

Integrando el Trabajo y la Vida:

Manteniendo el Equilibrio

por Jim Henion, Director de Servicios de Consultoría, CRI

Estuve hace poco en la finca de John. John me confesó que se sentía abrumado, cansado y exhausto. Al trabajar en el servicio de productores y empleados de negocios agropecuarios, oigo a quienes hablan de su lucha para mantener el equilibrio entre su vida personal y profesional.

Talvez el tener un mejor entendimiento de qué causa estas condiciones pueda ayudarle a mantener ese equilibrio.

El Problema del Estrés

El "estrés" es la reacción de su cuerpo a un desafío o una amenaza. Esto se conoce comúnmente como la respuesta de "luchar o huir".

Un estresante en lo que nos rodea es lo que genera la respuesta de "luchar o huir." En el pasado, los estresantes eran más físicos, como por ejemplo la respuesta de nuestro cuerpo cuando estamos en peligro. En los tiempos modernos, los estresantes son más sutiles, tales como el cambio constante, los tiempos inciertos y la prisa.

El estrés crónico y el exceso de trabajo pueden causar una gran cantidad de enfermedades, y el envejecimiento prematuro. Si la respuesta de "luchar o huir" permanece en nosotros por un período extenso, nuestro cuerpo (como un motor que está funcionando mucho por demasiado tiempo) eventualmente va a quemarse o romperse.

¿Qué está Causando todo el Cambio?

■ **GENTE:** Cada 24 horas la población del mundo (nacimientos menos muertes) aumentará en 265.000 personas. Más gente significa más competencia económica a través del mundo, más esfuerzos para mantener nuestra calidad de vida, menos espacio para respirar y una pérdida del equilibrio.

■ **TECNOLOGÍA:** El noventa por ciento de todos los científicos e ingenieros que hemos tenido están aún vivos hoy. ¿Qué están haciendo? Creando nuevas tecnologías que cambian totalmente la manera en que vivimos y trabajamos. Los cambios que antes tardaban ocho o diez años en producirse, ahora ocurren en sólo uno o dos años.

■ **CONOCIMIENTO:** Una persona promedio en 1892 estaba expuesta a menos información durante toda su vida, que la que contiene hoy una edición diaria del periódico New York Times. Hay simplemente más para aprender, más detalles y más información disponible para mantenerse actualizado.

Cree una Estrategia

Pase 1: Haga una lista de las "prioridades" más importantes en su vida. La mayoría va a incluir cosas como su salud, relaciones importantes, prioridades laborales o de negocios, temas financieros o prioridades espirituales.

Pase 2: Controle cada tanto sus prioridades, y vea cómo se está ocupando de ellas en un período de tiempo de siete días. La manera en que empleamos nuestro tiempo revela nuestras prioridades verdaderas.

Pase 3: El último paso se relaciona con un concepto llamado "margen", creado por el Dr. Richard Swensen. Define margen como el espacio que una vez existió entre nuestras obligaciones y nuestro límite. Use la auto-estimación debajo para determinar en qué áreas puede establecer un margen mayor.

Lea cada frase, y otórguese un puntaje de 1 a 10 en cada una de ellas, (1 si está muy de acuerdo, 10 si está totalmente en desacuerdo)

1. Margen Emocional: "Tengo personas en mi vida que se preocupan por mi y me apoyan. Cuando estoy con ellos me siento cómodo y energizado. Con ellos, puedo compartir con libertad lo que siento". **Auto-Estimación** _____

2. Margen Físico: "Tengo buenos hábitos de salud y personales, mis comidas son nutritivas, me ejercito y descanso lo suficiente". **Auto-Estimación** _____

3. Margen de Tiempo: "Tengo el tiempo adecuado lejos de mis responsabilidades rutinarias para descansar y recargarme. Puedo hacer las cosas de las que disfruto, no sólo con mis amigos y mi familia, sino que también dispongo de tiempo para mis hobbies e intereses personales" **Auto-Estimación** _____

4. Margen Financiero: "Gano la cantidad de dinero que necesito, así no estoy siempre preocupado por no tener suficiente. Vivo según mis medios y estoy agradecido por lo que tengo" **Auto-Estimación** _____

Las áreas en que los puntajes fueron más altos son áreas donde puede trabajar para mejorar sus márgenes. Analizando sus prioridades en forma periódica y desarrollando estrategias específicas para restaurar los márgenes le permitirá crear un equilibrio mejor entre sus responsabilidades personales y profesionales.



your **Profit** partner™