

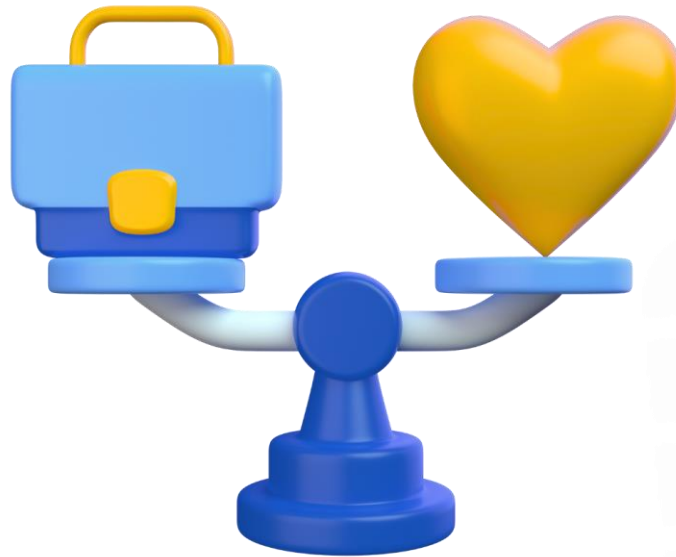
HABILIDADES BLANDAS PARA EL ÉXITO PROFESIONAL Y PERSONAL

Módulo 1: Inteligencia Emocional
y Autoconocimiento

Manejo del Estrés y Bienestar

Sesión 11: Balance entre Vida Personal y Profesional

¡Bienvenidos a la segunda sesión de la semana sobre Balance entre Vida Personal y Profesional!



OBJETIVO:

- Comprender la importancia del balance entre vida personal y profesional.
- Aprender estrategias para lograr y mantener este balance



Importancia del Tema



1. SALUD MENTAL Y FÍSICA:

- Mantener un equilibrio adecuado ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, lo que a su vez disminuye el riesgo de enfermedades mentales y físicas como la depresión, la hipertensión y las enfermedades cardíacas¹.



2. AUMENTO DE LA PRODUCTIVIDAD:

- Contrario a la creencia popular, trabajar más horas no siempre resulta en mayor productividad. Un equilibrio saludable permite a los empleados recargar energías, lo que mejora la concentración y la eficiencia en el trabajo².



3. SATISFACCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL:

- Un buen balance permite a las personas disfrutar de sus logros tanto en el ámbito personal como profesional, lo que contribuye a una mayor satisfacción y felicidad general³.



4. RELACIONES SALUDABLES:

- Dedicar tiempo de calidad a la familia y amigos fortalece las relaciones personales, lo que es esencial para el bienestar emocional⁴.



5. RETENCIÓN DE EMPLEADOS:

- Las empresas que promueven un equilibrio entre la vida laboral y personal tienden a tener empleados más leales y comprometidos, lo que reduce la rotación y los costos asociados⁵.

Dato Curioso



- Un dato curioso sobre el balance entre vida personal y profesional es que, según un estudio, los empleados que tienen un buen equilibrio entre su vida laboral y personal son un 21% más productivos que aquellos que no lo tienen⁶. Este dato subraya la importancia de fomentar políticas y prácticas que apoyen este equilibrio para mejorar tanto el bienestar de los empleados como la eficiencia de las organizaciones.

Resumen de la Sesión Anterior

- **Identificación de Fuentes de Estrés:**
 - Exámenes y tareas académicas.
 - Problemas familiares y relaciones interpersonales.
- **Técnicas de Manejo del Estrés:**
 - Respiración profunda y mindfulness.
 - Organización del tiempo y apoyo social.



Balance entre Vida Personal y Profesional

- El balance entre vida personal y profesional se refiere a la capacidad de gestionar de manera efectiva las responsabilidades laborales y personales, sin que una interfiera negativamente en la otra.



