

PREPARA TODOS



PEDROLUG
EXINGENIERO ESPECIALISTA EN RESULTADOS

TU RESUMEN DEL
2022

PR PARA TODOS

EL NUEVO SIGLO

Empresarios

La hoja de ruta para que los gerentes sean exitosos

EN EL ámbito gerencial se tiene un imaginario: los mejores gerentes son aquellas personas que no pueden almorzar sin estar revisando el correo electrónico y presumen la cantidad de horas que trabajaron por la noche o durante el fin de semana. El problema recae en que el 60% de los gerentes fracasan durante los primeros 24 meses, no porque trabajen menos, sino por su falta de entrenamiento. Por tal motivo, existe un método

para tener éxito como gerente sin sacrificar la vida personal.

Pedro Luis Márquez, escritor del libro "Código gerencial del éxito", realiza una hoja de ruta para que los gerentes de las compañías sean exitosos, construyan un legado como líder



desde el primer día, viviendo una vida equilibrada y en bienestar.

"El éxito de una empresa es el éxito de su líder. Por eso ayudo a nuevos gerentes millennials en pequeñas y medianas empresas, y a nuevos emprendedores, en cualquier lugar que se encuentren y que están iniciando su carrera gerencial, a que sea exitosa, pero sin sacrificar su

vida personal", explica Márquez. Por medio de una metodología llamada "Ruta del éxito directivo" se destacan aspectos esenciales para la gestión gerencial, como lo es la autoevaluación, en la que hay que cuestionarse si de verdad se quiere ser gerente, si se tienen las habilidades para administrar a los empleados, cómo se visualiza y qué es en realidad lo que se quiere, así se tendrá una visión más certera del camino al que se enfrenta.

PREPARA TODOS



PREPARA TODOS

Semana



PR PARA TODOS

América
RETAIL



PREPARA TODOS

Dinero.com

www.dinero.com



PREPARA TODOS

Portafolio

Trabajadores: 68% con estrés y ansiedad

El 45% del personal trabajó luego de su jornada al menos tres días a la semana.

Constanza Gómez Guasca

LOS CAMBIOS constantes en las organizaciones y en el mundo del trabajo tienen incidencia en la salud mental y en la calidad de vida de los colaboradores.

Yaunque muchos han encontrado que la virtualidad es un alivio y facilita el desempeño desde cualquier lugar, el equilibrio personal y laboral del que se ha hablado desde antes de la crisis sanitaria aun parece estar lejos. Así lo muestra la encuesta "Desconectar para Reconectar" realizada por el Grupo Adecco, donde se analizó el estrés y la ansiedad derivados del trabajo y relacionados con la pandemia.

El estudio resultó de un sondeo a 1.116 empleados en 131 empresas de Canadá, Bélgica, Alemania, Francia, Gran Bretaña, India, Italia, España, Suiza, EE. UU., Argentina, Chile, Colombia, México, Perú y Uruguay, confirmó que la mayoría de las compañías no eran conscientes de esta situación hasta la pandemia.

El 68% de los empleados se identificaban con estas reacciones -estrés y ansiedad- de manera frecuente, y afirmaron sentirse así por su empleo desde antes de la pandemia. De este porcentaje el 22% reconoce que experimenta esa situación muy a menudo o siempre y el otro 46% que a veces. El 33% dice que nunca o rara vez padece estos males.

Igualmente, se mostró que el 59% de las organizaciones opinó que desde la pandemia había aumentado el nivel de estrés de sus trabajadores, aunque solamente el 25% de ellos estuvo de acuerdo con esta afirmación.

