

Universidad del CEMA

MADE F2

Seminario de Negociación

Título: En busca del Equilibrio Perdido

Trade Off entre La Vida Personal y La Vida Laboral

Autores:

Mariano Formoso,
Juan del Carril,
Ariel Calvelo,
Carlos Coda

Profesores: Ignacio Bossi, Carlos Fiorani

INDICE

Introducción.....	pág 3
Contexto Actual.....	pág 7
▪ Situación en el mundo. Estadísticas.....	pág 8
▪ Situación en la Argentina.....	pág 9
▪ Jornada laboral. Legislación Argentina.....	pág 10
▪ La mujer en la Argentina y el mercado laboral.....	pág 10
Algunas causas que provocan el desequilibrio.....	pág 12
▪ El Capitalismo.....	pág 12
▪ El Desempleo. Inestabilidad laboral.....	pág 13
▪ La Hipercompetencia.....	pág 14
▪ La Hipercomunicación y la amenaza de la intimidad.....	pág 14
▪ La Cultura.....	pág 15
▪ La Sobreinformación.....	pág 15
▪ Viajes y Expatriaciones.....	pág 16
▪ Relación Adictiva.....	pág 17
Efectos del Desequilibrio.....	pág 18
▪ El Estrés.....	pág 18
▪ Como afecta el desequilibrio a las organizaciones.....	pág 19
▪ Como afecta el desequilibrio a la familia.....	pág 20
Propuestas para alcanzar el equilibrio.....	pág 21
▪ Una mirada desde el sistema.....	pág 21
○ Beneficios para la empresa.....	pág 21
○ La administración efectiva del tiempo.....	pág 22
○ Horarios flexibles de trabajo.....	pág 22
○ Las “Instituciones prestigiosas”.....	pág 23
○ La alimentación.....	pág 23
○ La Matriz.....	pág 24
▪ Nuestra mirada desde la persona.....	pág 24
Testimonios Personales.....	pág 26
▪ Mariano Formoso.....	pág 26
▪ Juan del Carril.....	pág 32
▪ Ariel Calvelo.....	pág 36
▪ Carlos Coda.....	pág 41
Conclusiones.....	pág 46
Bibliografía.....	pág 51

Introducción

El propósito de esta tesina es poder reflexionar acerca del balance de tiempo que cada uno de nosotros dedica al trabajo y a su vida personal. Es decir, como manejamos o como deberíamos manejar el equilibrio entre la vida personal y la vida laboral.

¿Cómo dividimos nuestros tiempos, trabajo, familia, amigos, deportes, ocio, etc?
¿A qué damos prioridades? ¿Cuándo las damos? ¿Qué es urgente? ¿Qué es importante?

Nuestro grupo está constituido por profesionales entre 30 y 38 años de edad, por lo que podemos asegurar que nuestras vivencias son y fueron similares.

Remontémosnos a fines de la década del 70 y comienzos de los 80, cuando éramos adolescentes en edad escolar y tratemos de recordar cómo trabajaban nuestros padres en aquella época. Existía entonces un horario laboral que se respetaba con tiempos bien marcados. Recuerdo que mi padre estaba siempre de regreso en casa a las 6:00 de la tarde. Esta seguridad de horario nos daba, la posibilidad de poder tener durante la semana, un tiempo para compartir en familia, quizás ir juntos de compras, algún paseo improvisado, una ayuda extra en la tarea, etc.

En aquella época, las comunicaciones eran más lentas. Sólo existía el teléfono y el télex. Tímidamente apareció el fax para unos pocos que no se animaban a preguntarse como era que de una punta de la línea, este aparato se “tragaba” un papel y aparecía “vomitado” en el aparato receptor.

Empezaban a aparecer las primeras computadoras que solamente los genios de la época podían manejar. Nadie se imaginaba poder comunicarse casi instantáneamente a través del correo electrónico.

No recuerdo en aquella época, haber visto a mi padre nervioso o presionado por algún pendiente del trabajo. Existía entonces una clara división entre el horario y la actividad laboral y el horario y la actividad familiar. No se hablaba entonces de estrés, una afección tan común en estos días.

Recuerdo también las vacaciones de aquellos días, nos íbamos por un mes, si por un mes, y durante este tiempo no existía comunicación del empleado con su trabajo. El empleado estaba de vacaciones y éstas se respetaban. Era un derecho adquirido y a nadie se le ocurría interrumpirlas por ninguna razón.

Eran aquellos tiempos en la que muchas veces, durante los meses de enero y febrero, en la puerta de varios comercios se encontraba un cartel que decía “*Cerrado por Vacaciones*”. Esto significaba que el dueño del establecimiento se podía dar el lujo de no trabajar por quince días, quizás hasta un mes, para gozar de sus merecidas vacaciones junto a su familia y amigos.

¿Dónde quedó todo esto?

¿Fue tan mala esa época para cambiarla y transformarla en lo que tenemos y vivimos y sufrimos actualmente?

Quizás sea una utopía querer volver a aquellos días.

Todo ha cambiado gracias a la tecnología. Hoy ya no existen límites ni horarios. Todo es posible. Comunicarse es un juego de niños. Tenemos computadoras cada vez más y más rápidas. Tenemos internet que nos permite estar informados tenemos teléfonos celulares cada vez más chicos y con más funciones.

Toda esta tecnología de punta, que se renueva minuto a minuto, nos ayuda a transformarnos en adictos a nuestro trabajo. Ya no hay más excusas. El tiempo es un recurso escaso que debemos aprovecharlo al máximo. Ya no hay días ni noches, no hay horarios, no hay barreras idiomáticas ni culturales, no hay fronteras.

Estamos todos inmersos en una vorágine imparable e indomitable que nos obliga a estar siempre presentes, siempre comunicados. No hay descansos.

Así es como estamos viviendo hoy. Todo es más competitivo y se busca alcanzar lo que se llama “La Excelencia”.

Hoy sabemos cuando entramos a trabajar pero no sabemos a qué hora salimos. Ninguno de los protagonistas de este mundo está en condiciones de cumplir con una actividad

extra laboral. Solamente queda un desecho de tiempo que lo usamos para llegar a nuestras casas y poder prepararnos para el próximo día.

No es posible bajar la persiana, dejando afuera de nuestras casas los problemas y presiones laborales. Llegar a casa muchas veces significa transmitir un estado de tensión que quiénes nos están esperando, nuestras familias, no merecen recibir.

Qué bueno sería poder llegar a casa conforme con lo que pasó ese día en el trabajo y dispuestos a dedicarnos a aquellos que verdaderamente nos necesitan y necesitamos. Con una serena ambición.

¿Cuántas veces llegamos a nuestras casas y nuestros hijos ya están durmiendo?

No tuvimos siquiera la posibilidad de charlar ni compartir un momento con ellos, y es la infancia y la adolescencia el momento en el que más nos necesitan.

¿Queremos vivir así?

¿Cuántas veces nos enteramos de matrimonios rotos por esta causa?

Las empresas no nos prometen amor eterno y sí lo hacemos nosotros con nuestra pareja cuando nos casamos.

Hoy entonces, no quedan tiempos libres. Organizar una reunión con amigos es cada vez más complicado y ni hablar de practicar algún deporte o actividad física durante la semana.

Todas estas corridas nos pueden provocar, problemas físicos como contracturas, dolores de cabeza, picos de presión y hasta llegar a estados altos de estrés, hoy muy de moda.

Cuando alcanzamos cualquiera de estos estados, consultamos a algún profesional, médico, psicólogo, o quizás consultor matrimonial, quienes luego de varios estudios da su diagnóstico y nos recomienda bajar las revoluciones invitando a practicar algún deporte, alguna rutina de actividad física, ir al gimnasio, tomar pastillas, vitaminas que nos ayuden a mantener el ritmo, o tomarnos vacaciones en algún Spa.

Todo lo redactado anteriormente es seguramente conocido por quienes están leyendo este trabajo. Sabemos a qué velocidad es necesario correr, sabemos también cuáles son las consecuencias, sus remedios y sus tratamientos.

Entonces...¿Porqué seguimos así?

Nuestra cultura y costumbre dispone que es mejor aquel que se retira último de su trabajo y está mal visto aquel que se va una vez cumplido el horario laboral, el comentario que surge ante este último es: “...*este trabaja a reglamento...*”, “...*Ché, ¿Te tomas la tarde?*”

Hoy sabemos que en países civilizados y exitosos, en el llamado *primer mundo* como Estados Unidos, Francia, España, Italia, Alemania e Inglaterra entre otros, aquello que está mal visto es lo contrario. Rara vez un empleado se queda más tiempo del que marca el horario de salida. En caso que lo hiciera, debe justificarlo. Aquel al que no le alcanzan las horas pactadas de un día laboral puede ser considerado un ineficiente o que tiene un problema de recursos sin resolver.

En estos países, no solo los horarios laborales son respetados, también lo son los fines de semana, feriados y vacaciones.

Si bien estos ejemplos son buenos, existe también en ellos la cultura de la optimización del tiempo. Es así, que las principales compañías de aeronavegación tienen entre sus principales clientes, ejecutivos de empresas que viajan por cortos períodos. Este mercado también está cambiando. Los viajes de placer ya no son su principal foco, hoy hay que poder trasladar en el menor tiempo posible a aquel ejecutivo que necesita llegar a destino para mantener una reunión de negocios. Tal es así, que la categoría de Primera Clase de los vuelos internacionales hoy hace tiempo se denomina Business o Ejecutiva. Ya está todo pensado para que un ejecutivo pueda aprovechar el tiempo del vuelo trabajando. Existen en los aeropuertos lugares especialmente destinados a trabajar y conectar las computadoras personales. Una vez en vuelo, el ejecutivo puede seguir trabajando y luego descansar antes de arribar a destino. Existen en los aeropuertos de estos países, salones VIPs debidamente equipados con baños donde es posible ducharse para que el viajero “Overnight”, sin necesidad de pasar por su hotel, pueda prepararse para su reunión de negocios.

De alguna u otra forma, siempre llegamos al punto de inicio.

¿Dónde está el límite?

¿Hasta cuando?

¿Hasta que el cuerpo y la mente aguanten?

Consultando bibliografía al respecto, cabe mencionar el siguiente título: “*The Lessons of experience*” de Morgan Mc Call y Michael Lombardo.

Este libro habla del desarrollo efectivo de un Manager.

