



Cómo estar más comprometido con el trabajo

Si se encuentra teniendo dificultades para mantener la concentración en el trabajo, su primer pensamiento podría ser considerar los factores fuera de sus horas de trabajo. Podría examinar su horario de sueño, dieta o rutina de ejercicios. Sin embargo, si aún se encuentra teniendo dificultades para mantener su motivación, el problema podría radicar en qué tan comprometido se siente cuando trabaja.

Muchos estudios demuestran que el trabajo es mucho menos asfixiante si se siente positivo al respecto. De hecho, puede brindarle energía. Y esa energía positiva se extenderá en todas las áreas de su vida. [La organización Gallup](#) descubrió que los empleados comprometidos son más optimistas sobre sus vidas personales y tienen menos probabilidades de llevar el estrés al hogar, por lo que “conectarse” durante las horas de oficina podría mejorar la salud mental y física.

Compromiso con su trabajo

Sentirse integrado a su trabajo es un componente importante para sentirse comprometido. Para sentirse más satisfecho en el trabajo, podría considerar las siguientes sugerencias:

Tome la decisión de comprometerse. Las ventajas son evidentes si toma la decisión: mejores resultados, más energía y más satisfacción.

Una vez que decida hacer algo, interiorícelo. Dé su mejor esfuerzo en cada tarea y complétela a tiempo. No se comprometa en algo que no podrá cumplir.

Examine lo que le impide dar lo mejor de usted e intente solucionarlo. Muchas cosas pueden interponerse en el medio de sus mejores intenciones, desde la sobrecarga hasta los problemas personales o un mal jefe. ¿Cómo es su relación con su gerente? ¿Cómo están sus habilidades de administración del tiempo? Si sabe que algo le impide dar lo mejor de usted, trabaje en ello. Puede que encuentre útil llamar al programa de asistencia para obtener orientación.

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

Tenga una actitud positiva. Céntrese en lo que le gusta de las personas en lugar de lo que no le gusta. Piense en lo que puede hacer en casa y en el trabajo para que su día transcurra sin problemas. Incluso en los días malos, trate de encontrar algo que haya salido bien.

Encuentre modelos a seguir que admire. Las personas que sobresalen en lo que hacen, a menudo tienen buenos modelos a seguir o mentores en su campo. Los modelos a seguir ideales son aquellos que dan lo mejor de sí: personas a las que puede respetar y admirar de la forma en la que le gustaría ser.

Evite culpar a los demás cuando las cosas salen mal. Los sentimientos negativos como la agravación y culpa pueden ser contraproducentes porque se fija en lo que está mal en lugar de encontrar una solución. En lugar de culpar a los demás, hay que tomar medidas para mejorar los asuntos de allí en adelante. Intente perdonar y avanzar.

Vea el panorama general. Las personas que realmente disfrutan su trabajo aprenden sobre los productos y servicios en los que trabajan, sus clientes y su competencia. Haga contactos dentro de su organización para averiguar quién puede proporcionarle esta información y qué materiales de lectura o sitios web serán útiles. También pregúntele a su gerente por estos recursos.

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

Diez consejos para combinar el trabajo y la vida

¿Le gustaría dejar atrás el sentirse estresado o abrumado por sus responsabilidades personales y laborales? ¿O aprender cómo lograr el éxito personal y profesional a su manera? "Saber cómo gestionar la forma en que se combinan el trabajo y la vida es un conjunto de habilidades modernas que todos necesitamos para tener éxito", dice Cali Williams Yost, un estratega de trabajo flexible reconocido internacionalmente y autor de los libros *Tweak It: Make What Matters to You Happen Every Day* y *Work+Life: Finding the Fit That's Right for You*.

Este artículo identifica 10 de las ideas de Yost para simplificar, priorizar y planificar con anticipación, así como los pequeños cambios que puede hacer día a día y que ayudarán a mejorar la combinación de su trabajo y su vida.

1. Recuerde que la forma de combinar el trabajo y la vida es distinta para cada uno de nosotros

"En pocas palabras, no hay un equilibrio entre la vida y el trabajo o una división perfecta entre su trabajo y su vida personal", dice Yost. "Si alcanza un equilibrio, no podrá mantenerlo, porque sus realidades siempre están cambiando, en el nivel personal y profesional".

