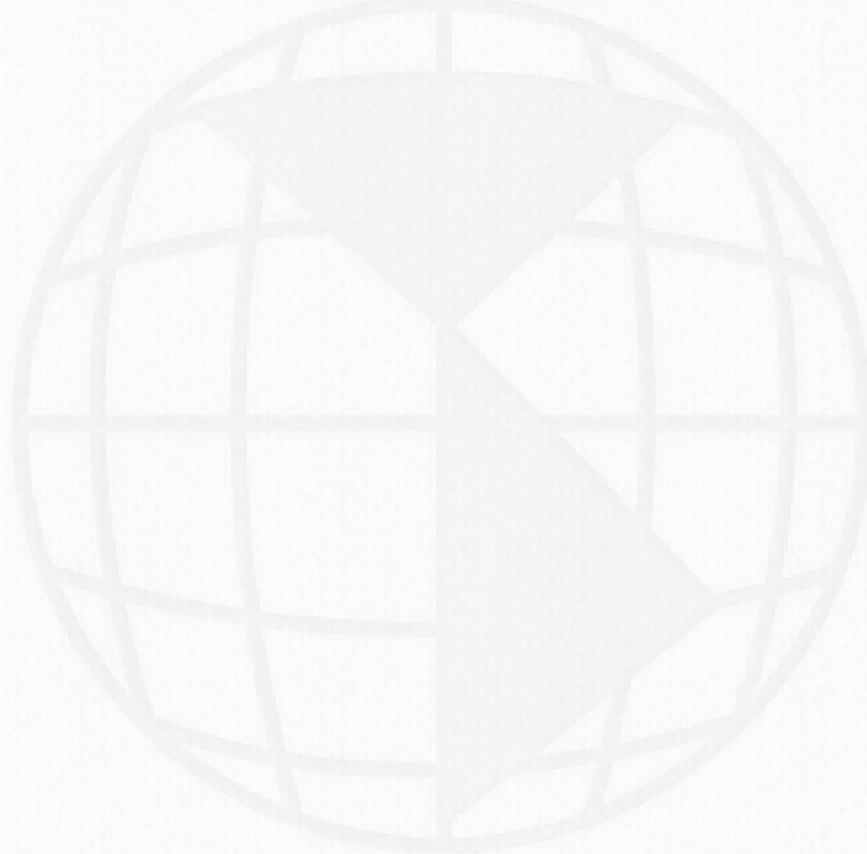




UNID®

U N I V E R S I D A D
I N T E R A M E R I C A N A
P A R A E L D E S A R R O L L O

Ética Profesional



Sesión No. 10.

Nombre: Moral profesional 3ª parte.

Contextualización

Examinarás los aspectos que influyen en la vida de la persona: la familia, la empresa y la sociedad.

Reconocerás que el trabajo es un deber pero también es fuente de derechos, entre ellos, el descanso.

Analizarás las consecuencias físicas y psíquicas de vivir con estrés al tratar de compaginar los diferentes ámbitos donde se desenvuelve la persona.

Encontrarás sugerencias para conciliar todos estos ámbitos.

Las competencias que lograrás desarrollar serán: Declarativas, en el análisis de los conceptos expuestos en la sesión; Procedimentales, al realizar la actividad de aprendizaje y Actitudinales, en la valoración de administrar el tiempo adecuadamente para dar el lugar que corresponde a cada aspecto de la vida personal, familiar, social y profesional.



Introducción al Tema

¿Trabajas para vivir o vives para trabajar?

La familia es de donde proviene el individuo; en ella es educado para el bien de la sociedad.

En la familia es donde la persona inicialmente vive gran diversidad de valores que posteriormente incorporará a su vida laboral y social.

Es importante el trabajo no sólo para proveer de subsistencia a la propia persona y a su familia sino porque dignifica la vida de la persona, la hace más humana.

Los instrumentos que el hombre utiliza para conseguir la producción de bienes y servicios, son medios subordinados a él, son también fruto de su trabajo.

Las personas tenemos el deber de trabajar pero, al mismo tiempo, nos da derechos como el descanso al final de la jornada, el semanal, las vacaciones, la jubilación.



Cuando las empresas y la persona emplean el mayor tiempo disponible para trabajar, se origina el estrés porque no hay oportunidad para disfrutar momentos personales, familiares y sociales, por esto es conveniente encontrar la manera de dar tiempo de calidad a cada faceta de nuestra vida.

