

EP: 250

Título: El equilibrio Familia Vs. Trabajo, ¿Es posible?

Voces: Juan Vereecken & Karla Vereecken

Recursos recomendados:

---

## CINCO RECOMENDACIONES PARA MANEJAR CON ÉXITO LA DINÁMICA FAMILIA vs TRABAJO

### 1. Establece \_\_\_\_\_ claros.

Si trabajas en casa, o si llevas a cabo mucho de tu trabajo desde tu casa, hace que sea importante que haya algunos límites establecidos. Cuando una persona trabaja fuera, crea muchos límites, aunque quizás algunos son necesarios.

Ejemplo de límites en casa: Si trabajas en casa, no puede llegar el esposo o esposa a la oficina todos los días demandando \_\_\_\_\_.

Ejemplo de límites en el trabajo: Te desconectas del trabajo a las 5, 6 ó 7 de la noche.



Se tiene que hablar para establecer límites, debe haber buena comunicación.

Establecer \_\_\_\_\_ y estar comunicados con todos los miembros de la familia ayuda mucho a que todos entiendan qué esperar y qué no esperar. Por ejemplo:

- Fines de semana - establece cuándo es el tiempo para la \_\_\_\_\_
- Día(s) de la familia establecido
- Tiempo para la pareja
- Vacaciones
- Teléfono/WhatsApp

Tiene que haber "gracia" ... un poco de flexibilidad. No son leyes, son prácticas (con sus excepciones de vez en cuando).

## 2. Utiliza tu \_\_\_\_\_ con inteligencia.

Si tienes algún tiempo trabajando para otros o en tu propia empresa ya habrás descubierto que no eres el dueño de tu agenda. Pero sí eres el administrador de tu tiempo.

Todos tenemos 24 horas en el día... La meta es en \_\_\_\_\_ bien ese tiempo. La clave está en ser organizado. Agendar tus días para maximizar tus tiempos de:

- Traslado (incluyendo llevar a los hijos a sus compromisos)
- Ejercicio (tiempo de crecimiento)
- Comidas (estar juntos)
- Actividades no laborales (practica alguna actividad con alguien de tu familia)

Una persona puede encontrar bastante tiempo hacer cosas \_\_\_\_\_ mientras está haciendo otras cosas que tiene que hacer. Tiene que administrar su tiempo con inteligencia.

Piensa en cómo puedes juntar las prioridades. Usa un poco de creatividad.

## 3. Comunica tus necesidades con \_\_\_\_\_.

La buena \_\_\_\_\_ ayuda a que constantemente una pareja pueda hacer ajustes. O sea, comienzan con un plan. Ese plan en la práctica va a tener sus oportunidades de mejora.

La comunicación te ayuda, comunica tus necesidades:

- Necesito más \_\_\_\_\_ contigo
- Necesito menos tiempo contigo (de buena onda)
- Necesito tu ayuda en...
- Necesito tu atención completa cuando...
- Nuestra agenda no está funcionando (busca diferentes trabajos)
- Necesito que tengas más energía



No esperes que la otra persona adivine tus necesidades.  
La mejor manera es expresarlas.

**4. Aprende a \_\_\_\_\_.**

Tu 'sí' y 'no' son muy importantes. Comúnmente nos sentimos mejores diciendo 'sí' que 'no', pero nuestro 'no' es lo que nos permite hacer lo que es importante de acuerdo con nuestras prioridades.

Tendrás que decir 'no' muchas veces para poder usar tu tiempo con inteligencia.

Aprende a decir sí a lo que debes decir sí y aprende a decir no por el \_\_\_\_\_ de tu trabajo y de tu familia.

\_\_\_\_\_ a entender a tu familia de qué se trata tu responsabilidad laboral y por qué algunas veces no podrás complacer sus peticiones de tiempo, dinero, atención, etc.

Ayuda a tus colegas a entender que tu familia es prioridad y que algunas veces no podrás quedarte hasta tarde, trabajar el fin de semana, o llevarte trabajo a casa.

**5. Comprende las \_\_\_\_\_.**

Aquí viene la respuesta al tema del "equilibrio". No se trata de equilibrio, se trata de que hay temporadas.



Una de las claves de la vida es hacer la cosa correcta en la  
temporada correcta.

Hay ciertas temporadas en que el trabajo es muy \_\_\_\_\_ por encima de la familia. Así mismo hay temporadas donde el enfoque es la familia y el trabajo sufre una disminución en su tiempo.

Si crees que "equilibrio" es que todo sea siempre 50-50, vivirás frustrado, la vida real en 2024, no es así.