En uno de sus capítulos habla de “Traumas personales” y define Trauma como la vida al extremo. Cuenta varias historias, en su mayoría crisis, sufridas por distintos ejecutivos resultado del tema que nos ocupa. Entre lo interesante para destacar, los autores mencionan varios tipos de crisis sufridas producto de esta vida laboral tan ambiciosa viviéndola a miles de kilómetros por hora.

Cuenta el autor que muchos ejecutivos sufren enfermedades, lesiones, accidentes, divorcios, ruptura de familia y hasta fatalidades.

Cuando se los hace entrar en reflexión, muchos de ellos creen que su desmedida ambición los llevó hasta estas situaciones terminales. Se preguntan entonces si no transitaron demasiado rápido en sus carreras sin prestar la debida atención a lo que los rodeaba. La necesidad de obtener reconocimiento, ascensos rápidos, resultados, nuevos desafíos cada vez más ambiciosos los llevó a dedicar más tiempo a sus trabajos en desmedro de sus familias. Como corolario expresan “ *La familia y la vida personal no pueden competir contra la excitante y desafiante vida laboral*”

La mayoría de estos ejecutivos se casó apostando a un matrimonio ideal y soñado, pero su total dedicación y foco al trabajo los hizo crecer ciegos ante los problemas emergentes. Muchos de ellos se daban cuenta del problema cuando sus esposas caían en estado de depresión causa del abandono, otros cuando descubrían que sus hijos tenían un pésimo desempeño en el colegio y llegaban a refugiarse en la droga o se transformaban en delincuentes.

Contexto Actual

¿Cuánto tiempo le dedicamos al trabajo?

Situación en el mundo. Estadísticas

Estudios que datan del año 1999, publicados por los sociólogos K. Gerson y J. Jacobs, indican que en el mundo se están trabajando un promedio de 42 horas por semana, siendo los hombres quienes trabajan 45 horas y las mujeres bastante menos salvo en países como Estados Unidos y Australia en donde llegan a trabajar más de 50 horas.

Horas anuales trabajadas año 1990 y 1998 Fuente OIT

	Holanda	Suecia	Alemania	UK	EE.UU	Japón
1990	1433	1480	1625	1767	1943	2064
1998	1365	1551	1580	1737	1957	2000
2000	■	■	■	■	1966	1848

Este mismo estudio muestra que, a diferencia de la mayoría de los principales países industrializados donde la cantidad de horas trabajadas tiende a disminuir, Estados Unidos se ubica entre los primeros en el número de horas trabajadas con marcado aumento de las mismas año tras año. Actualmente se están trabajando en promedio 49 horas semanales.

Resultados de encuestas a trabajadores norteamericanos muestran que gran parte de ellos declara esforzarse más en estos tiempos porque se puede hacer más dinero, pero otra encuesta muestra también que alrededor del 20% aceptaría menos ingresos a cambio de trabajar menos horas.

De la misma fuente, surge una encuesta que muestra que cerca del 60% de los trabajadores encuestados se muestra preocupado por pasar más tiempo con su familia, poder tener mayor libertad laboral para atender su vida privada y descansar más. En Estados Unidos los horarios flexibles y el teletrabajo están siendo incorporados a los contratos. Los sindicatos están comenzando a poner límites en la cantidad de horas extras solicitadas y ya existen comités de trabajo que hacen un seguimiento de cada empleado para ayudarlo a lograr un equilibrio razonable. A diferencia de Estados Unidos, en Francia se trabaja un promedio de 41 horas por semana y en países como Suecia y Noruega las horas anuales trabajadas son las más bajas del mundo, se trabajan en promedio 38 horas semanales.

En Australia las horas semanales promedian las 44 para empleados de tiempo completo. En Japón se han reducido sus horas considerablemente durante los últimos años llegando en el año 2000 a 1848 horas que representan 46 horas semanales. La explicación que dan algunos analistas cuando comparan Estados Unidos con Japón, es que esto puede deberse a que la economía japonesa se está lentificando y la americana está teniendo un crecimiento significativo.

La situación en América Latina muestra que en promedio se trabajan 1800 horas anuales, que representan 45 horas semanales, por lo que se deduce que sigue un patrón similar al de Estados Unidos y Japón. Ningún país latinoamericano alcanza los valores del promedio europeo de 1500 horas anuales.

Situación en la Argentina

En la Argentina actualmente se están trabajando 2300 hs. Anuales. El número de personas trabajando entre 9 y 12 horas diarias ha crecido 4.43% entre el año 1998 y 1999.

Un estudio realizado por Romer y Asociados indica que solo el 32% de la población ocupada trabaja las horas legales, el 49% trabaja por encima de las horas legales y solo el 28% trabaja menos que la jornada completa.

Según datos del INDEC en Capital Federal y GBA la tasa de sobreocupación horaria es del 34,5 %, esto significa que trabaja más de 45 horas por semana.

Hay Group Argentina realizó en marzo de 2000 una encuesta entre 238 profesionales donde el 40% expresó que actualmente trabaja más horas en su casa que hace 5 años. La principal razón de este incremento de trabajo fuera de la oficina es simplemente poder dar respuestas a las mayores cargas laborales.

Últimamente, las principales empresas argentinas comenzaron a realizar encuestas de clima laboral. Los resultados obtenidos mostraron en su mayoría que los empleados no están conformes con el equilibrio entre su vida laboral y personal.

Jornada Laboral. Legislación Argentina

En la Argentina, al igual que en la mayoría de los países, existe un conjunto de leyes que busca preservar y resguardar el equilibrio entre tiempo laboral y el personal.

Según la Ley 11.544 de Jornada Legal de Trabajo, la jornada regular de trabajo no debe extenderse durante más de 8 horas diarias o cuarenta y ocho horas semanales, salvo que medie una aprobación ministerial. La Ley de Contrato de Trabajo – Ley 20.744 – dispone que entre fin de una jornada y comienzo de la siguiente, deben pasar al menos 12 horas. El empleador puede distribuir las 48 horas de trabajo semanales, pero no puede aumentarlas, salvo si lo solicita al Ministerio de Trabajo y este lo aprueba. El decreto 484/2000 firmado en el año 2000 por el Poder Ejecutivo establece que el número máximo de horas suplementarias a la jornada ordinaria no debe superar las 30 horas mensuales y 200 horas anuales. Estas horas extras no requieren autorización previa.

La mujer argentina y el mercado laboral

Cada vez más mujeres se vuelcan al mercado de trabajo por diferentes motivos:

- Tiene más oportunidades
- Razones culturales
- Viven solas
- Complemento del deterioro del ingreso del hombre
- Desempleo del hombre

Una encuesta de octubre de 2000 del INDEC refleja que el 28% del total de hogares del país tiene una mujer como responsable de la familia (2,5 millones de jefas de hogar) En esta encuesta también se detectó que hay una cantidad creciente de hogares unipersonales. Un 63% de los hogares unipersonales están constituidos por mujeres que viven solas. También podemos agregar la alta incidencia de divorcios y de soltería definitiva en las edades más adultas y que el 85% de las jefas mujeres son viudas, separadas o solteras.

Si miramos estos datos en perspectiva del reflejo de la calidad de vida de la mujer, notamos un marcado deterioro de la misma sobre todo teniendo en cuenta que las jefas de hogar en general no son suplantadas en sus tareas de ama de casa y de madre sino que suman a ellas su trabajo.

Algunas causas que provocan el desequilibrio

Para entender el problema del desequilibrio, hay que entender que las causas son muchas y variadas.

El Capitalismo

Una sociedad que elige organizarse según el modelo capitalista no solo tendrá su estructura económica diseñada en base a él, sino también sus valores sociales e individuales. El capitalismo no es solo un modelo económico, sino que también es un modelo social que estructura la psicología de las personas.

Según este modelo el hombre es esencialmente fuerza de trabajo. El hombre es concebido por su rol dentro del sistema productivo, es un trabajador, un futuro trabajador, un desempleado o un jubilado. En muchas personas existe una peligrosa superposición de la **identidad laboral** con la **identidad total**. Es peligrosa ya que reduce al hombre a una sola de sus dimensiones, restándole jerarquía a todo lo demás. Cada vez más, los hombres nos definimos con el trabajo que hacemos. Cada vez más sentimos que la esencia de nuestra identidad, se resume en nuestra profesión. Somos lo que trabajamos, o no somos. Y aquellos que no tienen trabajo se quedan sin palabras para presentarse.

La excesiva importancia de lo laboral se traduce en una valoración desmedida del trabajo. Terminamos por aferrarnos con intensidad al trabajo, y la posibilidad de que falte es una temible amenaza. No solo peligra nuestra fuente de sustento sino que se ve amenazada nuestra autoestima.

Ante todo esto, resulta lógico que necesitemos transcurrir un abultado número de horas en su rol de trabajador para sentirse seguro y sosegar su angustia.

El Desempleo. Inestabilidad laboral.

La inestabilidad laboral que se presenta cuando hay un alto nivel de desempleo, es otro de los factores o causas que afectan al desequilibrio entre nuestra vida personal y laboral.

En un mercado con bajos índices de desocupación, existe una oferta de trabajo que genera una constante movilidad de los recursos humanos, tentándolos con propuestas que mejoren sus condiciones laborales. Las personas perciben su trabajo como una alternativa entre otras. Evalúan los atractivos que tienen, los costos y riesgos de trasposos, y dedican parte de su tiempo a analizar si están en el mejor lugar en que pueden estar. Este análisis también se basa en el impacto que el trabajo puede tener en su vida personal.

Por el contrario, cuando un mercado está estático y la gente percibe que las alternativas son reducidas, sus niveles de pretensión son más bajos. Las personas concentran sus esfuerzos en cuidar su permanencia. La amenaza de perder el trabajo y no poder conseguir otro vuelve a las personas más propensas a satisfacer demandas de sus empleadores que van en contra de sus deseos, necesidades o valores.

El panorama se agrava cuando además de existir un alto índice de desempleo, el mercado está en contracción como vino sucediendo en Argentina en los últimos años. Los que conservan el empleo, no están ajenos al clima social: tienen familiares, amigos, o compañeros que han quedado sin trabajo. En estos contextos, lo que más mueve a las personas a trabajar es perdurar. Según la clasificación de Maslow, estamos retrocediendo hacia las necesidades de seguridad (segundo escalón.)

