

¿ Es por mi familia o  
es por mi trabajo?

Es por mi  
**Percepción**



# Introducción

En este mundo donde las exigencias laborales constantemente compiten con nuestras necesidades y deseos familiares, encontrar un equilibrio se convierte en un reto crucial para nuestro bienestar y felicidad.

Este workbook está diseñado para ayudarte a reflexionar sobre tu actual percepción de la realidad laboral y familiar, y a sentar bases hacia un equilibrio coherente y sostenible.

## Tu percepción: la clave

La percepción juega un papel fundamental en cómo reaccionamos, respondemos y tomamos decisiones en todas las áreas de nuestra vida.

Cotidianamente, nuestra percepción actúa como un sistema operativo, similar a cómo funcionan nuestros teléfonos o computadoras. Todos desarrollamos una percepción única a medida que crecemos, y esto no es algo que hagamos de manera voluntaria, deliberada o intencional. Sucede en gran medida detrás de escena, influenciado por el entorno en el que nos encontramos.

Para comprender más claramente el significado de nuestra percepción, es esencial considerar dos elementos: el contenido y el proceso.

El contenido se refiere a lo que piensas, en qué crees, las preguntas que te haces y las declaraciones que utilizas para interpretar tu realidad. Son las ideas que forman las historias que te cuentas a ti mismo.

El proceso es cómo piensas, la lógica que utilizas para racionalizar o justificar algo. Incluye tus puntos ciegos, tus sesgos, y también tu capacidad para combinar ideas y darles sentido.

Llevar nuestra percepción a niveles más maduros, sofisticados y de mayor calidad es crucial porque impacta todos los aspectos de nuestra vida. Afecta cómo nos relacionamos con nosotros mismos, nuestras emociones, pensamientos y todo lo que emerge internamente. También influye en nuestra relación con el exterior, con otras personas, ambientes, circunstancias y eventos. Nuestra percepción impacta todas nuestras relaciones, ya sean humanas, financieras, parentales, con parejas, socios, y cómo nos enfrentamos a diversas situaciones como el trabajo, emprendimientos, mudanzas, duelos, etc.

La calidad de nuestra experiencia de vida, nuestra salud mental y emocional, las posibilidades a las que logramos conectar e incluso el tipo de sufrimiento que podemos experimentar se ven afectados por nuestra percepción. Esta determina dónde ponemos nuestra atención, qué valoramos, qué priorizamos, cómo usamos nuestra energía y nuestro tiempo.

Dado que todo lo que hacemos busca un beneficio, aunque a veces no sea totalmente claro o lógico, tiene sentido que una percepción más madura, profunda, limpia, evolucionada y clara tenga un impacto igualmente positivo en nuestra vida. Las decisiones que tomamos, cómo interpretamos situaciones y cómo nos sentimos, serán de una calidad superior, más maduras, evolucionadas y beneficiosas.

Es un mundo que aprendemos en nuestra infancia de 0 a 6 años, **el niño aprende de allá, para acá, como una grabadora, y lo que hacemos es ver más al otro que a nosotros. Nosotros no nos hemos visto nunca, sabemos más de nuestra mamá, papá, los que nos criaron hermanos, mentores que de nosotros mismos.**

Hacemos que ese mundo sea real mediante nuestras interpretaciones de lo que estamos viendo.

**El éxito en el ámbito corporativo no se limita a las cuatro paredes de una oficina. La verdadera maestría radica en la interconexión entre el logro laboral y la calidad de vida familiar, y es en esta fusión donde yace el potencial para obtener y materializar lo que deseas.**



**Reflexión: ¿Cómo influye tu percepción actual en el equilibrio entre tu vida laboral y familiar?**

# Creando Nuevas Conexiones

## Desaprendiendo para reaprender

Desaprender es esencial para el crecimiento personal y profesional porque nos permite eliminar creencias, comportamientos y prácticas obsoletas o ineficaces que pueden limitarnos. Al liberarnos de estos patrones arraigados, abrimos espacio para adoptar nuevas perspectivas, habilidades y conocimientos más alineados con las realidades cambiantes y nuestras metas actuales.

El desaprendizaje fomenta la adaptabilidad, la innovación y la capacidad para responder de manera más efectiva a nuevos desafíos y oportunidades, mejorando así nuestro desempeño y satisfacción en diversos aspectos de la vida.

