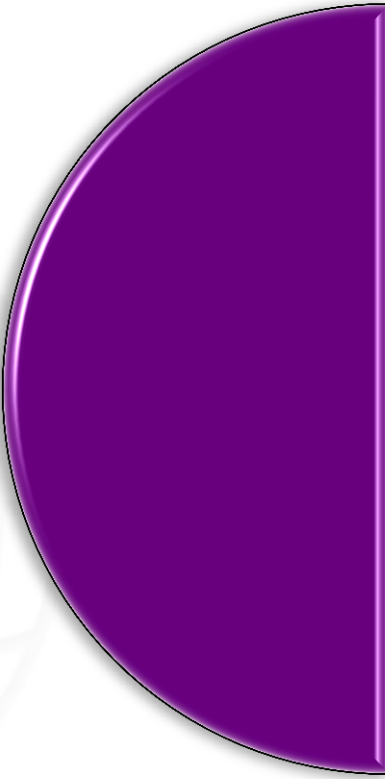


ÉTICA PROFESIONAL

SESIÓN # 10: Moral profesional 3ª parte.

Tema



**Vida
profesional
y vida
personal**

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.

Contextualización

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 esos ámbitos.



Introducción

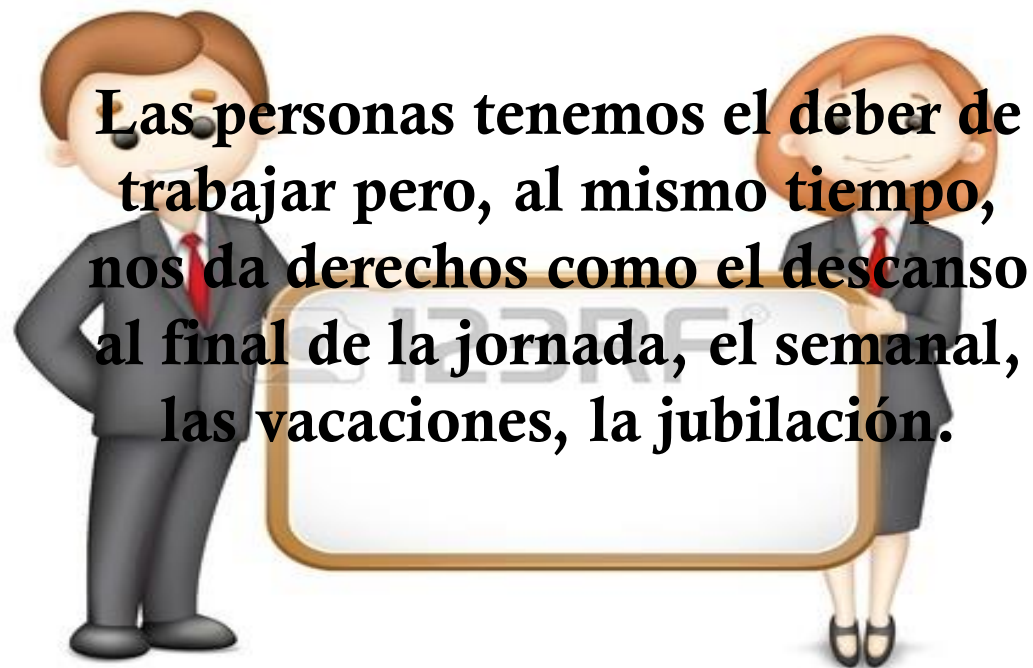
La familia es de donde proviene el individuo; en ella es educado para el bien de la sociedad.

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.





Explicación

Vida profesional y vida personal

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.



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

El trabajo es una obligación, un deber pero también es una fuente de derechos del trabajador, como es el descanso.



Las empresas organizan jornadas laborales de tal manera que los padres de familia hacen esfuerzos extraordinarios para atender los dos ámbitos.



El estrés acarrea consecuencias negativas:



- A nivel físico pueden observarse y medirse.
- A nivel psíquico-emocional son invisibles.

Es primordial que las empresas diseñen políticas para que los trabajadores puedan conciliar su familia y trabajo.



Decálogo de la conciliación Chinchilla y Moragas (2007)

- 1. Conóctete 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.

Conclusión

Nuestra vida es tan rica que podemos desenvolvernos 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.

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=oIgrQB8r_YA

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/buenaspracticass.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](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

- Mujer en auto. Consultado julio 2014. Recuperado de:
http://es.123rf.com/photo_11764874_una-ilustracion-vectorial-de-una-mujer-de-negocios-que-trabajan-en-el-coche.html?term=profesionales
- Mujer con sugerencias. Consultado julio 2014. Recuperado de:
http://es.123rf.com/photo_15197350_una-ilustracion-de-una-mujer-de-negocios-la-celebracion-de-una-cartelera-en-blanco.html?term=profesionales
- Caras. Consultado julio 2014. Recuperado de:
http://es.123rf.com/photo_7429739_conjunto-de-iconos-de-personas-de-negocios-hombres-y-mujeres.html?term=profesionales
- Médicos. Consultado julio 2014. Recuperado de:
http://es.123rf.com/photo_28416336_ilustracion-de-los-cirujanos-del-grupo-haciendo-la-cirugia.html?term=profesionales

Imágenes

- Chicos con pizarrón. Consultado julio 2014. Recuperado de:
http://es.123rf.com/photo_13712853_ejemplo-de-hombre-de-negocios-3d-y-una-mujer.html?term=profesionales
- Hombre con mapamundi. Consultado julio 2014. Recuperado de:
http://es.123rf.com/photo_8698034_concepto-de-banner-de-negocios-a-nivel-mundial.html?term=profesionales
- Siluetas con balón. Consultado julio 2014. Recuperado de:
http://es.123rf.com/photo_9931688_hombre-de-negocios-anotando-un-concepto-de-objetivo-de-futbol-soccer.html?term=profesionales
- Hombre y engranajes. Consultado julio 2014. Recuperado de:
http://es.123rf.com/photo_19611454_una-ilustracion-vectorial-de-joven-hombre-de-negocios-que-se-ejecuta-en-un-engranaje-de-una-maquina.html?term=profesionales

Imágenes

- Gráfica de pastel. Consultado julio 2014. Recuperado de:
http://es.123rf.com/photo_19490433_hombre-de-negocios-la-celebracion-de-reparto-de-utilidades.html?term=profesionales
- *Ciclo vicioso del tiempo*. Consultado junio, 2014. Recuperado de:
http://www.vidaprofesional.com.ve/resources/site1/General/EncuentrosGerenciales/Presentaciones/6/Duenos_de_nuestro_destino.pdf
- Joven con pulgar levantado. Consultado julio 2014. Recuperado de:
http://es.123rf.com/photo_23866380_exitoso-hombre-de-negocios-que-hace-los-pulgares-en-senal-de-mano-en-su-oficina-mientras-trabajaba-e.html?term=profesionales
- Joven con martillo. Consultado julio 2014. Recuperado de:
http://es.123rf.com/photo_15324360_una-ilustracion-de-un-carpintero-de-trabajo.html?term=profesionales

Imágenes

- Chica con falda roja. Consultado julio 2014. Recuperado de:
http://es.123rf.com/photo_23977101_ilustracion-de-una-mujer-de-negocios-con-una-chaqueta-azul-sobre-un-fondo-blanco.html?term=profesionales



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