Tampoco existe una "manera correcta" para lograr combinar nuestro trabajo y nuestra vida. Su objetivo es encontrar su forma única y siempre cambiante de hacerlos combinar, la forma en que su trabajo y su vida personal encajan día a día y en las principales transiciones de la vida. No se compare con los demás. Encuentre la forma de combinarlos adecuada para usted.

También es importante tener en cuenta que durante los cambios importantes en la vida, como convertirse en padre, cuidar a un pariente anciano, mudarse con una pareja, regresar a la escuela o facilitar su camino a la jubilación; podría volver a pensar cómo define el éxito relacionado con el dinero, el prestigio, el avance o el cuidado. A lo largo de la vida, es posible que deba alinear y ajustar su trabajo y sus realidades personales para que coincidan con su visión y sus objetivos para el futuro.

2. Aproveche el poder de las acciones pequeñas o "ajustes"

Incluso las acciones pequeñas pueden tener efectos positivos y duraderos. Por ejemplo, cuando se sienta sobrecargado, comprométase a tomar dos o tres pasos pequeños, pero significativos, hacia una mejor forma de combinar el trabajo y la vida. Planifique un fin de semana largo con amigos. Limpie su armario del recibidor. Tome una clase en línea para aprender una nueva habilidad. Luego, hágalo una y otra vez. Las acciones pequeñas pueden tener un gran impacto en su sentido de bienestar y control.

Para empezar, eche un vistazo a más de 200 acciones pequeñas factibles para empezar sugeridas por 50 expertos en trabajo, carrera y vida personal en el libro de Yost, *Tweak It*.

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

3. Cree un calendario combinado y una lista de prioridades

¿Cómo haría encajar todo en su agenda, además de un trabajo ajetreado y una vida familiar? Hacer ejercicio, comer bien, salir de vacaciones, dormir, tener un desarrollo profesional, tiempo con la familia y amigos, responsabilidades de cuidado y simplemente un mantenimiento general de la vida. No puede hacer todo. Sin embargo, puede ser más intencional y deliberado acerca de cómo pasa su tiempo.

Primero, reúna todas sus listas de tareas y prioridades personales y laborales en un calendario y lista de prioridades combinados. Esto lo ayudará a determinar cómo desea priorizar los ajustes, aquellas acciones y prioridades pequeñas y significativas personales y laborales, para agregarlos a la forma en la que encaja su trabajo y vida. Estos ajustes pequeños mejorarán su bienestar.

Por ejemplo, sus ajustes podrían incluir la planificación de sus comidas y la compra de alimentos el domingo por la tarde o participar en una clase de ejercicios todos los martes y sábados. O podrían incluir investigar unas vacaciones una tarde, ir al cine con su hermana o asistir a un evento de la industria de redes. Incorporar estas acciones a su agenda hace que sea mucho más probable que ocurran y, como resultado, se sentirá mejor.

Encontrará ejemplos de Tweak It Practice y ejemplos de calendarios en *Tweak It*.

4. Cuídese a sí mismo de pequeñas maneras

Como se indicó anteriormente, los cambios pequeños pueden hacer una gran diferencia en cómo se siente. Maneje el estrés durante el día al cerrando los ojos durante 15 segundos y respirando profundamente varias veces. Trate de comer de manera más saludable incorporando una verdura en dos de sus comidas durante el día. Apague la televisión y sus dispositivos electrónicos una hora antes de irse a dormir. Si lo hace, esto ayudará a obtener el descanso que necesita.

5. Previsualice una habilidad en línea antes de pagar para tomar una clase

En un mundo que cambia con rapidez, todos necesitamos actualizar continuamente nuestras habilidades para cumplir con nuevas responsabilidades laborales y personales. Sin embargo, volver a clases puede ser costoso y llevar mucho tiempo. Antes de invertir una cantidad importante de dinero en una clase, intente previsualizar una habilidad en línea. Mire o escuche cualquiera de los cientos de miles de videos o podcasts sobre una cantidad infinita de temas que puede previsualizar descargando o transmitiéndolos. Mírelos mientras se desplaza, o escúchelos mientras camina. Si desea o necesita más ayuda de la que le proporciona el video o el podcast, invierta en una clase.

