

1. Record Nr.	UNINA9910467696803321
Titolo	Maneje todos los aspectos de su vida // Marian N. Ruderman [and three others]
Pubbl/distr/stampa	Greensboro, North Carolina : , : Center for Creative Leadership, , 2013 ©2013
ISBN	1-60491-805-5
Edizione	[1st edition]
Descrizione fisica	1 online resource (31 pages)
Collana	Manual "Ideas En Accion"
Disciplina	646.7
Soggetti	Life skills Electronic books.
Lingua di pubblicazione	Spagnolo
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Sommario/riassunto	<p>Saber manejar los límites entre el trabajo y la vida personal es esencial para optimizar la productividad y la eficacia tanto en el trabajo como en el hogar. Si estos límites no son claros o no logra manejarlos bien, puede encontrarse con un sinnúmero de problemas, como errores en el trabajo, falta de coordinación organizacional, y mayor estrés y tensión. Los líderes exitosos emplean diferentes técnicas para abordar todos los aspectos de su vida; por ejemplo, establecer límites claros, emplear una buena administración del tiempo, manejar las transiciones entre los roles laborales y los roles familiares, y utilizar metas como una manera de organizar su vida. Para comprender cuál es su situación actual ante la división trabajo-vida personal, debe analizar sus comportamientos (lo que habitualmente hace), su identidad (dónde prefiere invertir su tiempo y su energía) y el control percibido (su capacidad de decidir cuándo, dónde y cómo ocuparse de sus responsabilidades laborales y familiares). Al combinar los datos de estas tres categorías, podrá diseñar un plan de desarrollo integral que le permitirá lograr sus objetivos tanto en su casa como en su trabajo, para que pueda tener una vida plena y exitosa.</p>