El estudio indica que de los diferentes segmentos,

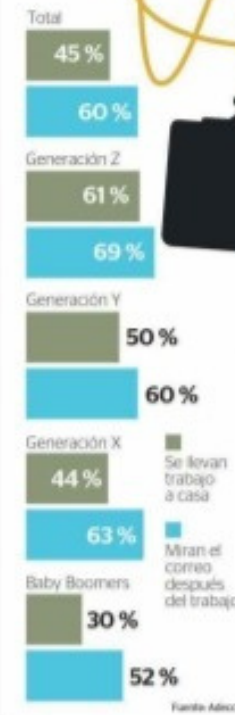
los que sintieron estrés más o menos a menudo frente al promedio fueron las generaciones más jóvenes: en la Generación Z el 77% y en la Generación Y el 73%. Por género, en las mujeres se acentúa (72%).

La posibilidad de disfrutar de espacios que alivien esos estados de salud mental se hace más complejo cuando la digitalización permite que las personas tengan todo el tiempo la oficina en su celular con el correo y las redes sociales corporativas abordo.

Y así lo reafirma el estudio del Grupo Adecco, en el cual se corrobora que un entorno digital hiperconectado dificulta cada vez más la desconexión.

El sondeo mostró que el 45% del personal tuvo que trabajar después de su jornada al menos tres días a la semana. Más de la mitad de los colaboradores el 60% revisa su correo electrónico fuera del horario laboral, por lo menos 4 días a la semana. Por su parte, el 61%

¿Cuántos días a la semana los empleados...



del personal más joven (generación Z) y con más destrezas tecnológicas, aseguró que trabajó fuera de su horario reglamentado, y el 69% revisó su correo electrónico. En efecto, se corroboró también que mientras más laboraban fuera de su jornada, sentían mayor estrés y dificultades para desconectarse del trabajo.

El estudio de Adecco muestra todo un abanico de actividades que utilizan las personas para desconectar-

CON QUÉ FRECUENCIA SIENTEN LOS EMPLEADOS ESTRÉS O ANSIEDAD



Los gerentes deben buscar el equilibrio

A nivel directivo, es clave la búsqueda de equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Pedro Luis Márquez, escritor del libro 'Código gerencial del éxito', hace una hoja de ruta para lograrlo. La metodología la resume en cinco pasos que van desde el autoconocimiento hasta el valor de medirse. Hay que trabajar por la confianza en sí mismo, el trabajo en equipo y la disciplina, la mentalidad de crecimiento, inteligencia emocional, escucha activa.

se de sus compromisos laborales. La primera, tal vez relacionada con lo que ha implicado el bajo o casi nulo relacionamiento con las personas en pandemia, es pasar tiempo con amigos y familiares (41%). Luego, ver televisión (29%), hacer ejercicio (29%) y escuchar música (27%).

Las empresas aseguran que el bienestar ha cobrado relevancia, según el 74% de las consultadas. Y su expectativa es que sus planes se traduzcan en mayor compromiso de los empleados (39%), una mayor satisfacción del personal (24%), reducir el número de ausencias por enfermedad (13%), la mayor productividad (11%), y la alta rotación de los colaboradores (8%).

LAS SEÑALES

Darcio Fuentes, gerente de la Unidad Nacional de Cuentas Onsite de Adecco Colombia, considera que "los rasgos clínicos del sín-

drome del trabajador quemado o burnout guardan una estrecha relación con el estrés laboral y que pueden identificarse ocho características".

La primera está relacionada con los cambios en el estado de ánimo que lleva a una sensación de tristeza y decaimiento. Luego está la desmotivación y disminución de la energía.

El tercer síntoma es el agotamiento mental y una mayor lentitud en la ejecución de actividades. Igualmente conduce a una "sensibilidad a la crítica y reacción sobredimensionada a la corrección de fallas y errores laborales".

Las manifestaciones también se dan a nivel físico con dolor y rigidez muscular, espasmos y lumbagos, al igual con que problemas gastrointestinales, alteraciones (aumento o disminución) del apetito e irritabilidad digestiva. También aparecen los dolores de cabeza y las alteraciones en el apetito sexual.👉

PREPARA TODOS

LA NOTA
ECONÓMICA®



PREPARA TODOS

REVISTA
LatinPyme