Decía Henry Van Dyke “Alégrate de la vida porque ella te da la oportunidad de amar, de trabajar, de jugar y de mirar a las estrellas”.

Explicación

La mayor rémora de la vida es la espera del mañana y la pérdida del día de hoy.
Séneca.

Vida profesional y vida personal

¿Qué hacer para conciliarlas?

Hay tres aspectos que influyen en la vida de la persona quien a su vez actúa en ellos: la familia, la empresa y la sociedad

La familia es la célula básica de la sociedad. La vida familiar es un derecho de la persona tanto en su origen individual como la fundación de la propia.

Dentro de la familia es donde se educa a sus integrantes en los valores como la confianza, laboriosidad, cooperación y dominio de sí mismos y posteriormente los vivirán en la empresa y en la sociedad: en la producción de bienes y servicios teniendo como objetivo el bien común.

El trabajo es el medio que tiene la persona para proveer a la subsistencia de su familia satisfaciendo sus necesidades básicas. Considerando la dignidad humana:

el trabajo es un bien del hombre —es un bien de su humanidad—, porque mediante el trabajo el hombre no sólo transforma la naturaleza adaptándola a las propias necesidades, sino que se realiza a sí mismo como hombre, es más, en un cierto sentido 'se hace más hombre'. (S: S. Juan Pablo II).



Con su inteligencia y experiencia, el hombre ha ido creando gradualmente los medios de producción para transformar los recursos de la naturaleza así como los instrumentos desde los sencillos hasta los más avanzados científica y

tecnológicamente, por ello, todo lo que sirve al trabajo es fruto del trabajo humano también, por lo que son subordinados a él, no al revés.

El trabajo es una obligación, un deber pero también es una fuente de derechos del trabajador, así como en la Declaración de Derechos humanos (ONU, 1948), proclamada el 10 de diciembre de 1948 en París, se establece el artículo 23 relativo al trabajo, también se menciona el artículo 24 referente al descanso:

“Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas”.

Las empresas organizan jornadas laborales como si las personas no tuvieran otras actividades que realizar en su vida privada, de tal manera que los padres de familia hacen esfuerzos extraordinarios para atender los dos ámbitos.

Estos esfuerzos originan un desbordamiento en la persona provocado por el estrés que acarrea consecuencias negativas como las siguientes: (Cano, 2002)

- A nivel físico pueden observarse y medirse. La fisiología se activa a niveles altos lo que puede producir dolor de cabeza por tensión, problemas cardiovasculares, problemas digestivos, sexuales, inmunodepresión y aumentan el riesgo de enfermedades inmunológicas como el cáncer.
- A nivel psíquico-emocional son invisibles. Por la prisa, la tensión, la ansiedad, la falta de tiempo conlleva el incremento de conductas adictivas que afectan la salud como son fumar, beber o comer excesivamente. Ya no es posible hacer ejercicio, seguir una dieta, dormir suficiente lo que, a su vez, aumentan el estrés como en un círculo vicioso.



La persona puede tener errores cognitivos de interpretación de su conducta o pensamientos provocándose trastornos de ansiedad, temor a un ataque al corazón, hiperventilación, depresión, necesidad de medicamentos ansiolíticos.

También puede producir interferencias con sus procesos de atención, memoria, toma de decisiones, juicios erróneos y finalmente disminución de su rendimiento generalizado.

Como hemos visto, esta forma de vida daña y deshumaniza a los empleados impidiéndoles realizar sus roles de esposos y padres llegando al punto en que la familia se desintegra.

Es primordial que las empresas diseñen políticas para que los trabajadores puedan conciliar su familia y trabajo y para que tampoco haya discriminación laboral hacia la mujer por razones de sexo y de maternidad.



Chinchilla y Moragas (2007) han elaborado un "Decálogo de la conciliación" de diversos aspectos de la vida del individuo como son el personal, el familiar, el social y el profesional. Aquí se reproduce:

1. **Conócete a ti mismo:** conoce tus competencias y tus límites, para qué sirves y en qué te puedes desarrollar.
2. **Descubre tu misión personal:** aquello que sólo tú puedes hacer por ser único e irrepetible.
3. **Descubre tu misión familiar junto con los tuyos:** cómo conseguir el desarrollo y la felicidad de cada miembro de la familia, así como el impacto de tu familia en los distintos ámbitos en los que está presente.
4. **Descubre tu misión profesional y el sentido** de tu trabajo: sé útil a los demás.
5. **Descubre tu misión social:** cómo puedes contribuir a mejorar la sociedad en la que vives.
6. **Prioriza tus roles:** pon tu familia en primer lugar para que el trabajo no te robe el tiempo ni la energía que sus miembros necesitan de ti.
7. **Descubre dónde eres insustituible** y delega todo aquello que es delegable.
8. **Utiliza una agenda** para gestionar tu tiempo. Cierra para cada tema el tiempo que se merece. No te olvides de ti mismo.
9. **Sé pro-activo**, no reactivo: decide tú lo que vale la pena hacer en cada momento. No seas una marioneta del entorno.
10. **Aprende a decir “no”** cuando es que no.

