. En los últimos meses o tiempos en los que llevo de



trabajar en la institución he logrado un equilibrio que me hace sentir segura y muy feliz de lo que he logrado a la fecha y he hecho ese equilibrio tan bonito que me hace levantarme todos los días, presentarme en mi trabajo, dar mi mayor esfuerzo y disfrutar del momento a pesar de lo que he contado y esas mejoras que aporta a mi vida no se puede comparar, entonces es muy bonito desde que he logrado ese equilibrio y que lo he llevado a cabo con ayuda de las redes de apoyo que tengo y de las personas que he topado en la institución que me han ayudado a crecer. Sí se puede salir adelante siendo mujer, siendo mamá, siendo funcionaria judicial porque los puestos de la institución creo que no se comparan con los de afuera, es sólo ponerse esa camisa, camisa de fuerza, de buena actitud, de ganas de superación, de ir subiendo escalones y lograr cumplir sus sueños y metas y nunca dejar de lado la mano de Dios que siempre ha estado presente en mi vida”

**“El equilibrio no se encuentra,
se crea”.**

Jana Kindsford

Lograr el equilibrio saludable entre la vida personal y laboral es tanto una cuestión de actitud como de acción.

Adrián Navarro Angulo



Labora hace 12 años para el Poder Judicial, actualmente se desempeña en la Sección de Presupuesto del Departamento de Financiero Contable, casado y con un hijo. Como pasatiempo le gusta el atletismo, el ciclismo y la natación.

Video del testimonio:

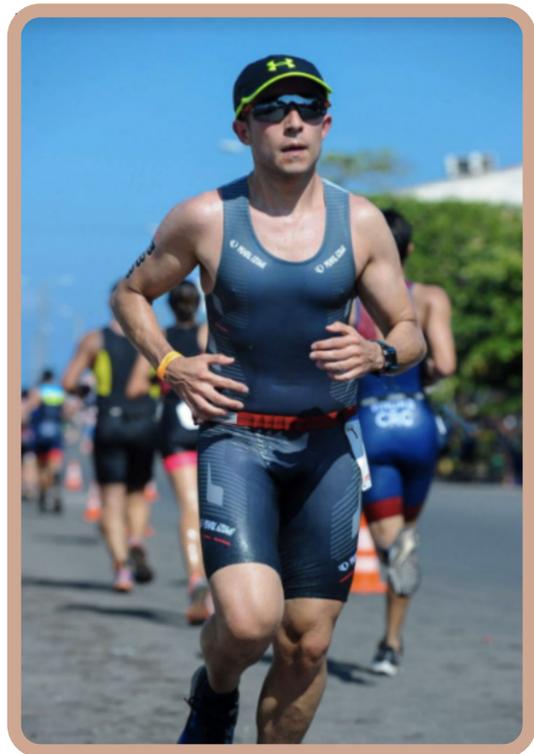


Presione aquí para visualizar

TESTIMONIO:

“Para llevar a cabo todas las responsabilidades o tareas establecimiento prioridades y el cómo lograrlo va en función de eso, al establecer prioridades puede uno desempeñarse teniendo claro cuál es el actuar y que va primero, teniendo también en cuenta todas aquellas situaciones personales, familiares, laborales, sin dejar de lado algunas actividades que cultiven y vayan en función de dar un bienestar, dar salud, relajarse, tener distracción, esa es la manera que he encontrado un balance. En algunos momentos fue difícil dedicar tiempo específico o requerido para desempeñar las tareas, pero lo logre teniendo interés en aquellas cosas que realmente considero importantes, el ajuste que hice fue teniendo en cuenta que debía hacer algunas acciones que vayan en

relación a lo personal para crear un balance en la vida, para crear esa oportunidad de tener calma, de tener los tiempos justos para todo, realmente todo



Continúa...