6. Recopile ideas para las vacaciones, luego tómelas

Tomar un descanso para revitalizarse es más importante que nunca en nuestro mundo en movimiento, y muchas personas evitan las vacaciones porque no saben a dónde ir. Se necesita investigar un poco para encontrar un destino que pueda costear, y algunos de nosotros tendemos a esperar hasta el último minuto. Para inspirarse, conserve un frasco o una caja pequeña donde pueda almacenar ideas para las vacaciones. Cada vez que escuche a un amigo o familiar hablar sobre unas vacaciones divertidas y emocionantes, escriba lo que le gusta y póngalo allí. Cuando lea un

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

artículo sobre un lugar que suene intrigante, colóquelo también en la caja o frasco. Una vez al año, elija un destino de vacaciones de entre todas las grandes ideas que ha acumulado.

7. Haga las cosas mientras disfruta de sus familiares y amigos

Cocine la cena con sus hijos. Cuando preparan una comida juntos, también están pasando tiempo juntos. Salga a caminar con un amigo cercano antes del trabajo o vaya una clase de kickboxing con su pareja en el fin de semana. No solo harán ejercicio juntos, sino que también pasarán tiempo de calidad. Cuando llegue la temporada de vacaciones, planee un intercambio de galletas y done algunas de ellas a un refugio de mujeres.

8. Tenga 10 minutos libres de tecnología cada día con sus hijos

Brinde tiempo a los niños en donde la tecnología o las redes sociales no lo distraigan. Siéntese en el piso y arme un rompecabezas. Pregúnteles a los adolescentes cómo les fue en el día y solo escuche. Revise su correo electrónico solo durante horas específicas del día, para que no siempre se distraiga cuando sus hijos lo necesiten. Maggie Jackson, autora de *Distracted: The Erosion of Attention and the Coming Dark Age*, sugiere colocar los dispositivos móviles en la maletera de su auto para que no tenga la tentación de mirarlos mientras conduce. Cuando esté en el teléfono, dé la vuelta y apártese de su computadora para que el correo electrónico no lo distraiga. Alejarse de la pantalla lo obligará a prestar atención a la persona con la que está hablando.

9. Planifique futuras responsabilidades de cuidado

Obtenga una ventaja al aprender cuidando a un abuelo ahora; puede que cuide a un padre u otro familiar en el futuro. Siéntese con los adultos presentes su vida que puedan necesitar atención. Trate de aclarar lo que quieren, entienda sus recursos financieros y elabore un plan para satisfacer sus necesidades y deseos. Trate de incluir en la reunión a familiares y amigos que puedan formar una red más amplia de atención, para que no tenga que hacerlo todo por su cuenta. No espere una crisis.

10. Manténgase al tanto de las rutinas de mantenimiento diarias

Limpie a medida que algo se ensucie, para que el trabajo no se acumule. Coloque una carga de ropa en la lavadora todos los días antes de irse al trabajo, y póngala en la secadora cuando llegue a casa. Mantenga un cubo pequeño de artículos de limpieza en el baño y limpie la ducha, el espejo y el inodoro todas las mañanas. Establezca un temporizador de 10 minutos cada fin de semana y asigne una tarea a cada miembro de su familia: aspirar, quitar el polvo, ordenar. Consulte el manual del propietario de su auto para conocer el programa de mantenimiento recomendado. Calcule cuando necesitará cambiar el aceite, rotar los neumáticos y realizar otras tareas necesarias, y escríbalas en su calendario.

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.



Lecturas destacadas en línea

Lighten Up: Using Humor to Your Advantage in the Workplace

Las personas con sentido del humor son mejores comunicadores y jugadores de equipo. Los estudios han demostrado que los trabajadores felices son más productivos y más capaces de liberar la tensión. [Siga leyendo.](#)

Seminarios web destacados



Psicología del ejercicio

12 de julio de 2019, 1:00 p. m. CST

Registro



Concentración

26 de julio de 2019, 1:00 p. m. CST

Registro