Beneficios del Balance entre Vida Personal y Profesional

Beneficios:

- **Mejora de la Salud Mental y Física:** Reduce el estrés y la ansiedad.
- **Aumento de la Productividad:** Un equilibrio adecuado puede mejorar el rendimiento laboral.
- **Relaciones Personales Saludables:** Permite dedicar tiempo de calidad a la familia y amigos.
- **Satisfacción Personal:** Contribuye a una mayor satisfacción y felicidad en la vida.



Desafíos Comunes para Mantener el Balance

Desafíos:

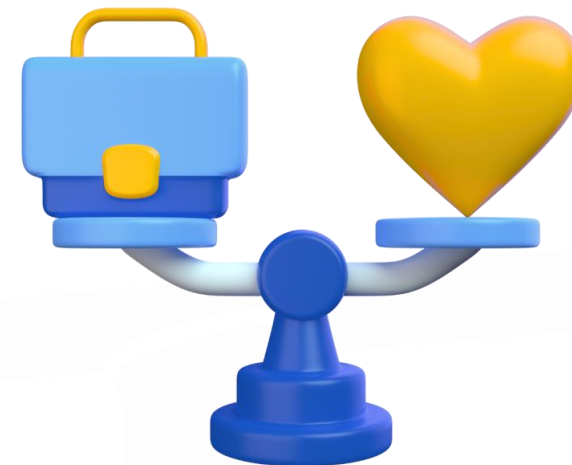
- **Sobrecarga de Trabajo:** Exceso de horas laborales y tareas.
- **Falta de Límites Claros:** Dificultad para separar el tiempo de trabajo del tiempo personal.
- **Tecnología:** La conectividad constante puede dificultar la desconexión del trabajo.
- **Expectativas Sociales y Culturales:** Presiones externas que influyen en la percepción del balance.



Estrategias para Lograr un Balance Saludable

Estrategias:

- **Establecer Prioridades:** Identificar lo que es más importante en tu vida y enfocarte en ello.
- **Crear Rutinas:** Establecer horarios claros para el trabajo y el tiempo personal.
- **Desconectar:** Tomar descansos regulares y desconectar de la tecnología fuera del horario laboral.
- **Buscar Apoyo:** Hablar con amigos, familiares o profesionales sobre tus desafíos y buscar su apoyo.



Establecer Prioridades

- **Identificar Prioridades:** Hacer una lista de tus responsabilidades y clasificarlas según su importancia.
- **Delegar Tareas:** Aprender a delegar tareas menos importantes para enfocarte en lo esencial.



Crear Rutinas

- **Horarios Claros:** Establecer horarios específicos para el trabajo y el tiempo personal.
- **Tiempo para el Ocio:** Incluir actividades recreativas y de descanso en tu rutina diaria.