es importante, pero si no se cuidan algunos espacios personales, pueden ir en detrimento en el resto, en lo laboral también, hay que tener en cuenta siempre que es lo que uno debe hacer, cómo debe hacerlo, pero también no descuidar lo personal, lo mental, lo físico. Al establecer el equilibrio he podido experimentar grandes avances, logros en cuanto al manejo personal y laboral, he logrado manejar mejores niveles de estrés que van también en función del desarrollo laboral, más eficiencia y hasta armonía. Después de un tiempo de pandemia fue difícil, sin embargo, he logrado equilibrar las emociones, los tiempos, el desempeño laboral, personal, social, se generan grandes beneficios principalmente en el tema de la salud. Dentro de las acciones

que podría recomendar y que personalmente funcionaron está el priorizar las tareas, priorizar las obligaciones, pero también darse el espacio para una autoevaluación entendiendo que es importante el cuidado personal, el cuidado físico, aquí lo elemental de escoger alguna distracción que nos haga cuidar el estado mental, físico, ciertamente nos faltan muchos años por trabajar, nuestra vida laboral es muy extensa, y de no cuidar primeramente las áreas personales, familiares, sociales irían en detrimento de nuestra calidad en cuanto a las funciones públicas también entonces es importante pensar y generar espacios que permitan esa relajación y que vaya también en consecuencia estar nosotros mejor”.

“Ser disciplinado para hacer lo que sabes es correcto e importante, aunque difícil. Es el camino real para el orgullo, la autoestima y la satisfacción personal”.

Hazel Balmaceda Arias



Trabaja hace 13 años para el Poder Judicial, actualmente labora como técnica administrativa 2 en la Unidad Control y Procesos de la Dirección de Gestión Humana, le gusta hacer ejercicios funcionales, también práctica pole dance, es soltera y en este momento se capacita en inglés y excel.

Video del testimonio:



Presione aquí para visualizar

El equilibrio entre la vida personal y laboral es una de las piezas clave para disfrutar de una buena calidad de vida.

Continúa...

TESTIMONIO:

“Como dar tiempo a todo. Primero les comento que cuando estaba sacando la carrera universitaria en Administración de Empresas era muy cansado porque trabajaba todo el día y en la noche iba a la universidad 4 o 5 días a la semana, si quería hacer ejercicio tenía que levantarme 4:30am. Los días que nos cancelaban clases o los fines de semana los tomaba para estar con mi familia y las personas que quiero, si tenía que hacer trabajos me dividía, me levantaba temprano, desayunaba con mi mamá, estaba un rato con mis sobrinos y ya en la tarde-noche lo ocupaba para hacer trabajos, es muy importante el tomar su tiempo después de las horas laborales con su familia o con las cosas que a usted le gusta hacer. Cuando no podía lograrlo, estar con mi familia o ir al gimnasio o practicar algún deporte que quisiera o algún hobby, lo que hacía era que me levantaba más temprano y hacía las cosas

que me gustan, es como un esfuerzo pero a la vez una satisfacción, algo en lo que yo decía es para mí y me va a reconfortar y así puedo pasar un ratito en la mañana con mi mamá o con alguna parte de mi familia, eso era muy importante, los fines de semana también tenía que levantarme super temprano para aprovechar el tiempo y también para poder descansar, esos son los ajustes que tuve que hacer. El equilibrio entre el trabajo, el hacer deporte, el poder darte tiempo a vos o tu familia es un beneficio muy grande porque una persona que le guste hacer deporte como a mí es como la manera en la que yo libero estrés, me junto con personas importantes para mí, comparto con ellas, disfruto, cuento chistes, vaciló, me río, son beneficios reírse, hacer ejercicio. El poder tener ese equilibrio es algo muy bonito y algo que todas las personas deberíamos tener, no es sólo darle tiempo al trabajo. Super importante tomar su tiempo laboral, 7:30am a 4:30pm, no se vaya a quedar 5:30pm, 6:30pm, 7:30pm o gente sale 4:30pm pero llega a la casa a trabajar, es ponerle bastante durante las horas laborales para que no tengan que hacer mucho más después de las 4:30pm, el poder hacer ejercicio, poder compartir con sus amistades, ir a tomarse un café, compartir con sus familias, jugar con sus hijos pero sumamente importante tomar esos tiempo para poder desestresarte, tiempo para usted, para su salud”.



Buenas Prácticas para la conciliación de la vida personal, familiar y laboral

“El equilibrio no es una mejor gestión del tiempo, sino una mejor gestión de los límites. Equilibrio significa tomar decisiones y disfrutar esas decisiones”.

Betsy Jacobson

1. Conozca su valor y cuide de sí mismo(a).

Identificar su valor es reconocer y validar sus necesidades y prioridades, dentro de ellas, recuerde el menester básico de buena salud física, emocional y social. Su bienestar debe ser una prioridad siempre; regálase tiempo de ocio y diversión todos los días, duerma lo suficiente, aliméntese bien, ejercítese y brinde un espacio a sus proyectos de vida.