En el libro, titulado "Los Cinco Arrepentimientos de los Moribundos" de Bonnie Ware, enfermera de cuidados paliativos, dice que el principal arrepentimiento de mucha gente es "ojalá hubiera tenido el coraje de hacer lo que realmente quería hacer y no lo que los otros esperaban que hiciera", otro es "ojalá no hubiera trabajado tanto, porque eso —decían— los había hecho perder el equilibrio y como resultado habían perdido muchas cosas en su vida"; los otros tres son: "Hubiera deseado tener el coraje de expresar lo que realmente sentía", "Habría querido volver a tener contacto con mis amigos" y "Me hubiera gustado ser más feliz".



Conclusión

Tanta prisa tenemos por hacer, escribir y dejar oír nuestra voz en el silencio de la eternidad, que olvidamos lo único realmente importante: vivir.

Robert Louis Stevenson.

Nuestra vida es tan rica que podemos desenvolvemos en diversos ámbitos, darnos un tiempo personal, otro para la familia, para lo social y para laborar; dice el refrán popular “Hay que vivir para trabajar y no trabajar para vivir” por estas razones es preponderante que se encuentre la forma de conciliarlos.

Hemos visto que el trabajo es un medio para la subsistencia pero su fin es mayor: el hombre se fue haciendo más humano conforme elaboraba instrumentos, esa capacidad no la tienen los animales.

Las personas trabajan también para producir bienes y servicios útiles a la comunidad, para proporcionar bienestar.

Es necesario cuidar la salud porque sin ella nada podemos hacer, uno de los factores que la afectan es el estrés originado por la falta de tiempo, por la prisa para todo, nos dice G. K. Chesterton “Una de las grandes desventajas de la prisa es que lleva demasiado tiempo”, queremos abarcar tanto que acabamos por debilitarnos.

En la siguiente sesión conocerás las responsabilidades que conlleva vivir en la aldea global.



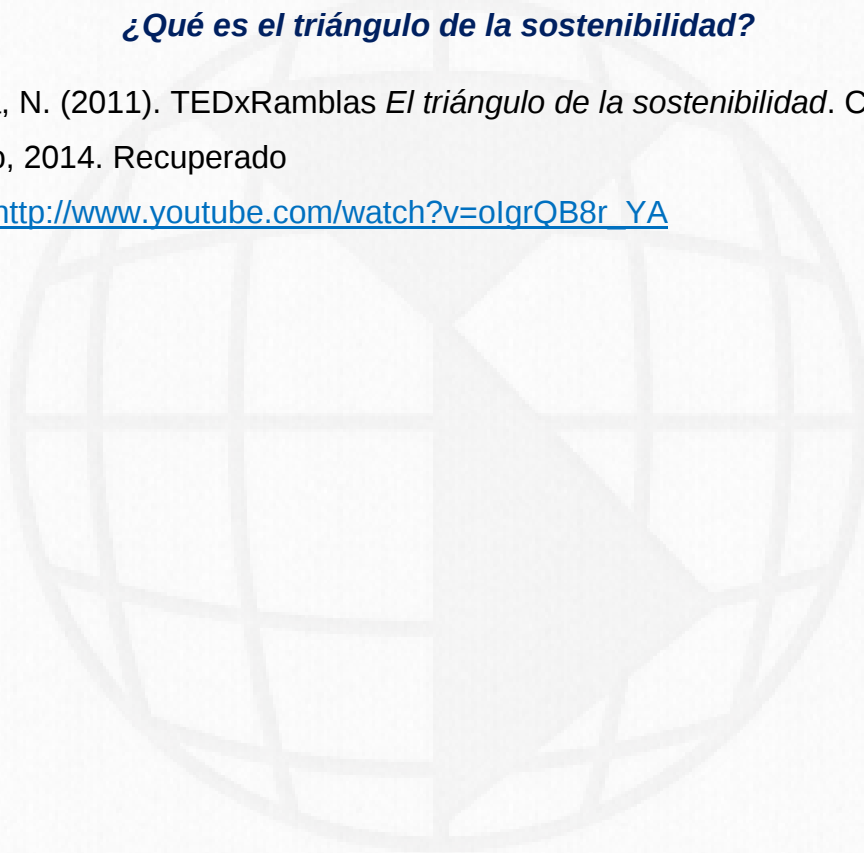
Para aprender más

¿Por qué importa equilibrar la vida?