Según la encuesta permanente de hogares del Indec a Mayo de 2003 la desocupación es de 15.6% (21.5% en Mayo 2002), mientras que la subocupación demandante es de 13.4% y la subocupación no demandante de 5.4%.

La Hipercompetencia

Así como la recesión profunda y mantenida en el tiempo en la Argentina es o puede ser una causa del desequilibrio en nuestras vidas, de la misma manera un entorno sumamente favorable como vivió EEUU en la década del 90 puede ser perjudicial.

Cuando el crecimiento de la economía es muy acelerado y ofrece una amplia gama de oportunidades, muchas personas eligen aprovechar estos momentos para acumular riqueza en jornadas laborales muy extensas asumiendo que será por un tiempo limitado. Este es un paradigma en muchas personas. “Trabajar intensamente durante 10 años, acumular riqueza y luego retirarse a una isla paradisíaca a descansar”.

Otra consecuencia de la hipercompetencia es la búsqueda excesiva por aprovechar al máximo los recursos de una empresa y bajar costos. Reingenierías, reestructuraciones, etc. El impacto en las personas se da cuando pasa de la noche a la mañana a realizar la tarea que antes realizaban dos personas. A veces existe una sinergia entre los puestos y el impacto es menor, pero otras veces estos se traduce en un aumento en las horas trabajadas.

La hipercompetencia también se ve reflejada en la gran cantidad de adquisiciones o fusiones de empresas en las cuales el empleado se ve afectado por la inseguridad por conservar el empleo.

La hipercomunicación y la amenaza de la intimidad

El avance tecnológico y la masificación de los sistemas de comunicación hace que una persona sea localizable en todo momento y en todo lugar. Con el e-mail, las computadoras portátiles y el teléfono celular las fronteras físicas han caído dando lugar

a una expansión de los hábitos y modalidades de trabajo, pero instaló una amenaza a la intimidad de las personas. Esta realidad de hipercomunicación en la que vivimos, hace mucho más difícil plantear y conservar un límite entre lo laboral y lo personal. De hecho muchas personas van de vacaciones con celulares y laptops, y si bien están de vacaciones ingresan al e-mail de la empresa y continúan trabajando (práctica común en gerentes y directores de nuestra compañía.)

La Cultura

Los líderes de una organización son los principales generadores de la cultura. Son ellos quienes con su discurso y sus acciones van generando los valores, las creencias, y los hábitos de la organización. Atendiendo fundamentalmente a sus acciones, los empleados irán moldeando sus propias conductas. Es así que en una cultura en que los líderes hacen largas jornadas y se sienten orgullosos de ello los demás miembros difícilmente puedan seguir otro camino.

Para ilustrar este punto, podemos mencionar que en Monsanto Argentina se trabaja aproximadamente de 9:00 a 19:00 hs mientras que en Monsanto USA el horario que se cumple a rajatabla es de 8:30 a 17:00. Más allá de las 17:00 hs en USA, las personas que se quedan trabajando son cuestionadas por falta de capacidad por no poder cumplir con su trabajo en el tiempo establecido.

Existen compañías en las que quedarse hasta tarde trabajando es algo valorado como positivo. Es un modo para demostrar compromiso. “Aquellos que se quedan hasta tarde son los que realmente están preocupados por la empresa, los “mártires” que dan todo de sí, sacrificando su tiempo personal”.

Peter Senge habla sobre la necesidad de hacer una opción consciente para alcanzar el equilibrio. “Debemos establecer metas personales claras para pasar tiempo en el hogar. ¿Estaremos en casa esta noche? ¿Y los fines de semana? Según él, las personas que adoptan esta actitud y la concretan, se ganan el respeto de los pares. Sin embargo, esta actitud también genera conflictos, principalmente entre los managers que están decididos a encontrar un equilibrio y los que no han elegido ese compromiso.

La Sobreinformación

En 1993 había 500 sitios web en todo el mundo. Un año más tarde había 1500. Hoy hablamos de miles de millones de sitios web en el mundo.

Las revistas especializadas en temas particulares se reproducen así como la oferta de libros. Los diarios aumentan el volumen de información con vastos suplementos (ej: diario del domingo.) La televisión tiene más canales e idiomas que los que nuestra percepción puede absorber.

Este exceso de estímulos y sobrecarga de datos pueden obnubilar nuestras capacidades perceptivas y cognitivas.

La tecnología tiene un efecto doble en el manejo del tiempo. Por un lado nos ayuda a procesar y analizar más rápidamente información, pero por otro lado nos abarrota con datos sin importar el lugar donde estemos. El e-mail supuestamente nos ahorra tiempo y por lo tanto lo podemos usar para hacer más cosas. Sin embargo hay estudios que lo perciben como un enemigo. En primer lugar recibimos día a día excesiva “información basura”. Los estudios hablan que el 80% de los mensajes por mail no son necesarios. En segundo lugar, existe la tentación de ir leyendo los mensajes a medida que van llegando. Esto genera una recurrente pérdida en el foco laboral. Es decir, cada mail es un atentado a nuestras prioridades del día, derivándonos la atención hacia otros temas con el peligro de que nos involucremos reactivamente con ellos y terminemos trabajando al ritmo del e-mail. Los expertos en manejo de la información aconsejan no revisar el correo electrónico más de dos veces por día ya que si hay mensajes urgentes se transmitirán por teléfono o personalmente.

Viajes y expatriaciones

Muchas empresas tienen operaciones, clientes, proveedores o reuniones en distintos países. Esta realidad es cada vez más frecuente por la manera en que se está organizando la economía global, y obliga a muchas personas a pasar un tiempo considerable arriba del avión y en hoteles lejos de sus casas. Estudios reflejan que lo

que más aumentará en los próximos años son las asignaciones internacionales de corto plazo.

Algunas personas disfrutaban de los viajes frecuentes pero para muchos es una carga pesada que puede empujarlos a cambiar de trabajo

Relación adictiva

En algunos casos el desequilibrio entre la vida laboral y personal va más allá de la situación del entorno. Estos casos dependen más de la persona que desarrolla una relación adictiva con el trabajo. El trabajo le despierta sensaciones que le genera un vínculo de dependencia. Aunque la persona pueda percibir que la energía y el tiempo que le está dedicando al trabajo son excesivas y está dañando su salud o su familia, no puede bajar su dosis de trabajo. La persona siente la imperiosa necesidad de satisfacer su necesidad de trabajar y si no lo hace es asaltado por angustias y preocupaciones. Si la situación adictiva se prolonga en el tiempo la persona pierde la posibilidad de hacer una lectura objetiva de su conducta, y termina dañando su red social y laboral.

Efectos del desequilibrio

El Estrés

El estrés o “Síndrome general de adaptación” debe ser la enfermedad que más directamente está ligada con el desequilibrio. Esta enfermedad es la consecuencia de la adaptación de nuestro cuerpo y nuestra mente a los cambios, es la reacción fisiológica y de comportamiento de un individuo que se esfuerza por adaptarse a las presiones tanto internas como externas.

Es inevitable experimentar cierto grado de estrés en la vida y en las ocasiones apropiadas resulta benéfico. La medida óptima del estrés es el máximo capaz de provocar un mejoramiento de la salud y el rendimiento. Si el estrés sigue aumentando, la salud y el rendimiento empeoran, entrando en la fase negativa del estrés llamada “distrés”. Cada persona tiene un umbral de estrés diferente pero en todos se alcanza un punto en el cual deja de actuar en forma positiva.

No obstante, demasiado estrés es peligroso para la salud en general, ya que se alteran en forma prolongada y perjudicial las funciones de muchos sistemas del organismo.

En principio, se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro. En respuesta a las situaciones de emboscada, el organismo se prepara para combatir o huir (*fight or flight*), mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida principalmente en unas glándulas llamadas "suprarrenales" o "adrenales" (llamadas así por estar ubicadas adyacentes al extremo superior de los riñones). La adrenalina se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responden para prepararse para la acción:

- El corazón late más fuerte y rápido

- Las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos (riñones, intestinos), se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas y para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones, músculos).
- Los sentidos se agudizan
- La mente aumenta el estado de alerta

Para muchos, las presiones económicas, la sobrecarga de trabajo, el ambiente competitivo, las condiciones de hacinamiento etc., son circunstancias que se perciben inconscientemente como amenazas. Esto les lleva a reaccionar a la defensiva, tornándose irritables y sufriendo consecuencias nocivas sobre todo el organismo:

- Elevación de la presión sanguínea (hipertensión arterial)
- Gastritis y úlceras en el estómago y el intestino
- Disminución de la función renal
- Problemas del sueño
- Alteraciones del apetito
- Agotamiento
- Dolores y contracturas de columna
- Falta de concentración
- Irritabilidad
- Depresión
- Pesimismo
- Baja productividad y creatividad

Como afecta el desequilibrio a las organizaciones

Este desequilibrio repercute en las organizaciones aumentando en ellas la cantidad de accidentes, ausentismo y rotación, disminuyen la calidad de servicio, la productividad y la competitividad. Todo esto se manifiesta también en un clima laboral adverso. La tarea llega a producir hartazgo y las largas jornadas laborales intolerancia e irritabilidad. Otros factores que se detectan son procesos obsoletos, actividades largas y burocráticas que no agregan valor, comunicaciones ineficientes y hasta inexistentes.

Como afecta el desequilibrio a la familia

El estado anímico de los trabajadores afecta directamente en el plano familiar. Una sociedad cuyas empresas absorben demasiado a sus miembros, puede verse deteriorada con el aumento de divorcios, delitos, violencia y adicciones entre otras.

El trabajador llega a su casa exhausto de su jornada laboral sin tiempo para compartir con su familia. No llega a desenchufarse totalmente. Sólo tiene tiempo para descansar y prepararse para el nuevo día de jornada laboral que viene. La falta de comunicación en la pareja puede provocar en la mujer, estados de depresión y en los hijos un bajo desempeño en sus estudios pudiendo llegar a los extremos de delincuencia y drogadicción.

No existe tiempo para la amistad ni para las relaciones. Este alejamiento del empleado del mundo extra laboral también arrastra a la familia quedando ésta también aislada.

Muchas personas ponen especial foco en sus carreras durante los primeros años y alimentados por los logros obtenidos salen a buscar nuevos desafíos. El éxito les demanda más éxito y se vuelcan más y más a su carrera dejando su familia y su vida personal en un segundo plano. Para ellos, nada puede competir con el excitante mundo laboral.