2. Tome conciencia sobre aquellos aspectos de su historia que le impiden mantener un equilibrio entre su vida personal y laboral.

Las personas podemos manejar ciertas creencias o ideas irracionales entorno a distintos temas. Las creencias irracionales son aquellos pensamientos que no son reales y que nos generan angustia y malestar. Son pensamientos que tenemos dentro de nosotros y que nos hacen actuar de determinada manera, algunos fueron aprendidos o bien producidos por las distintas experiencias de nuestra vida sin haberlos refutado o analizado. Por ejemplo: - *“mi agenda se satura porque al trabajo nunca se le dice que no”, “si los otros no cambian, yo no puedo hacerlo”, “me interrumpen constantemente y no me concentro”* o bien algunas mujeres por mandatos sociales podrían pensar en su rol como madres: *“debo estar siempre para mis hijos(as), así tenga que dividirme en mil partes”*. Es necesario evaluar este tipo de ideas confrontándolas con la realidad.

Continúa...

3. Tome el control y las decisiones para su propio bienestar.

Nigel Marsh dice: *"tenemos que dejar de mirar para otro lado; depende de nosotros como individuos tomar el control y la responsabilidad del tipo de vida que queremos llevar"*.

Descubra su propia definición de balance y conozca qué es importante para usted como persona y cómo adaptarlo a su día personal y laboral.

4. Identifique y establezca límites. Aprenda a decir "NO".

Tome conciencia de cuáles son los límites de su vida, eso ayudará a saber hacia dónde dirigirse y por consiguiente comunicar a los demás sus verdaderos deseos. Para poner límites primero necesita identificar qué es lo que acepta en su vida y qué no, procure que estas respuestas sean sinceras y dese un tiempo para establecer la importancia que tiene para usted que estos límites se respeten, de esta forma será más sencillo que pueda establecerlos en un futuro. Use la escritura para determinar qué es lo que desea realmente.

Recuerde que decir **"sí"** (sea por el deseo de complacer, el miedo a herir a alguien o el sentimiento del deber) le puede llevar a trabajar demasiado y asumir más cosas de las que pueda manejar. Aprender a decir no, algunas ocasiones resulta una tarea compleja, pero le beneficiará infinitamente.

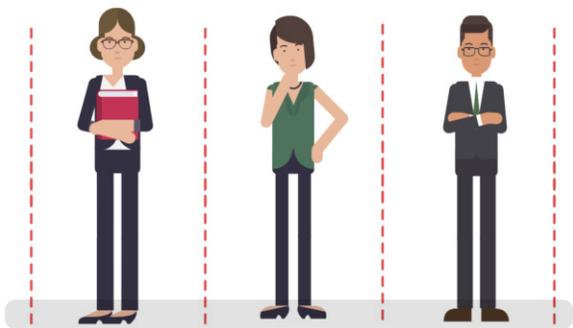


Steve Jobs dijo una vez que **"concentrarse es decir no"**, así que, si quiere concentrarse, empiece a aprender a decir no.

Continúa...

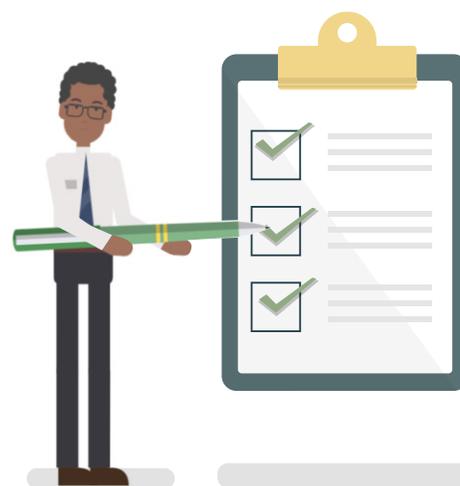
5. Respete los límites de los demás.

Es importante que sea congruente consigo mismo(a), analice si respeta los límites de las demás personas. Pregúntese: ¿Cómo reacciona cuando un amigo(a), compañero(a) de trabajo, familiar o pareja establece sus propios límites? ¿Se siente rechazado(a)? ¿Respeto los límites de esa persona? Tome conciencia de si lo que da quiere recibir.



