

Balance Vida-Trabajo



TABLE OF CONTENTS

1

VICA

2

Cultura BTF

3

Beneficios de
balance-trabajo

4

Formas de
implementación

5

Hábitos

6

Rutina

La línea divisoria entre el ámbito laboral y personal se ha ido desvaneciendo cada vez más.

No todos consiguen ese reto de lograr un equilibrio entre lo laboral y lo personal.

Expertos de distintas disciplinas han denominado el momento actual como VICA.





Los efectos del entorno VICA pueden llegar a ser graves en nosotros, por lo que se hace fundamental encontrar estrategias que permitan gestionarlo y llegar a un balance entre trabajo y vida personal

Consecuencias derivadas del momento VICA



- Bloqueo para la resolución de problemas
- Distorsión de la realidad
- Freno del optimismo
- Pérdida de la empatía
- Fatiga crónica
- Sensación de frustración
- Bajo rendimiento y productividad

Cultura BTF: Balance, trabajo y familia

Según un estudio el termino balance proviene de la necesidad de integrar el mundo laboral, personal y familiar de toda persona. Para generar el bienestar facilitando las condiciones de trabajo, para responder a sus responsabilidades personales, familiares y sociales



3 claves fundamentales para lograr el propio equilibrio:

01

Capacidad de adaptación

02

Capacidad de flexibilidad

03

Capacidad de creatividad

Límites y congruencia entre trabajo y familia:

Para establecer límites claros y lograr una congruencia entre tu trabajo y tu vida personal, es necesario:

- Cambiar el chip en la cultura organizacional, para que todos reconozcan la importancia de que las organizaciones cuenten con estrategias que fomenten el equilibrio.
- Una visión estratégica con acciones y estrategias con objetivos SMART.



Recomendaciones para lograr el equilibrio

- Buscar un espacio cómodo para trabajar.
- Crear un ambiente amable con tus compañeros.
- Establecer prioridades y jerarquías.
- Tener objetivos claros, tanto en lo laboral como en lo personal.
- Administrar la energía de la mejor manera.



Para establecer límites y ser congruente se debe:

- Ser coherente contigo.
- Dejar de usar el trabajo como un pretexto para tus problemas personales y viceversa.
- Hacer las cosas cuando se tienen que hacer.
- Enfocarte en el aquí y el ahora.
- Aprender a delegar.
- Meditar dos veces tus decisiones.



Establece límites

y **sé** congruente

Fuera pretextos:

Evita que el trabajo se convierta en un pretexto o el culpable por tus problemas personales.



Sin prisa, pero sin pausa:

Haz lo que tengas que hacer sin dejarte seducir por la procrastinación. Si tu agenda tiene más de un 50 % de cosas urgentes, probablemente sea un problema de desorden que te hace dejar a un lado lo que es realmente importante.



Enfócate en el aquí y el ahora:

Identifica todo aquello que te afecta, ya sean personas o compromisos. Muchas veces por no saber dar una respuesta negativa terminas invirtiendo tiempo y energía en lo que no es relevante para ti.



Sé coherente contigo:

Evita el autoengaño. En ocasiones debes ponerle un límite a los labores profesionales que usaste como escudo para no enfrentar situaciones familiares que no son de tu agrado.



Aprende a delegar:

Debes saber confiar más en las personas que te rodean, permite que participen más, tanto en casa como en el trabajo. Recuerda que quien no participa, no se integra. ¡Debes soltar más los balones!



Medita dos veces tus decisiones:

A veces, al tomar decisiones en tu trabajo se puede ver afectada tu familia. Pregúntate: ¿esta decisión qué aporta a mi proyecto familiar? ¿Soy capaz y tengo el tiempo para llevarlo a cabo? ¿Tengo el deseo de hacerlo? ¿A qué tendré que renunciar en caso de aceptar?





Cuáles son los
beneficios del balance
vida-trabajo?

Para la compañía

01

Mejora de la
productividad.

04

Facilita la captación
de talento.

02

Disminuye la rotación
de personal.

05

Permite reducir
costes dedicados a
salario

03

Mejora el employer
branding

Para los empleados

01

Reduce el estrés y el síndrome 'burnout

04

Mejora la calidad de vida.

02

Disminuye la fatiga laboral

05

Aumenta la responsabilidad

03

Favorece un buen clima laboral.



Formas de
implementar el
balance vida-
trabajo en la
empresa

Formas de implementar el balance vida -trabajo

1

Ofrecer flexibilidad.

2

Realizar programas
que fomenten un
estilo de vida sano

3

Team buildings

4

Delimitar los
horarios de trabajo.

5

Home office



Algunos
ejemplos de
balance vida-
trabajo en
empresas

Repsol

En primer lugar, la flexibilidad horaria. Dan libertad para escoger la jornada laboral. Para ello, se ofrece comenzar a trabajar durante una franja de dos horas. El empleado decide cuándo le viene mejor. En función de la entrada, terminará antes o después de trabajar. Esto permite ajustar el horario a sus necesidades personales.