Un sistema de comunicación con tu pareja ayuda mucho para no quedarte demasiado tiempo en una temporada de desequilibrio sin comunicación.

EP: 250

Título: El equilibrio Familia Vs. Trabajo, ¿Es posible?

Voces: Juan Vereecken & Karla Vereecken

Recursos recomendados:

---

## CINCO RECOMENDACIONES PARA MANEJAR CON ÉXITO LA DINÁMICA FAMILIA vs TRABAJO

### 1. Establece límites claros.

Si trabajas en casa, o si llevas a cabo mucho de tu trabajo desde tu casa, hace que sea importante que haya algunos límites establecidos. Cuando una persona trabaja fuera, crea muchos límites, aunque quizás algunos son necesarios.

Ejemplo de límites en casa: Si trabajas en casa, no puede llegar el esposo o esposa a la oficina todos los días demandando atención.

Ejemplo de límites en el trabajo: Te desconectas del trabajo a las 5, 6 ó 7 de la noche.



**Se tiene que hablar para establecer límites, debe haber buena comunicación.**

Establecer prioridades y estar comunicados con todos los miembros de la familia ayuda mucho a que todos entiendan qué esperar y qué no esperar. Por ejemplo:

- Fines de semana - establece cuándo es el tiempo para la familia
- Día(s) de la familia establecido
- Tiempo para la pareja
- Vacaciones
- Teléfono/WhatsApp

Tiene que haber "gracia" ... un poco de flexibilidad. No son leyes, son prácticas (con sus excepciones de vez en cuando).

## 2. Utiliza tu tiempo con inteligencia.

Si tienes algún tiempo trabajando para otros o en tu propia empresa ya habrás descubierto que no eres el dueño de tu agenda. Pero sí eres el administrador de tu tiempo.

Todos tenemos 24 horas en el día... La meta es en administrar bien ese tiempo. La clave está en ser organizado. Agendar tus días para maximizar tus tiempos de:

- Traslado (incluyendo llevar a los hijos a sus compromisos)
- Ejercicio (tiempo de crecimiento)
- Comidas (estar juntos)
- Actividades no laborales (practica alguna actividad con alguien de tu familia)

Una persona puede encontrar bastante tiempo hacer cosas significativas mientras está haciendo otras cosas que tiene que hacer. Tiene que administrar su tiempo con inteligencia.

Piensa en cómo puedes juntar las prioridades. Usa un poco de creatividad.

## 3. Comunica tus necesidades con claridad.

La buena comunicación ayuda a que constantemente una pareja pueda hacer ajustes. O sea, comienzan con un plan. Ese plan en la práctica va a tener sus oportunidades de mejora.

La comunicación te ayuda, comunica tus necesidades:

- Necesito más tiempo contigo
- Necesito menos tiempo contigo (de buena onda)
- Necesito tu ayuda en...
- Necesito tu atención completa cuando...
- Nuestra agenda no está funcionando (busca diferentes trabajos)
- Necesito que tengas más energía



No esperes que la otra persona adivine tus necesidades.  
La mejor manera es expresarlas.

#### 4. Aprende a decir No.

Tu 'sí' y 'no' son muy importantes. Comúnmente nos sentimos mejores diciendo 'sí' que 'no', pero nuestro 'no' es lo que nos permite hacer lo que es importante de acuerdo con nuestras prioridades.

Tendrás que decir 'no' muchas veces para poder usar tu tiempo con inteligencia.

Aprende a decir sí a lo que debes decir sí y aprende a decir no por el bienestar de tu trabajo y de tu familia.

Ayuda a entender a tu familia de qué se trata tu responsabilidad laboral y por qué algunas veces no podrás complacer sus peticiones de tiempo, dinero, atención, etc.

Ayuda a tus colegas a entender que tu familia es prioridad y que algunas veces no podrás quedarte hasta tarde, trabajar el fin de semana, o llevarte trabajo a casa.

#### 5. Comprende las temporadas.

Aquí viene la respuesta al tema del "equilibrio". No se trata de equilibrio, se trata de que hay temporadas.



Una de las claves de la vida es hacer la cosa correcta en la temporada correcta.

Hay ciertas temporadas en que el trabajo es muy fuerte por encima de la familia. Así mismo hay temporadas donde el enfoque es la familia y el trabajo sufre una disminución en su tiempo.

Si crees que "equilibrio" es que todo sea siempre 50-50, vivirás frustrado, la vida real en 2024, no es así.

Un sistema de comunicación con tu pareja ayuda mucho para no quedarte demasiado tiempo en una temporada de desequilibrio sin comunicación.

---