Propuestas para alcanzar el equilibrio

A continuación se enumeran una serie de propuestas que propone el sistema para alcanzar el equilibrio: empresas, médicos, revistas especializadas, y publicaciones varias.

Una mirada desde el sistema

Las empresas miden los resultados a través del impacto económico y establecen e implementan programas internos para mejorar lo que se denomina “clima laboral” o “ambiente de trabajo.” Si bien existen programas desde las empresas para alcanzar el equilibrio, no es posible medir con certeza la efectividad de estos. A continuación se enumeran algunas de las herramientas utilizadas por las empresas para ayudar a restablecer el equilibrio y cómo éstas brindan beneficios para las empresas.

Beneficios para la empresa

Cuando en la organización se alcanza el preciado equilibrio, la relación del empleado con su empleador y con sus compañeros mejora notablemente como así también su desempeño. La persona percibe que a la empresa le interesa su bienestar. La tarea ya no produce hartazgo, se disminuye la irritabilidad y el cansancio. El trabajo se realiza de forma más constructiva.

La mejor disposición de la persona al trabajo no solo ayuda a generar un mejor clima organizacional, también se refleja en la calidad de su contribución. La mejor

combinación de lo laboral con lo personal genera una reducción del ausentismo y de las llegadas tarde que también tienen un impacto significativo en la organización.

Con una jornada de trabajo de duración razonable y definida, la productividad personal crece. La persona tiende a focalizar más su atención y energía en el trabajo.

La Administración efectiva del tiempo

Una buena administración del tiempo permite aumentar la productividad en todos los niveles para alcanzar óptimos resultados.

Las claves para una correcta administración del tiempo son:

- Separar lo urgente de lo importante. Priorizar.
- Establecer metas a largo, mediano, y corto plazo acordes a una visión y objetivos
- Fijar metas para cumplir con los asuntos más importantes
- Desarrollar métodos de planificación de tareas
- Superar la postergación de tareas pendientes
- Mejorar la comunicación

Horarios Flexibles de Trabajo

Los horarios flexibles de trabajo se están convirtiendo en una solución estratégica que reduce la rotación del personal, mejora el estado de ánimo de la gente, y atrae empleados talentosos (difíciles de hallar en los mercados laborales con exceso de oferta.)

Un ejemplo de cómo las organizaciones lo están aplicando son: las Horas escalonadas de entrada a trabajar, semana reducida, tareas compartidas, jornada de tiempo parcial.

La clave de este sistema es hacer foco en los resultados y no en el tiempo que se pasa en la oficina.

Los horarios flexibles no son un beneficio extra para el empleado, sino una herramienta estratégica para la empresa. Se trata de dar autonomía a los empleados para imaginar soluciones de flexibilidad laboral ya que cuando los empleados están interesados en planificar sus horarios de trabajo, se esfuerzan más por hacer propuestas creativas que termina por ser beneficioso para la empresa.

Las “Instituciones prestigiosas”

Son aquellas en las cuales sus empleados sienten orgullo por pertenecer. Mediante encuestas de clima laboral, la revista “Fortune” publica año a año “Las 100 mejores empresas para trabajar” según los resultados de la misma. La revista “Apertura” realiza un ranking similar para las empresas de nuestro país. Estas empresas muestran un alto grado de compromiso con sus empleados.

Una encuesta realizada recientemente en “Unilever” mostraba en cuarto lugar de importancia al “Impacto que tiene la empresa sobre la vida personal del empleado” y cuando se les preguntó “¿Qué tan importante es este factor para usted?” El 80% contestó que es importante o muy importante.

La alimentación

Los médicos nutricionistas dicen que una buena alimentación favorece al equilibrio ya que está directamente asociada a una vida saludable.

Estos recomiendan:

- Comer con moderación
- Incluir alimentos variados en todas las comidas
- Consumir diariamente leche, yogures o quesos, son necesarios en todas las edades
- Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color

- Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible
- Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar
- Disminuir el consumo de sal y azúcar
- Aumentar el consumo variado de panes, cereales, pastas, harinas, féculas, y legumbres
- Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas, y evitarlo en niños, adolescentes y embarazadas
- Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día
- Aprovechar los momentos de las comidas para el encuentro y diálogo con otros

La Matriz

Haciendo una analogía con la película “The Matrix”, nosotros pensamos que estas propuestas son en parte dadas por La Matriz, desde La Matriz y para seguir en La Matriz.

En general éstas son las propuestas que ofrecen los profesionales de la salud y de los Recursos Humanos, y que generalmente miran a la eficiencia como el eje de las recomendaciones. Es decir que enfocan el problema desde el punto de vista de las organizaciones. Cómo hacer que el empleado sea más productivo. Cómo hacer para tener un mayor beneficio a un menor costo.

Nuestra mirada desde la persona

No creemos que exista una fórmula sencilla e infalible que pueda llevarnos al tan ansiado equilibrio. Se necesitan de acciones diversas que nos permitan reducir las situaciones de sobrecarga y de tensión. Para ello puede ser necesario reaprender a realizar las tareas cotidianas del trabajo y del hogar:

- Programemos las actividades para que no se acumulen ni se conviertan en "incendios".

- Establezcamos prioridades claras.
- Alcancemos “La Serena Ambición”
- Deleguemos responsabilidades.
- Aprendamos a decir NO a los compromisos que no se pueden cumplir.
- Hagamos bien y pronto aquello que se puede hacer y olvidemos por completo aquello que no se puede.
- Asumamos los grandes retos como secuencias de pequeños pasos.

Apuntemos nuestros esfuerzos a aquello que podemos hacer. Las metas muy ambiciosas son una causa frecuente de estrés. Compensemos esta situación con un descanso adecuado.

Tratemos de ser metódicos, establezcamos una hora regular para nuestras comidas y nuestro descanso.

Evitemos las preocupaciones, avancemos con calma. Controlemos nuestras emociones. Decidamos si las circunstancias merecen que nos preocupemos o angustiemos. No permitamos que los problemas menores se apoderen de nosotros.

Pasemos tiempo con aquellas personas cuya compañía disfrutamos. Encontremos en nuestras familias y amigos una gran fuente de distracción y relajación.

Identifiquemos los temores y conversemos libremente sobre ellos con nuestra pareja y amigos. Asegurémonos de decir lo que sentimos.

Tomemos decisiones aunque puedan resultar ser equivocadas.

Desarrollemos el sentido del humor, especialmente cuando haya un momento de tensión aprendiendo a sonreír. Esto nos ayudará a prevenir tomar las cosas muy en serio.

No nos lamentemos cuando las cosas no nos están saliendo muy bien, no perdamos el optimismo, miremos de forma positiva.

Si estamos apurados o acelerados tratemos de relajarnos, saquemos el pie del acelerador. Evitemos dejar para mañana lo que podemos hacer hoy. Pocas cosas hacen que uno se sienta mejor que el tomar control de algo y hacerlo.

No dependamos del alcohol o de las drogas, incluyendo la automedicación, para hacerle frente a los problemas.

Algunos médicos y profesionales de la salud recomiendan contrarrestar los efectos nocivos del estrés, el cansancio crónico y la depresión con el ejercicio físico regular y técnicas de relajación. El ejercicio habitual es especialmente útil, pues nos proporciona una forma de escape para la agresividad y la tensión, mejora el funcionamiento cardiovascular y genera un estado placentero de relajación después de cada práctica. La relajación es conveniente para aliviar el estado de tensión muscular que ocurre inconscientemente durante el estrés y la depresión.

Testimonios personales

En esta parte cada uno de los integrantes de la tesina hace su análisis de su situación actual.

Mariano Formoso

En este testimonio breve, intento transmitir los porque de aceptar escribir una Tesina sobre semejante equilibrio. Realmente fue constructivo el tomarme un tiempo y trasladar a papel algunas ideas sueltas que todos tenemos dando vueltas en nuestras cabezas. Cuando lo terminé de escribir y lo leí me resultaron interesantes algunas cosas, y al mismo tiempo me sentí en deuda pensando que tenía muchas más para contar. Pero lo más importante que me llevo de este ejercicio es precisamente eso, el ejercicio de hacerme esta pregunta: ¿Qué tengo para volcar sobre el papel hoy ?

Precisamente eso me propongo hacer periódicamente, me voy a sentar a ampliar mi análisis del pasado-presente para poder capitalizarlo en mi presente-futuro.

Comenzando con el testimonio surgió esta pregunta:

¿Me declaro responsable de mi situación actual? Y la respuesta es afirmativa, aunque en cuanto tenemos oportunidad aprovechamos para desligarnos de esta responsabilidad y poner la culpa afuera. Por ejemplo es un clásico el decir no tengo tiempo para nada, el trabajo me esta matando, no tengo tiempo para mis amigos ni para mi familia ni para mis actividades particulares. Y en todos estos casos la culpa la tiene el trabajo o el gobierno que, como hace mal las cosas, nos obliga a trabajar más.

Pero es aquí donde tenemos que ponernos a pensar y reflexionar. Es cierto que el gobierno hace mal las cosas, es cierto que, hoy por hoy, en cuanto conseguís un buen trabajo tenés que dar lo mejor de vos para no perderlo. Pero esto significa que por eso, tengo que descuidar mi vida fuera del trabajo, tengo que descuidar a mi familia, a mis amigos, al resto?

Creo que la respuesta es no.

Al decir no, se abren grandes interrogantes.

¿Que hago? ¿Dejo de trabajar y disfruto de la vida hasta que dé?

¿Busco un trabajo con menor demanda de tiempo?

¿Planteo la situación en el trabajo y propongo un rediseño de las operaciones?

Estas preguntas no las planteé para contestarlas aquí, son parte del ejercicio que comenté al comienzo del párrafo. La respuesta está siendo desarrollada en mi mente y creo que evolucionará y crecerá con el transcurso del tiempo. Para responder a ellas lo que hay que tener claro es qué queremos para nosotros y para ello es fundamental tener una Visión Compartida.

Esto es el Norte de mi vida hasta que lo sienta así. No es inamovible. Sirve hasta el momento que sienta que no llena mis expectativas. Esto se puede producir por el tipo de sistema en el que me propuse desarrollarme, un sistema que te lleva al trabajo continuo con tus ideas, lo que produce una evolución constante.

Antes de pasar al plano futuro es útil analizar parte de nuestro presente. Y para ello se desencadenó la siguiente pregunta.