Otra de sus medidas más destacadas es la posibilidad de teletrabajar de forma total o parcial, dependiendo de las necesidades del puesto de trabajo.



Wolters Kluwer



Flexibilidad horaria durante todo el año

Teletrabajo

Permisos especiales de trabajo. Por circunstancias personales, se permite abandonar el puesto de trabajo sin terminar la jornada laboral.

Jornada especial los viernes.

Para aquellos empleados que tengan hijos a cargo, el primer día de colegio se permite entrar más tarde.



¿Qué es un hábito?



40 % de tus
comportamientos están
formados por tus hábitos

Son los resultados de las acciones que repetimos día a día, de forma automática, que con el tiempo pasan a formar parte importante de nuestra vida y se vuelven rutina

¿Qué es una rutina?

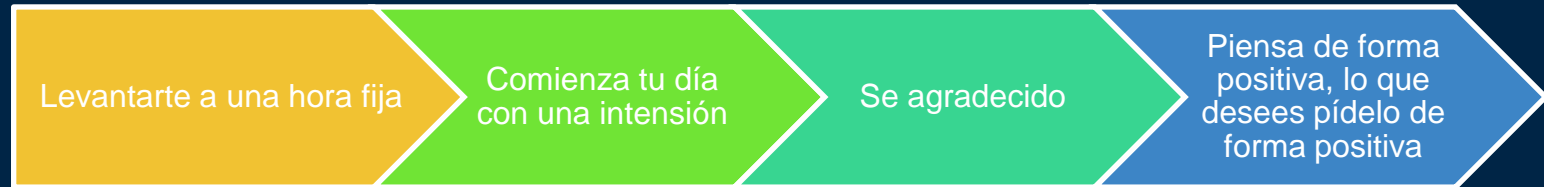


Costumbre personal que se ha establecido por la conveniencia habitual y es más inflexible.

Ejemplo: Colgar las llaves

- # ¿Cómo lograr el equilibrio?

- El equilibrio familiar y laboral es un proceso que no se logra inmediatamente, pues requiere de una metodología, de constancia y de una guía para practicarlo a diario.
- Para esto debemos CAMBIAR HÁBITOS Y RITUALES PARA MEJORAR
- Primero Iniciamos en lo personal



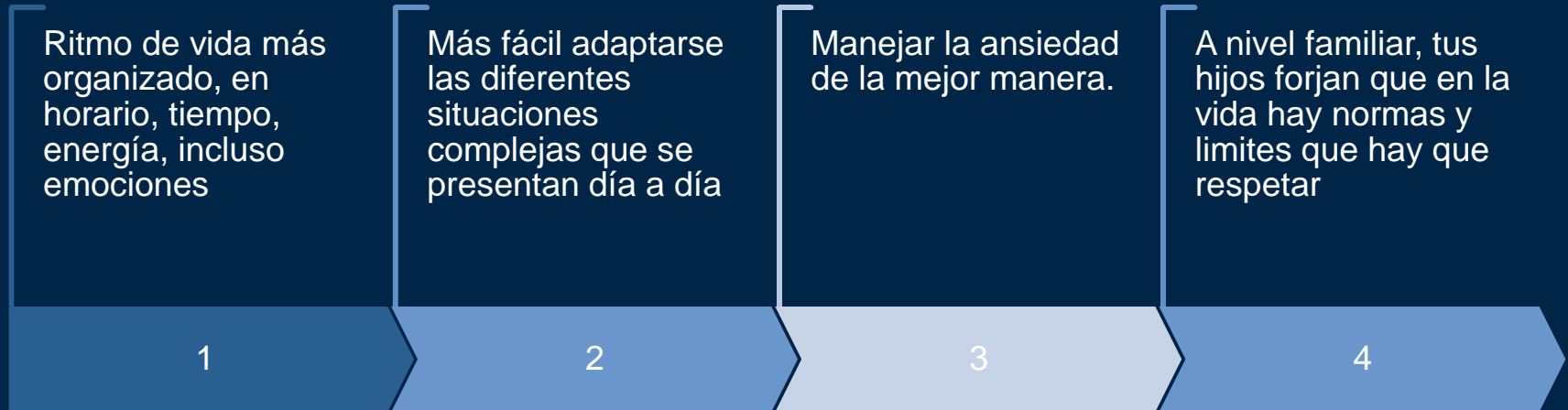
Equilibrio en Familia

- Es necesario hacerse cargo de lo que surge en tu día a día y que tu familia participe en conjunto, porque son un equipo
- Redireccionar tu plan de vida es iniciar con la planeación de las cosas simples e inmediatas, pues estas pequeñas actividades son las que generan estabilidad para dar pasos grandes



Soñar en grande, pero actuar en pequeño es la clave del éxito.

Ventajas de los hábitos y rutinas





!GRACIAS!