6. Defina sus prioridades.

Aunque todas las tareas son importantes no todas son igual de urgentes o necesarias para el mismo momento. Coloque un orden a los quehaceres y concéntrese en uno a la vez. Puede preguntarse: *¿Qué es lo más importante para su vida? ¿Qué le hace feliz y le permite sentirse de verdad usted mismo(a)? ¿Quiénes son las personas con las que le gusta estar y por qué? ¿Tiene tiempo para dedicarse a todo esto?*



7. Administre el tiempo y la energía.

Sea lo más eficiente posible durante el tiempo que trabaja. Planee con antelación qué hacer al día siguiente y dele prioridad a lo que realmente desea lograr. Marcarse metas diarias ayuda a prevenir la frustración y el estrés. Fije en su agenda tareas realistas y genere un margen de error en caso de que no se cumplan sus expectativas y de que su plan no salga como tenía pensado. Esto le ayudará a ver de inmediato si alguna tarea es demasiado compleja y podrá pedir ayuda antes de que su equilibrio se desmorone.

La adopción de trucos de gestión del tiempo como **la técnica Pomodoro** le podría ser útil. La técnica Pomodoro consiste en usar un temporizador

Continúa...

para dividir el trabajo en bloques de tiempo enfocados (generalmente 25 minutos) separados por un breve descanso, generalmente de cinco minutos. Después de cuatro bloques de tiempo de trabajo consecutivos, tomarse un descanso más largo, alrededor de 20 o 30 minutos.

La mejor forma de no trabajar de más es destinar el tiempo del trabajo al trabajo. Evite procrastinar o postergar para otro momento las tareas que puede hacer hoy.

8. Céntrese en su salud física y mental.

La salud física va de la mano con la salud mental. Realizar actividad física ayuda a liberar la tensión y estimula el bienestar emocional.

Una vida sedentaria también perjudica la salud mental y emocional. Además, las personas con enfermedades físicas son propensas a enfermedades mentales como estrés y ansiedad; y las personas con enfermedades mentales a su vez pueden tener consecuencias físicas.



9. Realice una lista de actividades detalladas de su día ideal.

Por ejemplo: salir a caminar, tiempos de trabajo y de descanso, actividades sociales y familiares, físicas, etc. Su lista debe responder a la pregunta:

¿Qué necesita mi vida para que en 24 horas pueda estar satisfecho (a) conmigo mismo (a)?

Se debe ser muy consciente de tres aspectos para que esta lista sea útil:

1) Tener una lista no quiere decir que debe seguirse al pie de la letra. Esta lista de actividades está hecha para hacer referencia a su día normal y poder saber qué hace falta. **2)** Es muy improbable que todas las cosas que enliste sucedan en un día, pero debe hacer lo posible por incluir lo más que pueda en su rutina. **3)** Sea consciente y consistente al momento de elaborar dicha lista, recordando su realidad y alcances.



10. Busque un balance racional.

Las personas son multifacéticas y necesitan tener un balance. Mientras crea su concepto de armonía, tome en cuenta los siguientes ámbitos:

Intelectual: Aprender cosas nuevas es importante para su desarrollo personal, brinde tiempo a la lectura o aprenda algo nuevo.

Emocional: Tener una estabilidad sentimental es crucial para llegar a la armonía. No deje de lado las relaciones con su familia, amigos, o pareja. Tome su tiempo para compartir con las personas cercanas a usted.

Fisiológico: Si su trabajo requiere pasar mucho tiempo sentado, procure encontrar alguna actividad que le permita mantener saludable su cuerpo. En caso de trabajos de fuerza física lo mejor es tomar el tiempo de descanso necesario.

11. Establezca metas diarias en el trabajo.

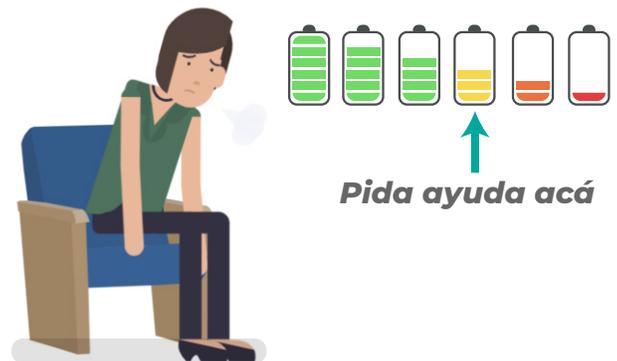
Haga una agenda de trabajo todos los días con objetivos claros y alcanzables. Así se asegura de no planear más de lo que es capaz de hacer.

