



Management and Performance Associates | Noviembre 2012

¿Una vida profesional equilibrada? ¿Cómo?

Se escucha en todas partes. En el trabajo, en una conversación informal durante el almuerzo o en un cocktail. Es muy común escuchar a algunas personas diciendo “*trabajo 70 horas por semana*”. Y lo realmente interesante, es que esto no suena como una queja. En algunas situaciones, es casi lo opuesto. Algunas personas se ufanan de trabajar de más, y se percibe un cierto orgullo de su parte...

Evidentemente, con toda la tecnología disponible, las horas de trabajo no se limitan a las que pasamos en el escritorio. Al salir, continuamos revisando los e-mails en los Blackberry, ipads y otros aparatos electrónicos y aplicativos, en el metro, ómnibus, tren o en el mismo automóvil, parados en un congestionamiento, camino a casa. Con internet, ipads y laptops continuamos dando los últimos retoques a una presentación o reporte en casa, en el avión, en el restaurante, o en cualquier lugar. Nosotros mismos, hemos escrito este artículo a 11,000 metros de altura, sobre el Océano Atlántico. Vale la pena reflexionar que, en muchos casos, nadie nos presiona a que lo hagamos, somos simplemente nosotros quienes nos estamos auto imponiendo ese loco ritmo de trabajo.

Por lo tanto, ¿cuánto trabajamos y cuanto descansamos? Antes de avanzar, un breve contexto sin dudas nos podrá ayudar. En Estados Unidos, la mayoría de las empresas no ofrecen

vacaciones tan generosas como en sus filiales europeas. Peor aún, algunas de las economías más competitivas del mundo (Holanda, Suecia, Finlandia, Alemania, Dinamarca y Gran Bretaña) prohíben las semanas superiores a 48 horas de trabajo. En Europa simplemente no se ve que las personas trabajen más de 60 horas semanales, lo que se ha vuelto muy común en Estados Unidos, Brasil y otros países.

Hay otra dimensión cultural que hace una gran diferencia. Mientras que para algunos es muy común almorzar en su propio escritorio (en New York, por ejemplo), en otras culturas (la Latina, por ejemplo) un almuerzo relajado puede durar más de una hora. Nos gusta la idea de tomar un intervalo para almorzar, y desconectarnos del trabajo (pero claro, esto significar no poder salir a las 5 de la tarde para volver a casa).

Finalmente, tenemos que hablar de nuestras habilidades de organización (o la falta de ellas), las que podrán determinar largas horas de trabajo. Sin dudas existen excepciones, como los momentos en que preparamos el presupuesto anual, durante una promoción o campaña o en cualquier evento importante.

Cuando Facebook preparó su salida en bolsa y la prensa cubrió el hecho, se le dió mucha atención a que Sheryl Sandberg, Directora de Operaciones, se fuera a las 5.30 de la tarde, a diario, para estar con sus hijos.



management
and
performance
associates

¿Y las otras madres y padres?
¿Y los funcionarios que no tienen hijos? ¿Se espera que trabajen más horas? ¿Realmente necesita revisar sus correos durante una cena con amigos o familiares? Gustar de lo que uno hace es sin dudas muy importante, si no, sería apenas un trabajo. ¿Pero, adonde colocamos el límite?

Si no está feliz con la falta de equilibrio entre su vida personal y profesional, lo invitamos a evaluar las siguientes ideas:

Organícese

Aproveche al máximo posible el tiempo en su escritorio. ¿Realmente necesita estar en todas las reuniones? Descubra lo que para usted funciona y aumente su productividad personal. Aproveche el inicio de la mañana, cuando el teléfono no toca y la oficina se va llenando. ¿Debe participar en aquella reunión al otro lado de la ciudad? Considere a posibilidad de pasar el día completo allí, visite a sus colegas, resuelva algunos problemas personalmente y, de ser posible, vaya en transporte público, y podrá revisar sus mensajes durante el trayecto.

Mejore su vida personal durante el día

¿Con toda la tecnología disponible, necesita ir a su oficina? Trabajar desde casa tiene sus ventajas... La primera es el tránsito... En algunas ciudades, eso hace una diferencia enorme. La productividad presupone un descanso. Varios estudios confirmaron que el aumento de horas de trabajo no se traduce en mayor productividad. Conozca su límite.

Lleve a sus perros a pasear. Juegue con los niños. Vaya al gimnasio. Tenga disciplina para trabajar y divertirse.

Disfrute la libertad que ofrece la tecla “Apagar”.

Reduzca su dependencia de los aplicativos. Pruebe. Intente apagarlos. Si el mundo no se acaba, pruebe mantenerlos apagados un poco más... durante la cena... cuando se relaja viendo TV... en el cine... durante un vuelo... durante una reunión... durante una conversación importante con un colega, o con un colaborador. Ya vimos a un cantante de jazz pedir a un grupo de ejecutivos silencio (ellos estaban en una negociación durante la presentación). Apague su celular y disfrute del show. O, por lo menos, permita que otros lo hagan.

Entendemos que muchas personas, hoy en día, se quejan del excesivo tiempo que pasan en su trabajo... Les pedimos disculpas, pero este artículo está dedicado al otro grupo. Pero estamos seguros de que las recomendaciones que presentamos serán válidas para ambos grupos. Deles una oportunidad, y díganos como lo han ayudado. Por nuestro lado, estamos cerrando el laptop, y nos preparamos para ver un buen film.

Hasta la próxima...