Qué ganamos y qué perdemos si seguimos como estamos?

Ganamos:

- Tranquilidad económica.
- Contención social
- Prestigio
- Atención Medica óptima.

Perdemos:

- Tardes de sol acostados boca arriba en el pasto.
- Noches de luna mateando con nuestras esposas.
- Conversaciones.
- Reunirnos con amigos en los días de verano.
- Libertad de acción para dedicar mas tiempo a nuestros proyectos.

Como se ve, lo que escribí arriba tiene la forma de un balance de un contador. Por un lado el debe, por el otro lado el haber. Siempre sucede desde el momento que planteamos las cosas con antinomias, ganar- perder. La idea no es esa, la idea es ganar-ganar. La idea es lograr un equilibrio que nos permita hacer todo esto. Es posible? Para mi, sí que lo es.

El año pasado comenzamos a construir con mi esposa nuestra casa. Lo primero que hicimos fue entrevistarnos con arquitecto, al cual le transmitimos nuestras necesidades y él las llevo a papel y las transformo en una casa acorde a nosotros. Posteriormente nos sugirió que contratemos a un albañil el cuál creía muy recomendable. Este seria las manos y el arquitecto la cabeza de nuestra casa.

Teniendo este ejemplo fresco en mi mente, dado que aun no terminé con mi casa, hice un paralelismo con mi vida en cuanto a la toma de decisiones en las distintas etapas de la misma. Esto me sirvió para comprender si soy como la pluma de la película “Forest Gump” que va para donde la lleva el viento. O si estoy donde estoy por voluntad propia.

En mi vida fui albañil durante mis primeros años en donde mis “viejos” fueron los arquitectos. Llegó el jardín de infantes y seguí siendo albañil en este caso se combinaba la función de arquitectos entre mis “viejos” y la maestra.

Lo mismo sucedió en la primaria.

Ya al terminar la misma se empezó a insinuar el arquitecto que llevo dentro cuando quise seguir industrial pero un consejo oportuno de un arquitecto con mayor antigüedad (mi viejo) hizo que me transformara nuevamente en albañil.

Al terminar la secundaria me dije ahora si, no acepto otro arquitecto que no sea yo mismo. Pero cayo el 767 (nro de sorteo de la colimba) y el nuevo arquitecto de mi joven vida fue el Ejercito Argentino durante exactamente 14 meses y 12 días.

Una vez cumplida mi donación a la patria comencé con el diseño de mi primer obra civil transformarme en un Ingeniero Agrónomo, tarea que me lleno de goce y me dio una fuerza enorme. Realmente le sentí el gustito al diseñar y ejecutar las obras, donde uno va determinando que tipo de materiales utiliza para cada una de las etapas de la construcción.

Una vez terminada la primer obra y satisfecho con la misma, sentí que aparte de diseñar para un plazo corto de tiempo podría proyectar obras de larga duración. Como por ejemplo ser productor agrícola en algún lugar de nuestro fantástico Sur.

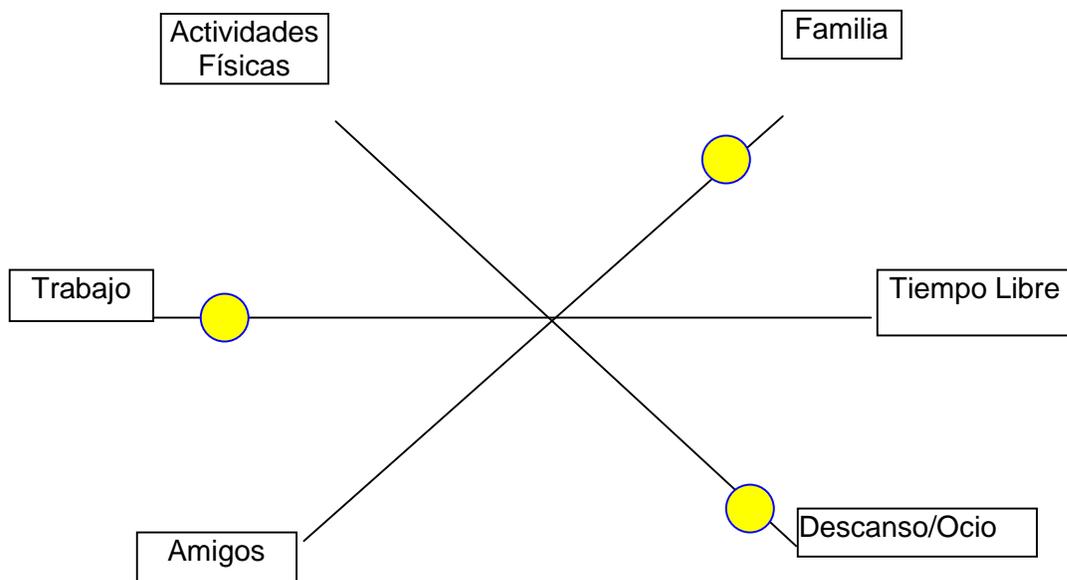
Antes de enfrentar tan importante obra, decidí hacer mis primeras armas como Ingeniero. Y es así que conseguí trabajo en una empresa muy prestigiosa: Dekalb Argentina. Al comienzo era solo un contrato por tres meses, mi arquitecto me decía es una buena experiencia. Pero el contrato se extendió y se paso a efectivizar y de a poco mi arquitecto le fue dejando lugar al albañil. Ya no había nada que diseñar dado que el rol de arquitecto lo paso a ocupar Monsanto empresa que compró a la que yo había ingresado.

Es este nuevo arquitecto con quien comparto las decisiones de: en qué tengo que capacitarme, dónde vivo, cuántos días puedo disfrutar de vacaciones, con quién tengo que trabajar, cuáles son mis incumbencias, etc.

Después de escribir esto me doy cuenta que Mariano, el arquitecto, siempre está aun cuando parezca que no decide nada.

La combinación arquitecto-albañil no es una posta, creo que se parece mas a cuando dos amigos salen de vacaciones, uno maneja mientras el otro descansa. Yo en Monsanto nunca dejé de ser arquitecto, simplemente le di el volante al albañil durante mayor tiempo. El arquitecto Mariano tuvo oportunidades de manejar durante poco tiempo, pero quizás en los tramos más definitorios. Y esto puede estar indicando que los dos amigos albañil-arquitecto, están manejando por la ruta Monsanto hacia el Sur.

Distribución Actual del Tiempo en los días laborables: El punto amarillo representa hacia donde esta desplazado el equilibrio.



Mi Visión de Futuro

Declaro que en el año 2010:

Familia: voy a estar con mis hijos, mi esposa, mi madre y mis hermanos y el resto de mi familia disfrutando de la vida. Acompañare a mis hijos a todos los lugares que ellos lo necesiten.

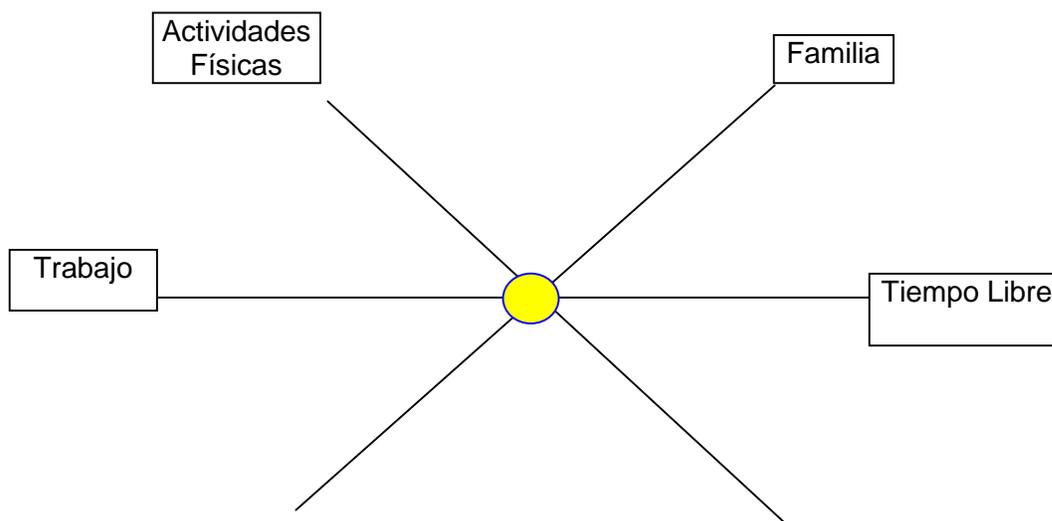
Hobbies: retomare la practica del desarrollo de maquetas y pesca, y seré buen ebanista y restaurador de autos antiguos.

Trabajo: ocuparé un puesto gerencial con exigencias acordes al resto de mi Visión Compartida.

Vida Social: compartiré cenas semanales con amigos y reuniones los fines de semana. Ayudar junto, con mi esposa, a gente carenciada por medio de aportes de horas de trabajo en comedores, huertas, asilos de ancianos.

Deportes: jugaré al fútbol con mis amigos una vez por semana y saldré a trotar con mi esposa también una vez por semana.

Distribución al 2010 del Tiempo en los dias laborables: El punto amarillo es mi equilibrio.



Juan del Carril

De profesión Ingeniero Industrial, 29 años, casado, 1 hijo.

De vocación. Varias. Deportista extremo, actor, músico, cantante.

¿Cómo me reparto el tiempo? ¿Cómo me debato todos los días en el uso del tiempo?

¿Cuánto tiempo le dedico al trabajo, a la familia, a mis amigos, a mis actividades personales? ¿Cuánto tiempo le dedico a descansar? ¿Qué hago en mis tiempos de ocio?

Me levanto a las 07:30 hs, me ducho, y me voy a trabajar la mayoría de las veces sin desayunar. Generalmente desayuno en el trabajo, o en alguna estación de servicio camino al trabajo. La mayoría de las veces me voy de casa y mi mujer y mi hijo todavía duermen.

Trabajo hace 6 años en la multinacional Monsanto dedicada a la producción y comercialización de productos agrícolas. Actualmente soy el responsable por la distribución de todos los productos agroquímicos y semillas de Monsanto y mi base de trabajo es variable. Trabajo dos días en Zárate a 90 kilómetros de mi casa, 1 día en Pergamino a 225 kilómetros, y dos días en Buenos Aires, donde vivo. Por la función que cumpla en la compañía, es necesario que viaje aproximadamente 3,500 kilómetros por mes, ausentándome por lo menos 1 noche a la semana de mi casa.