Marsh, N. (2012). Nigel Mars-tedxvalencia. *¿Cómo abordar el equilibrio vida-trabajo con equilibrio?* Consultado junio, 2014. Recuperado de: http://www.youtube.com/watch?v=Yy24_zLckzg

¿Qué es el triángulo de la sostenibilidad?

Chinchilla, N. (2011). TEDxRamblas *El triángulo de la sostenibilidad*. Consultado junio, 2014. Recuperado de: http://www.youtube.com/watch?v=olgrQB8r_YA



Actividad de Aprendizaje

Instrucciones

Autodiagnóstico. Has revisado el tema de conciliación entre la vida profesional y familiar, ahora realizarás un autodiagnóstico en un círculo de 24 horas, parecido al ejemplo, tomando en consideración los elementos señalados en él, añade otros que consideres necesario: tiempo de transporte, cuidado de un familiar enfermo, etcétera.

Una vez dibujado, lleva a cabo un análisis de las horas que dedicas a cada aspecto de tu vida, escríbelo junto a tu dibujo y sube ambos a la plataforma.



Cibergrafía

BBC Noticias (2012). *De lo que se arrepiente la gente antes de morir*. Consultado junio, 2014. Recuperado de:
http://www.bbc.co.uk/mundo/noticias/2012/01/120131_arrepentimiento_al_morir_men.shtml

Cano, A. (2002). *Consecuencias del estrés laboral*. Consultado junio, 2014. Recuperado de:
http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres_lab/consecue.htm

Chinchilla, N (2007). *¿Hacia dónde va el mundo en materia de conciliación trabajo y familia?* Consultado junio, 2014. Recuperado de:
<http://www.consultoraconcilia.cl/articulos/buenaspracticas.pdf>

Chinchilla, N.; Moragas, M. (2007). *Dueños de nuestro destino*. Consultado junio, 2014. Recuperado de:
http://www.vidaprofesional.com.ve/resources/site1/General/EncuentrosGerenciales/Presentaciones/6/Duenos_de_nuestro_destino.pdf
y <http://www.fluvium.org/textos/mujer/muj364.htm>

Juan Pablo II (1981). *Carta encíclica Laborem Exercens*. Consultado junio, 2014. Recuperado de:
http://www.vatican.va/holy_father/john_paul_ii/encyclicals/documents/hf_jp-ii_enc_14091981_laborem-exercens_sp.html

ONU. (1948). *Declaración Universal de los Derechos Humanos* (1948). Consultado junio, 2014. Recuperado de:
<http://www.un.org/es/documents/udhr/>

Imágenes

Familia. Consultado julio 2014. Recuperado de:

http://www.milescarrentalmiami.com/post_es_10-tips-para-disfrutar-de-las-vacaciones-con-tu-familia.php

Familia con plantas. Consultado julio 2014. Recuperado de:

<http://www.lasenda.info/2014/07/%C2%BFvacaciones-personales-o-familiares/>

Hombres con casco se seguridad. Consultado julio 2014. Recuperado de:

http://www.me-elecmetal.com/es/oportunidades_laborales_chile.php

Hombre estresado. Consultado julio 2014. Recuperado de:

http://labellezadeldesencanto.blogspot.mx/2010_04_01_archive.html

Ciclo vicioso del tiempo. Consultado junio, 2014. Recuperado

de: [http://www.vidaprofesional.com.ve/resources/site1/General/Encuentros Gerenciales/Presentaciones/6/Duenos de nuestro destino.pdf](http://www.vidaprofesional.com.ve/resources/site1/General/Encuentros_Gerenciales/Presentaciones/6/Duenos_de_nuestro_destino.pdf)

Enfermedad. Consultado julio 2014. Recuperado de:

<http://azulpositivo.blogspot.mx/2012/02/sabes-que-son-las-infecciones.html>

Prisa. Consultado julio 2014. Recuperado de:

<http://blogdecharitin.blogspot.mx/2012/08/sin-prisas.html>