Este proceso es desafiante porque el cerebro tiende a seguir el "camino de menor resistencia", utilizando redes neuronales ya establecidas por ser más eficientes energéticamente. El desaprendizaje requiere la formación de nuevas conexiones neuronales que compitan con las antiguas, un proceso que exige tiempo y estrategias que nos den >Claridad Perceptiva<, para que puedan ayudarnos a sostener esos cambios que queremos lograr.

Como adultos, tenemos la capacidad única de formar nuevas conexiones neuronales. Este proceso nos permite cambiar nuestras percepciones habituales y adaptarnos a nuevas formas de pensar y actuar.

Este ejercicio a continuación, te ayudará a discernir si los desafíos en tu vida provienen principalmente del ámbito laboral o familiar a través de preguntas cuidadosamente seleccionadas.

Necesitamos empezar a hacernos nuevas preguntas y hay que empezar a mirar en sitios diferentes y no donde siempre hemos mirado

La realidad que percibo fuera de mí está primero dentro de mí en forma de memorias. Es mi visión de la realidad, no es la verdad objetiva.

## Test

### Instrucciones

Por favor, lee cada pregunta cuidadosamente y asigna un puntaje basado en la frecuencia con la que experimentas cada situación descrita. Utiliza la siguiente escala para calificar tus respuestas:

**0** = Nunca | **1** = Raras veces | **2** = A veces | **3** = Frecuentemente | **4** = Siempre

### Sección 1: Problemas laborales

Pregunta	Respuesta
¿Con qué frecuencia te sientes estresado/a debido a situaciones laborales?	
¿Te sientes insatisfecho/a con tu progreso o reconocimiento en el trabajo?	
¿Consideras que el trabajo te impide pasar suficiente tiempo de calidad con tu familia?	
¿Te cuesta desconectar de las preocupaciones del trabajo cuando estás en casa?	
¿Sientes que tu lugar de trabajo es una fuente de apoyo emocional?	

## Sección 2: Problemas familiares

Pregunta	Respuesta
¿Con qué frecuencia te sientes estresado/a debido a situaciones familiares?	
¿Tienes conflictos recurrentes con algún miembro de tu familia que te afectan emocionalmente?	
¿Sientes que las responsabilidades familiares te impiden concentrarte o avanzar en tu carrera?	
¿Te cuesta desconectar de las preocupaciones familiares cuando estás trabajando?	
¿Sientes que tu familia es una fuente de apoyo emocional?	

### Cálculo de Resultados

Después de completar ambas secciones, suma los puntos de cada sección por separado para obtener tus totales de Problemas Laborales y Problemas Familiares.

- Total Problemas Laborales: \_\_\_\_\_
- Total Problemas Familiares: \_\_\_\_\_

### Interpretación de los Resultados

Compara tus totales para determinar cuál de las dos áreas tiene un mayor impacto en tu bienestar:

- 0-8 puntos: Bajo impacto.
- 9-16 puntos: Impacto moderado.
- 17-20 puntos: Alto impacto.

Lista tus cinco valores más importantes tanto en la vida profesional como personal.	
¿Cómo se alinean tus actividades diarias con estos valores?	

## Reflexiones y Acciones

En base a tus resultados, reflexiona sobre las siguientes preguntas y escribe tus respuestas:

- ¿Qué acciones puedo tomar para reducir el estrés y mejorar el disfrute de mi equilibrio familiar?
- ¿En qué parte estoy siendo incoherente con lo que quiero?
- ¿Cómo puedo buscar apoyo para las cuestiones identificadas?
- ¿Qué acciones identifico que podrían ayudarme a encontrar un mayor equilibrio?

**Obtener mayores ingresos no es solo el resultado de estrategias comerciales astutas, sino también de la coherencia con tus valores y relaciones.**

Imagina tu éxito profesional como el motor que impulsa tu carrera y tu empresa hacia nuevas alturas. Ahora, considera que esta energía se amplifica exponencialmente cuando está respaldada por una vida familiar enriquecedora. La armonía en el hogar no solo actúa como un catalizador para un liderazgo más inspirado, sino que también influye positivamente en tu rendimiento laboral.

“

**El estrés es el resultado de la incongruencia en tu sistema de valores**

”

Triunfo laboral y el disfrute familiar **SI SON COMPATIBLES, SI ES POSIBLE DISFRUTAR DE AMBOS.**



Recuerda que esto es un círculo, es una rueda que se retroalimenta. Por eso necesitamos estar bien en estos 2 aspectos.