Actualmente estoy realizando el master en la Universidad del CEMA, cursando todos los viernes a la tarde.

Hasta aquí describo las cosas que denominaría como obligatorias. Los deberes. Lo que tengo que hacer. Luego está mi tiempo libre. Y aquí entra la parte de negociación conmigo mismo, con mi mujer, con mi familia...

Si saco las cuentas, el tiempo que me insumen todas las actividades diarias las puedo reflejar en el siguiente cuadro:

	Diarias	Semanal	%
Trabajar	11	49	29%
Almuerzo Trabajo	1	5	3%
Dormir	7	49	29%
Estudiar	1	13.5	8%
Tiempo Libre L-V	4	20	12%
Tiempo Libre S-D	16	32	19%
Total	24	168	100%

Del cuadro anterior concluyo lo siguiente:

- El 32% de tiempo lo utilizo para trabajar (incluyendo almuerzos de trabajo que muchas veces siguen siendo parte del trabajo en lugar de tiempo de descanso)
- Aproximadamente la misma cantidad de tiempo, 29% la utilizo para dormir
- El resto del tiempo, el 39% es tiempo libre de obligaciones, excepto actualmente que estoy haciendo el Master en UCEMA y me insume en promedio el 8% del tiempo. Por lo tanto me queda libre el 31% del tiempo

Este tiempo libre es en estos momentos la gran ocupación en mi cabeza. Todos los días debo tomar decisiones de cómo reparto este tiempo libre entre: Familia (mujer, hijo), Gran Familia (madre, padre, hermanos), amigos, y tiempo propio para recreación personal.

Para mi vida es muy importante este tiempo que lo denominé “recreación personal”, que puede ser usado para deportes, ir a algún espectáculo (cine, teatro, etc.), o simplemente ocio, lectura, ver TV, etc.

Pensando en estas actividades de recreación personal...En un tiempo jugué al rugby. En verdad durante 18 años jugué al rugby. Cuando lo pienso fuertemente, me impresiona que más de la mitad de mi vida haya dedicado fines de semana completos a este deporte. Hoy todo eso quedó atrás, y me resultaría bastante extraño hoy volver a jugarlo con la misma rutina de antes. En otro tiempo, luego de dejar el rugby me dediqué a una actividad casi diametralmente opuesta: comedia musical. Hice dos años de comedia musical. Cantar y bailar pasaron a ser mis actividades luego de dejar el rugby. Fueron dos años de conexión conmigo mismo, donde exploré mi interior y saqué a la luz un montón de creatividad y emociones ocultas. Finalmente ahora me dedico a un deporte un tanto extremo. Corro las llamadas “Carreras de Aventura”. Debo entrenarme entre 5

y 6 veces por semana, si quiero tener un papel apenas digno. Un entrenamiento mucho más exigente que las dos veces por semana que hacía mientras jugaba al rugby.

Para el futuro espero poder equilibrar un poco mejor estas actividades de recreación. Me estoy dando cuenta que he pasado de un polo hacia otro: del rugby al canto y la música, y luego a los deportes extremos. Creo que se puede conjugar una vida con ambas cosas, deportivo y musical, más balanceado.

Pero...¿Cómo estoy con el trabajo?

Muy bien. Bastante bien. Este año tenía un gran desafío por delante respecto de lo laboral. Debía crear una nueva Área de Distribución, una nueva supervisión, y pasaba a tener gente a cargo. Empezaba una nueva etapa de liderazgo real. Y además, estábamos llevando adelante un gran cambio en el sistema de distribución de los productos de la compañía que requería de mucho esfuerzo personal y de equipo.

A esta altura del año, haciendo un pequeño balance, puedo decir que el cambio fue para bien. Fue un año de crecimiento personal y profesional, y los resultados laborales fueron excelentes.

¿Cuánto tiempo le dedico o le dediqué al trabajo? Este año tuve momentos de picos de trabajo en los cuales me vi sobrepasado, y que trabajaba mucho tiempo. No sólo en el horario laboral, sino que en mi casa, y hasta durmiendo ya que la cabeza no se desenchufaba. Estos momentos podemos llamarlos momentos de turbulencia. También tuve momentos más felices, de remansos, en los que todo fluía, en los cuales reinaba más la armonía.

Soy un convencido que el tiempo a dedicarle al trabajo tiene un límite. Este límite no sólo está marcado por querer vivir mejor, por querer encontrar un mejor balance o equilibrio entre la vida laboral y la vida personal. También está marcado por el rendimiento, por el cansancio físico. Si un día trabajo hasta las 11 de la noche, seguramente al otro día no rinda lo mismo.

También este año está la universidad. Además de trabajar, hacer deporte, y dedicarle tiempo a la familia y amigos tuve que estudiar. Y por supuesto que los tiempos fueron escasísimos. Por momentos tuve que dedicarle más tiempo a la universidad, y más

tiempo al trabajo que a la familia. Entonces aparece el desequilibrio. El problema del desequilibrio no es que exista, sino que se mantenga en el tiempo. Erradicarlo por completo es utópico, debemos reestablecerlo rápidamente. No dejarnos vencer por él.

¿Y, cómo sigo? ¿Qué espero del futuro? ¿Cuál es mi visión?

El futuro lo veo como algo muy positivo, que está ahí afuera esperándome. Una mejor manera de vivir me está esperando, un equilibrio, un mejor balance...

Respecto de lo **laboral** espero poder afianzarme en mi función como supervisor, como líder del área, y como referente en el área de logística.

Con respecto a mi relación con el **dinero**, me gustaría no tener que preocuparme por él. Que el dinero sea un medio y no un fin. Que fluya, que circule. Que no necesite aferrarme a él.

Con respecto a la **familia** quisiera: poder compartir, poder estar, poder participar, poder educar a mis hijos, poder crear una armonía alrededor de mi familia.

Con respecto a mis **amigos**, poder seguir compartiendo momentos, cultivar la amistad.

Con respecto a mis **actividades personales recreativas**, quisiera poder tener tiempo de ocio, de lectura, de deporte, de descanso, de música. Poder tomarme vacaciones con mi familia y vacaciones personales.

Finalmente, con respecto a mi **vida espiritual**, quisiera poder conectarme con mi interior, desarrollar mi espíritu, y vivir en armonía con el exterior: la naturaleza y las personas.

Ariel Calvelo

En estos momentos podría decir que estoy atravesando un buen momento laboral, me encuentro motivado con mi trabajo, con la gente que me rodea, y comprometido con mis acciones.

No me pesa levantarme para ir a trabajar, tampoco me afectan las presiones y puedo decir que “le estoy encontrando la vuelta” al equilibrio posgrado- trabajo-vida personal sin perder foco en ninguno de los 3.

Mi horario de trabajo es muy variable. Arranco temprano, a partir de las 8:00 hs ya tengo prendido el celular, o estoy contestando mails o estoy organizandome el día.

Cuando puedo almuerzo en mi casa. Hay temporadas que esto es más a menudo otras que casi no como nunca. Hace un tiempo tome la decisión de no atender a nadie por teléfono una vez que estoy sentado a comer ya sea en mi casa con mi familia o aunque me encuentre comiendo solo en algún lugar o con algún cliente o compañero de trabajo. Esto ayuda a tener un equilibrio porque es una manera de empezar a marcar límites precisos entre mi vida laboral y mi vida personal. Es mi cable a tierra temporario, durante el cual me desconecto de los problemas.

Después del almuerzo me reincorporo. Muchas veces este tiempo después de la comida lo uso para viajar a ver mis distribuidores o para charlar con algún cliente.

La tarde siempre es larga, y el fin de la misma, varía de acuerdo con el trabajo. No tengo horario fijo, si estoy lejos mi día no termina hasta que llego a mi hogar, y no atiende más a nadie.

Apenas me casé me puse como norma que una vez que llegue a mi casa al fin del día no iba a tocar nada mas del trabajo. Lo cumplí un tiempo, después de a poco lo fui abandonando y ahora es raro que lo cumpla.

Este es uno de los objetivos que me voy a proponer, tratar de erradicar los malos hábitos del trabajo, que siempre le restan tiempo a mi y a los que están cerca mío.

Soy cien por ciento responsable?

Asumo la responsabilidad. Creo que no se trata de decir: “dejo de trabajar y disfruto la vida” sino que debo disfrutar la vida y mi trabajo. Obviamente esto no podrá ser posible todos los días. Hay días que evidentemente disfruto más que otros.

En menor o mayor medida todos los trabajos tienen demandas exigentes de tiempo. Lo que es seguro es que en el lugar donde trabajamos, somos más útiles estando sanos de nuestra mente y nuestro cuerpo, que enfermos o mentalmente alterados. Con esto quiero decir que nadie nos obliga a andar como locos desenfrenados de un lado a otro sin pensar si esto es beneficioso para nosotros y en si esto es beneficioso para nuestra empresa.

Cada uno de nosotros debe ser artífice de nuestra propia felicidad, aunque suene imposible cuando lo relacionamos con el trabajo. Una buena medida es romper con las conversaciones negativas y de víctimas que todos tenemos, o por lo menos yo las tengo. El cambio debe ser gradual. Eliminarlas por completo sería casi imposible, en cambio ir planteándose evitarlas es lo ideal. En el plano personal puedo decir que lo he intentado, pero con mínimo éxito por ahora.

Hoy no siento personalmente la necesidad de plantear un cambio de operaciones en mi día a día. Creo que ese cambio pasa por uno, que es el que debe decidir la mejor forma para uno y para la empresa.

Hay que poner en la balanza lo que obtenemos y lo que perdemos. Es nuestra obligación tener en claro nuestras prioridades.

Usualmente cuando ponemos empeño en nuestro trabajo diario no lo hacemos solamente pensando en nuestro ascenso inmediato. Caso contrario sería hacer algo sólo por un reconocimiento, que de no llegar terminaría haciéndonos mucho daño. Existe una satisfacción cuando alcanzamos nuestras metas laborales, o hacemos algo sobresaliente que nos hace sentir bien, mas allá de un mero resultado laboral. También así nos deberíamos sentir cuando logramos el reconocimiento de nuestras esposas, amigos, padres, hermanos, etc. Esto es lo que debemos perseguir.

Me resulta difícil separar los problemas del plano laboral al personal. Esta es una asignatura pendiente en mi aprendizaje por lograr un equilibrio racional entre trabajo y vida privada.