12. Deleegue responsabilidades.

En el trabajo como en casa reparta las tareas con sus compañeros (as) y su red de apoyo; no cargue con todas las obligaciones. Esto es clave para la convivencia en cualquier lugar.

13. Comuníquese y pida ayuda.

Si siente que está haciendo de más, si no le alcanza el tiempo, si no puede darle un orden al caos, hable con sus compañeros (as) y superiores para que puedan gestionar la ayuda respectiva. Considere que síntomas físicos o emocionales son un indicador de alerta para buscar ayuda o redes de apoyo.



14. Comuníquese y pida ayuda.

Entender que las cosas no siempre suceden como lo planeamos es clave para no cargarse de más. Los imprevistos son parte del día a día.

15. Sea práctico.

Cuando ocurran inconvenientes o problemas no pierda tiempo quejándose o preocupándose, ¡ocúpese! Buscar salidas prácticas y soluciones rápidas suele ahorrarnos molestias y retrasos.

16. Establezca horarios

Con sus jefaturas, compañeros (as) de trabajo y, aún más, consigo mismo (a). Determine en qué tiempo va a trabajar y a qué horas se va a desconectar para estar con sus seres queridos.

17. Construya un calendario para organizar actividades personales y familiares.



18. Desarrolle el hábito de sentarse y disfrutar de una comida en familia,

Ya sea durante el desayuno o la cena, esto puede ser de gran ayuda para generar un buen ambiente familiar.

19. Deje el trabajo en el trabajo.

Muchas veces tenemos la mala costumbre de comprobar nuestros correos electrónicos donde quiera que vayamos, ya sea durante un viaje o durante la cena estando en casa. Para combatir esto, lo mejor es ponerse por norma no revisar los correos y temas del trabajo posterior a su hora de salida. La incesante comprobación de nuestros correos electrónicos no aumenta la productividad, pero si el estrés innecesario.



Recuerde: Son los pequeños detalles los que marcarán su modo de vivir y su salud como individuo. Llegar al balance entre la vida diaria y trabajo es un proceso difícil de alcanzar y hay que entender que tomará tiempo y sacrificios. Al fin de la jornada esto se trata de vivir la vida que uno mismo (a) quiere vivir.

Algunas recomendaciones a jefaturas:

Es fundamental que las jefaturas apoyen a las personas colaboradoras y fomenten una cultura organizacional que coloque en el centro, el bienestar y la calidad de vida laboral.

Algunas recomendaciones para lograr ese balance vida-trabajo desde las jefaturas son:

- ✓ Respete y promueva la conciliación de la vida laboral, personal y laboral.
- ✓ Predique con su ejemplo.
- ✓ Fomente la política de no trabajar en casa después de las horas de trabajo. Por ejemplo: Programar actividades que no se extiendan de la jornada laboral y asignar tareas con plazos de entrega congruentes a la carga laboral.
- ✓ Consulte a las personas que trabajan en su equipo cómo se sienten respecto a las cargas laborales y el tiempo establecido para cumplirlas.
- ✓ Promueva la adecuada organización de trabajo y gestión del tiempo.
- ✓ Fomente las pausas activas. Tomarse un tiempo libre entre el trabajo ayuda a lidiar con el estrés. Tales descansos cortos ayudarán a recuperarse de la fatiga y mejoran la productividad.
- ✓ Acceda a la modalidad de teletrabajo cuando la naturaleza de los puestos lo permitan.
- ✓ Verifique que las personas de su equipo cuenten con los recursos necesarios para realizar su trabajo.
- ✓ Brinde motivación y reconocimiento por los buenos resultados.
- ✓ Promueva que las personas colaboradoras disfruten oportunamente de las vacaciones a las cuales tienen derecho.



- ✓ Apoye los tiempos de la familia. En la medida que el puesto lo permita, sea flexible con el otorgamiento de permisos o reorganización de la jornada para atender asuntos familiares urgentes. Esto puede contribuir en gran medida a mejorar las relaciones y el desempeño en el lugar de trabajo.



El equilibrio saludable entre la vida personal, familiar y laboral mejora su calidad de vida