## Resolución de conflictos

Realiza el trabajo de Byron Katie. Escribe un pensamiento que tengas.

Por ejemplo: Juan no me escucha:

- ¿Es verdad?
- ¿Es absolutamente verdad que Juan no me escucha?
- ¿Cómo reaccionas cuando tengas ese pensamiento?
- ¿Quién serías sin ese pensamiento?

Usando el mismo pensamiento, ahora trabajaremos dándole la vuelta a ese pensamiento. Por cada vuelta que realices, escribe 3 ejemplos de como eso puede ser cierto.

Ejemplo:

- 1. Voltea el pensamiento a ti mismo
- 2. Voletea el pensamietno al otro
- 3. Voltea el pensamiento al opuesto
- 4. Pon "mis pensamiento" antes del pensamiento

Ejemplos:

- Voltea el pensamiento a ti mismo: Yo no me escucho
- Voltea el pensamiento al otro : Yo no escucho a Juan
- Voletea el pensamiento al opuesto: Juan si me escucha

Pon "Mis pensamientos" antes del pensamiento.

Ejemplo:

Mis pensamientos me dicen que Juan no me escucha.

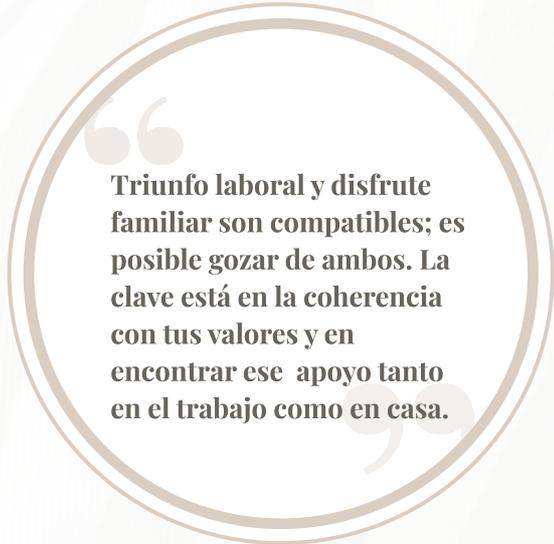


# Cierre

**El camino hacia un equilibrio entre la vida laboral y familiar es tanto sobre el descubrimiento de nuestras propias percepciones como sobre la acción consciente para adecuarlas.**

Lo grandes líderes, los grandes mentores, no lo hacen solos, buscan las mejores herramientas para optimizar siempre.

Este workbook es solo el comienzo. Recuerda que el reconocimiento del problema es el primer paso para resolverlo.



**Triunfo laboral y disfrute familiar son compatibles; es posible gozar de ambos. La clave está en la coherencia con tus valores y en encontrar ese apoyo tanto en el trabajo como en casa.**

Imagina un puente sólido, uno que conecta dos importantes aspectos de su vida: el profesional y el familiar. La coherencia es el material con el que está construido ese puente. Sin coherencia, el puente se debilita y el tránsito entre estos dos mundos se vuelve peligroso y agotador.

Cada decisión coherente con sus valores fundamentales refuerza ese puente, facilitando un flujo equilibrado entre sus responsabilidades laborales y las necesidades personales.

Ahora, piensen en el equilibrio no como un destino fijo, sino como una danza dinámica. En esta danza, la coherencia entre lo que piensan, sienten y hacen es su guía para moverse al ritmo adecuado...

Este equilibrio les permite estar plenamente presentes, tanto en la sala de reuniones, como en el comedor familiar, maximizando su impacto y satisfacción en cada área.

Así que, inviertan en construir y mantener ese puente con coherencia, y observen cómo se transforma no solo su rendimiento, sino también su calidad de vida.

Te desafío a liderar con el ejemplo, tanto en la oficina como en casa. Es posible perseguir ambiciones profesionales sin sacrificar la riqueza de la vida familiar. Al hacerlo, no solo transformarán su propia vida sino que inspirarán a su equipo profesional y familiar a buscar ese mismo equilibrio, creando una cultura de bienestar, rendimiento y satisfacción que se extiende más allá de las paredes de la oficina.



**Si quieres desarrollar una percepción de alto nivel, escíbeme un DM por instagram y agendamos una asesoría para saber como esto puede aplicarse a tú caso específico.**



**@claridad\_perceptiva**

**“  
La clave del equilibrio es el movimiento.  
”**