Somos diseñadores de nuestra vida o albañiles ?

En nuestras vidas debemos ser diseñadores, o por lo menos nunca dejar de intentarlo.

En el trabajo uno termina siguiendo una rutina de la que parecemos esclavos.

A pesar de eso no creo que eso signifique no ser diseñador de nuestro destino.

Si tomamos nuestro trabajo como algo que nos esclaviza, seguramente nuestras otras actividades como nuestras amistades, matrimonio, familia así lo será.

Esa es una postura frente a la vida. Trato de ser diseñador de mi vida, y en lo personal esto es fundamental y depende exclusivamente de mí.

Si soy sólo ejecutor seguramente no alcanzaré mis metas, y seré autómatas. El día que me falte esto seguramente será terrible para mí, pero lo peor creo que será es no poder encontrarle una salida a este problema.

Existen los límites ?

Entiendo que el límite lo debo poner yo mismo.

Este desequilibrio entre mis obligaciones laborales y entre mis obligaciones personales, depende exclusivamente de mí mismo.

Habrán algunas personas que nunca alcanzarán dicho equilibrio y que quizás vivan bien y contentos, con el trabajo por sobre todas las cosas siendo capaces de dejar todo por este.

No estoy ni quiero estar alineado en este equipo. Sigo buscando mi equilibrio que me permita ser feliz en mi vida, y seguramente me permitirá ser feliz en mi trabajo, o estar contento y transmitir cosas positivas a otras personas que le aporten a ellas más que la relación laboral.

Creo estar buscando el camino correcto. El equilibrio en mi opinión debe buscarse siempre, hasta que terminemos con una vida laboral activa.

Cuando estamos desequilibrados ?

Hay síntomas que nos indican que estamos desequilibrados. Por ejemplo cuando salimos un sábado a la noche y el tema recurrente termina siendo siempre el trabajo, y de lo único que se habla es de ello. Cuando las discusiones laborales nos separan más allá de los horarios de trabajo, y no podemos terminar de separar entre una cosa y otra.

Si logramos el equilibrio podremos controlar nuestra ansiedad laboral y darle la importancia (que la tiene) en su debido grado, sin descuidar nuestra vida. Entiéndase por esto disfrutar de nuestras vacaciones, fines de semana, feriados, de poder desconectarnos cuando nos tenemos que desconectar, y estar concentrados y comprometidos a full con nuestras actividades cuando estas lo requieren.

Existen recetas ?

No tengo recetas para este equilibrio. Pocas veces lo alcanzo, pero lo fundamental es saber que debemos encontrar este equilibrio.

Una de las maneras que yo utilicé para encontrar el equilibrio, fue empezar hacer pequeñas acciones que antes no llevaba a cabo. Estas acciones son cosas sencillas, como hablar por teléfono “como un loco” agarrando con una mano el volante y con otra el celular. Mi señora me hizo reflexionar. Empecé a usar manos libres, y hoy para mí es como el cinturón de seguridad. Es un hábito.

Otra acción fue abolir las charlas de trabajo cuando salgo con algunos amigos que desarrollan mi misma actividad, lo estoy tomando al pie de la letra y cuando algún fanático empieza distraigo la conversación y salgo con cualquier otra cosa.

Desde hace un buen tiempo, no bajo mis mails los fines de semana ni contesto el teléfono los días sábados.

Mi Visión de Futuro

La visión que tengo sobre mi vida es la siguiente.

Familia: espero poder gozar de mis hijos y de mi esposa. Dedicarle todo el tiempo que ella necesite, y el que necesitemos para seguir siendo felices estando juntos. Espero también poder gozar de mis padres que para ese entonces serán personas, de más de 80 años y me gustaría seguir teniéndolos a mi lado. Disfrutar de mis sobrinos y sobrinas, dedicarle el mismo entusiasmo que le dedico hoy. En familia voy a poner a mis amigos, y me propongo no perder la relación que tengo hoy con ellos, y acrecentarla día tras día.

Tiempo libre y pasatiempos: seguir dedicándome al campo, a los caballos, a las vacas, a los cultivos. Ir a la cancha a ver partidos de fútbol. Salir a caminar con mi esposa. Una mezcla de gimnasia con un poco de noviazgo.

Aprovechar mejor mi tiempo para profundizar mis lecturas sobre historia. Si tengo una casa con jardín, seguir atendiéndolo como hacía cuando vivía con mis padres.

Trabajo: desarrollarme profesionalmente al mayor nivel y con la mayor responsabilidad que pueda. Me gustaría en ese momento poder transmitirle a mis pares, las enseñanzas que pueda haber logrado en esos años.
Sigue en pie mi sueño de crear una empresa propia.

Vida espiritual: me gustaría tener una vida interior más profunda. Desarrollarla más.

Carlos Coda

Cómo estamos ?

Cuando tiramos sobre la mesa los posibles temas para la tesina, apareció:

“Como manejamos nuestro tiempo”

“¿Tenemos tiempo libre?”

“¿Estamos conformes con la vida que llevamos?”.

No me pareció, al principio, ninguna de estas preguntas demasiado interesante. Me respondí rápidamente que manejaba bien mi tiempo, que estaba conforme con mi tiempo libre y lo que hacía durante, y que mi vida, dentro de todo, no estaba nada mal.

Aunque, después de unos minutos reflexioné y me di cuenta que había un montón de cosas para mejorar, para cambiar y hasta para empezar a hacer.

No puedo estar conforme con cómo manejo mi tiempo. No creo poder disponer de él y por lo tanto no me siento dueño de mi tiempo. Muchas veces la vida que llevo me maneja sin darme cuenta y termino acostumbrándome a este ritmo que muchas veces no es el que yo quiero bailar.

Mi familia está constituida por mi mujer y tres hijos a quienes amo. Me doy cuenta de que no les dedico el tiempo que ellos merecen ni que yo merezco dedicarles.

Mis días de semana comienzan temprano a las 6:30 a.m., hora en la que me levanto para salir rápidamente hacia mi trabajo. Conozco perfectamente la hora en la que entro a trabajar pero no a la que salgo. La mayoría de las veces llego a mi casa con tiempo solo para cenar, darme un baño e irme a dormir. Detesto llegar a mi casa y ver que mis hijos ya están durmiendo. Creo que estoy perdiendo mucho tiempo del que podría compartir con ellos y verlos crecer. Tampoco tengo tiempo suficiente para conversar con mi mujer. Sólo me pasa “el parte diario” como ella lo llama, donde me cuenta como fue su día laboral y como se portaron nuestros hijos, qué cosa novedosa o qué macana hicieron.

Así me veo, así me encuentro y me siento totalmente responsable. Creo que hay muchas cosas por mejorar, muchas cosas por cambiar. Seguir así es seguir en una carrera interminable e inútil corriendo detrás de lo que no quiero alcanzar.

Es por eso que pienso que asumiendo necesitar un cambio y haciéndome enteramente responsable de lo que me está ocurriendo, lo voy a poder cambiar.

Trataré de repasar como es mi vida laboral, en definitiva es la que más tiempo se lleva de mi vida.

Trabajo en Monsanto, una gran empresa por cierto. Aquí las posibilidades de progreso están siempre a la orden del día. Los objetivos son claros y bien definidos. Todos sabemos cuál es el camino a seguir, sabemos qué se espera de nosotros y Monsanto nos recompensa. En definitiva, una empresa en la que da gusto trabajar.

Lamentablemente, los empleados estamos envueltos por las costumbres laborales que nos llevan a mostrarnos presentes y trabajando hasta mucho tiempo después del horario de salida. Sinceramente me pregunto si el horario que yo cumplo, es el horario esperado de salida por la empresa. Cuando digo esperado me refiero al horario que la empresa espera que la gente se retire. Ya sea para irse a una reunión con amigos, practicar algún deporte o simplemente irse a su casa para encontrarse con su familia para compartir lo que resta del día. Muchas veces soy uno más de los que prolongan su actividad laboral diaria. Creo que a veces sin sentido. Entiendo que si es necesario, el día laboral debe prolongarse seguramente para avanzar con algún trabajo específico, por ejemplo en días de preparación de presupuesto anual o en algún problema o hecho que verdaderamente lo justifique. Mi realidad es que puedo encontrarme aún en mi trabajo en momentos en los que la situación no lo amerita. Y veo a muchos compañeros que también se quedan. Creo que esto es cultural.

Entiendo que el mercado laboral actual no está para nada sencillo, pero me estoy convenciendo que nadie se va a quedar sin trabajo por irse a su casa a determinada hora. Se quedará afuera aquel que no cumpla con su trabajo ni alcance los objetivos comprometidos. Desde mi punto de vista, aquí hay una situación muy importante por resolver: alcanzar la tranquilidad de mi conciencia de haber cumplido con mi trabajo sin importar si me quedo o no después de hora.

Un problema muy común que me suele ocurrir es la mala administración del tiempo. Cuántas veces me encuentro con días completos de reuniones, muchas de ellas sin sentido o que pueden no necesitar de mi presencia. Al final de ese día, me encuentro sin haber completado mi trabajo y con necesidad de quedarme hasta más tarde.

Nadie va a criticar a aquel que se queda hasta entrada la noche en su escritorio, al contrario. Posiblemente esta persona esté administrando mal su tiempo o le esté dedicando excesivas horas a su trabajo perdiéndose la posibilidad de tener alguna actividad de ocio o recreación que lo despeje mentalmente y lo prepare con más fuerzas para el próximo día.

Estoy intentando cambiar esta situación de la que vuelvo a repetir, me hago totalmente responsable. Quiero poder diseñar mi vida y no simplemente ser un ejecutor resignado de lo que me está pasando.

Mi Visión de futuro

Trataré de definir en pocas palabras mi visión de vida, lo que yo espero, lo que ambiciono alcanzar, lo que me motiva e impulsa a levantarme cada día:

“BIENESTAR Y ARMONIA EN Y CON MI FAMILIA”.

Creo que esta visión tiene un grueso pilar fundamental que es: SENTIRME BIEN CONMIGO MISMO con todo lo que esto significa.

Aquí no debe haber conformismos, ni cajas cómodas, ni caminos seguros para transitar. Es un motor que debe moverse rápido y que hay que alimentarlo con combustible permanentemente.

Qué estoy haciendo para lograrlo ?