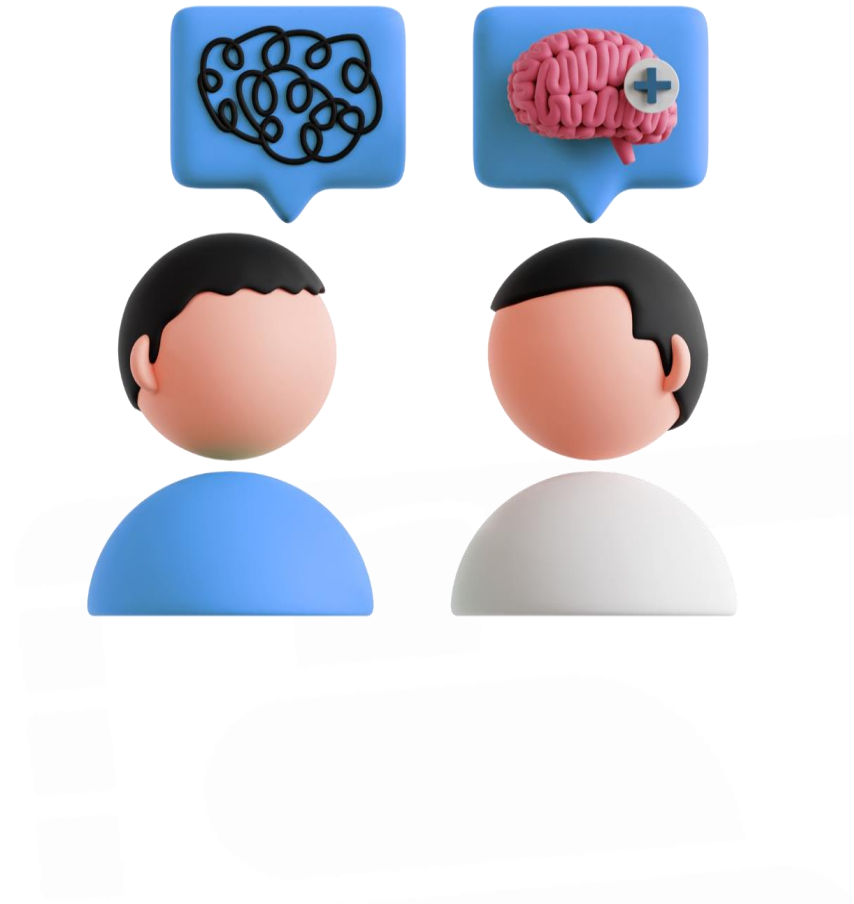
Desconectar de la Tecnología

- **Desconexión Digital:** Establecer momentos del día para desconectar de dispositivos electrónicos.
- **Actividades Alternativas:** Realizar actividades que no involucren tecnología, como leer, caminar o practicar un hobby.



Buscar Apoyo

- **Red de Apoyo:** Mantener una red de amigos, familiares y colegas con quienes puedas compartir tus preocupaciones.
- **Asesoramiento Profesional:** Considerar la posibilidad de hablar con un coach o terapeuta para obtener estrategias adicionales



Reflexión y Plan de Acción

- **Autoevaluación:** Reflexionar sobre tu propio balance entre vida personal y profesional.
- **Plan de Acción:** Crear un plan con pasos concretos para mejorar tu balance, utilizando las estrategias aprendidas.



Caso de estudio

- Revisa este caso [Cómo mantener un equilibrio entre la vida laboral y personal • Red Forbes • Forbes México](#)

Y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las principales estrategias mencionadas en el artículo para mantener un equilibrio entre la vida laboral y personal?
2. ¿Qué desafíos personales menciona el autor en su experiencia para lograr este equilibrio?
3. ¿Cómo puede la tecnología tanto ayudar como dificultar el mantenimiento de un balance saludable entre la vida personal y profesional?
4. ¿Qué importancia tiene la comunicación asertiva en el manejo del tiempo y el establecimiento de límites?
5. Reflexiona sobre una estrategia que podrías implementar en tu vida diaria para mejorar tu balance entre vida personal y profesional. ¿Por qué elegiste esa estrategia y cómo planeas aplicarla?



Test de Balance entre Vida Personal y Profesional

- Aquí tienes un enlace a un cuestionario que permite evaluar el manejo del balance entre vida personal y profesional
- Resuélvelo y saca tus conclusiones
- <https://cibertest.com/examen-online/2869/test-mantienes-un-buen-equilibrio-entre-vida-personal-y-trabajo>



FUENTES BIBLIOGRÁFICAS:

- Goleman, D. (2015). *Focus: Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*. Editorial Kairós.
- Covey, S. R. (1989). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Editorial Paidós.
- Díaz, P. (2023). *Supera tu ansiedad: Aprende a gestionar con éxito el estrés*. Editorial Planeta.
- Zarrari, G. (2023). *El fin de la ansiedad: El mensaje que cambiará tu vida*. Editorial Grijalbo.
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. WHO