Solía pasarme mucho tiempo del fin de semana pensando en asuntos de mi trabajo que quizás no podía solucionar en ese momento. Hoy trato de manejar mejor mi tiempo y tener paciencia. Hay un momento para cerrar una persiana y abrir otra. Tengo una familia que quiero y necesito y que me quiere y me necesita. Trato de hacer todo el esfuerzo posible durante las horas de trabajo. Los fines de semana están volviendo a ser un momento para encontrarme con mi familia y trato de estar con ellos de cuerpo y mente presente.

Tengo tres hijos: una de 4 años, otro de dos años y una beba recién nacida. Es importante para ellos y para mí, poder tener un momento a solas con cada uno de ellos. Son chicos, necesitan de su momento de exclusividad con su padre. Aunque sea una salida a la vuelta de casa, un juego, un cuento o una charla los pone bien a ellos y me pone bien a mí. Busco también momentos para tener a solas, a mi beba en brazos.

Desde hace un tiempo, hemos decidido con mi mujer, obligarnos a salir los viernes por la noche a cenar afuera los dos solos. Al principio nos costó a los dos, pero hoy

esperamos ese momento de esparcimiento y desenchufe para poder charlar tranquilos, vale la pena.

Qué me está faltando ?

Lamentablemente sigo trayendo algún problema laboral a casa, esa noche es mala. Estoy presente de cuerpo pero totalmente abstraído. Me doy cuenta que la mayoría de las veces el problema no es tal o puede esperar a ser solucionado. Tengo que seguir trabajando en esto.

No me hago tiempo para ver a mis amigos. No pretendo hacerlo todos los días, pero aunque sea una vez al mes reunirnos algunos a tomar unas cervezas y charlar sería lo ideal. Las pocas veces que me junto con ellos vuelvo a casa con la alegría de habernos reunido y con la bronca de no hacerlo tan a menudo. Quiero cambiarlo.

Me sucede lo mismo con la falta de tiempo que le dedico a la actividad física. La mayoría del tiempo, en mi trabajo, la paso sentado detrás de una computadora. Mi cuerpo necesita actividad, mi mente necesita despejarse. En esta situación también, las pocas veces que voy a jugar al fútbol, vuelvo renovado.

Todo esto que me falta, cuando lo hago, me recarga, me da energías y mucha pila para seguir. El no hacerlo me voltea, me afloja y no me descarga tensiones.

¿Porqué si me doy cuenta de estas ventajas no puedo aún capitalizarlas?

Quiero disponer de mi tiempo.

El tiempo es mío.

No quiero que el tiempo disponga de mí.

Es momento de parar, de preguntarme hasta cuando seguir así.

Quiero llevar a mis hijos el primer día de clases al colegio, este año no lo hice y me arrepiento. Y nadie se da cuenta más que yo, que no lo hice. Si lo hago, creo que mis hijos y yo apreciaremos y valoraremos ese momento. No es ni un día, ni una semana ni un mes. Tan solo quizás una hora que desvíó y destino a dar y darme felicidad.

Pienso que de esto se trata: SENTIRSE BIEN. Y son estas pequeñas cosas que pegan fuerte y valen la pena. No es una cuestión de tiempo, no es una cuestión de creer que no se puede, es una cuestión de actitud, es ganas de querer cambiar, es accionar sistemáticamente en consecuencia de una visión.

Conclusiones

¿Cómo seguimos?

Esta respuesta la debe dar cada uno.

Existe un cúmulo de información muy interesante expresada en los capítulos anteriores de este trabajo que muestran donde estamos parados, y en que contexto nos encontramos. Pudimos leer también que existen preocupaciones en países civilizados donde las horas de trabajo se están disminuyendo, donde las empresas crean sistemas de horarios flexibles, ambientes agradables para el trabajador. La preocupación existe. Pero el mundo de hoy no nos avisa cuando tenemos que parar la pelota, eso depende de nosotros. De cada uno, es personal.

No existe un único equilibrio, un equilibrio general. Cada cual tendrá sus prioridades y sabrá que acciones lo completan y que acciones no.

No podemos imponer una agenda salvadora con un horario de trabajo rígido, con actividad deportiva, con dedicación familiar, con reuniones con amigos.

El propósito de este trabajo es poder llamar a reflexión a quien lo lea, que pueda preguntarse si está cien por ciento conforme con como está manejando su vida.

Posiblemente usted necesite trabajar algunas horas más de lo estipulado, pues entonces hágalo, siempre y cuando usted se sienta verdaderamente conforme y tranquilo. Acá no vale el "*..Si no hay más remedio...*". El remedio está y nos lo debemos auto recetar.

Paremos la pelota y, por sobre todas las cosas, "salgamos de la matriz". Ésta es la que nos condiciona y limita. Detengámonos a reflexionar y escuchémonos a nosotros mismos.

Preguntémonos:

¿Estoy conforme con la vida que llevo?

¿Estoy contento?

¿Qué me está faltando?

¿Hay algo que quiero hacer y no puedo?

¿Estoy tomando el desafío como tal?

¿Tengo miedo de crecer?

¿Qué necesito para crecer?

¿A qué cosas aun no me atrevo?

¿A qué le tengo miedo?

¿Cuáles es el precio que pago por no atreverme?

¿Qué es lo peor que podría pasarme si me atreviera?

¿Cuánto hay de coraje?

¿Cuánto hay de resignación?

Etc.

Cuando nos hayamos contestado sinceramente estas preguntas y muchas otras relacionadas, podremos decir quizás que vamos por buen camino. Creemos que no vale aquí la posición de víctima. Víctima, según el diccionario, es aquel que está destinado al sacrificio. No queremos sólo esto.

Organicemos nuestra vida de manera tal de sentirnos contentos y plenos por haber elegido lo mejor para nosotros. De esta forma no habrá reproches posibles. Declaremos una visión y actuemos sistemáticamente en consecuencia de ésta.

Creando una visión

Creemos importante enunciar una visión de futuro para nuestras vidas, previo a esbozar propuestas para alcanzar el equilibrio.

Es muy fácil entrar en el ritmo que la vida moderna nos propone. No estamos renegando del momento que nos tocó desarrollarnos como profesionales, tampoco lo estamos haciendo con las posibilidades de crecimiento profesional. Solamente queremos reflexionar sobre la forma de llevarlo a cabo.

Si no tenemos bien claro cual es nuestro equilibrio y nos dejamos llevar por lo vertiginoso de la vida, va a llegar un punto que nuestro recurso escaso, el tiempo, no nos va a alcanzar para el trabajo y mucho menos para nuestra vida privada, si es que nos queda.

Cada uno de nosotros tiene que tener en claro cual es su visión. Esto es algo fundamental para saber si lo que estamos haciendo hoy está alineado o no con lo que queremos para nosotros y para nuestras familias dentro de 8 o 10 años o más. Cualquier opción es valida siempre y cuando responda a lo que cada uno de nosotros quiere para su vida. Lo importante es tener claro el rumbo. Es posible que los vientos y las corrientes nos desvíen un poco, pero somos nosotros los que tenemos el timón para usarlo cuando consideramos que ese desvío puede afectar cosas que no estamos dispuestos a perder.

Finalmente, para tratar de esbozar una visión, hemos definido 6 rubros que creemos principales en nuestras vidas: Familia, Amigos, Actividades Personales, Desarrollo Personal, Trabajo, y Dinero. La idea para armar una visión fue hacer una asociación de palabras o frases que creemos que están relacionadas con cada uno de estos rubros.

Familia

“Armonía”

“Compartir”

“Poder estar y participar”

“formar parte”

“Todos los lunes llevo los chicos al colegio /natación /etc.”

“Ser parte de la educación de los chicos. Poder educarlos libremente.”

Etc.

Amigos

“todos los “jueves” me junto con mis amigos a jugar al futbol/jugar a las cartas /tomar cerveza /hablar de fútbol”

“Dedicarles tiempo”

“Cultivar la amistad”

Etc.

Actividades personales

“aeromodelismo”

“ebanistería”

“carreras de caballos”

“fútbol”

“ir a la cancha”

“tenis”

“rugby”

“música”

Etc.

Desarrollo personal

“desarrollo integral”

“desarrollo personal”

“desarrollo espiritual”

Etc.

Trabajo

“empezar a trabajar a las 08:30 hs, y dejar de trabajar a las 17:00 hs con el placer del deber cumplido”

“Realizarme en el trabajo.”

“Estar trabajando en algún proyecto interesante.”

“Seguridad laboral.”

“Continuidad.”

Etc.

Dinero

“tener una base”

“no tener que preocuparme por el dinero”

“Poder irme de vacaciones todos los años por lo menos 15 días con toda la familia adonde quiera y otro viaje personal”

“Que se puedan programar con Anticipación las vacaciones.”

“Poder mandar a nuestros hijos a buenos colegios.”

Etc.

Creemos que cada uno de nosotros se siente atraído por algunas de estas frases que pueden sonar utópicas e ideales, sin duda hay muchas más que el lector enunciará libremente. Si pensamos que alcanzar este ideal es imposible o improbable, estamos atrapados en la caja, perdidos adentro de la matriz. Primero debemos asegurarnos que somos capaces de perseguir y alcanzar lo que queremos, es la única forma de poder lograrlo.

Para finalizar, nos hemos propuesto como grupo, un desafío: reunirnos dentro de un año para comentar como estamos avanzando hacia nuestra visión. Este trabajo nos ha hecho crecer en motivación y en aceptación del desafío. Pretendemos que a cada uno de los lectores le sirva para reflexionar y también como disparador para cambiar su vida.

A todos aquellos lectores que quieran comunicarse con nosotros para dar opinión sobre este “Trabajo Disparador” por favor háganlo a la siguiente dirección de mail:

jd03@cema.edu.ar.

Bibliografía

The Lessons of Experience; Morgan Mc Call y Michael Lombardo

Revista Mercado, Junio 2002

Revista Gestión, Mayo 2001

Organización Internacional del Trabajo (OIT)

Indec, Encuesta permanente de hogares

Trabajo sobre el Stress; Dr. Iván Seperiza Pasquali

Trabajo sobre el balance entre vida personal y laboral. Unilever.

Programa de Calidad de Vida. Monsanto.

La Quinta Disciplina. Peter Senge.

Sugerencias de Nutricionistas de ELES S.A. Servicios Institucionales.

Artículo diario Clarín domingo 14/9/03 " Cama y oficina entre nubes"