

La hora de almuerzo: más que solo comida

Patricia Cánepa, vicepresidenta de DBM Perú, nos comenta sobre dos artículos que le hicieron pensar sobre el ritmo de vida laboral y la definición del éxito del magnate mexicano, Carlos Slim.

El primer artículo, del conocido blog el Huffington Post, hablaba sobre los resultados de una encuesta sobre la experiencia de las personas en el trabajo. Aproximadamente “60% de las 1,200 personas encuestadas se toma menos de 20 minutos al día para almorzar...” ¡El resto se toma menos de 10 minutos o no deja su escritorio para almorzar!

Tuve que reflexionar seriamente sobre las cifras, porque, debo confesar, me sentí identificada con algunas de ellas.

Por suerte, me encontré con el otro artículo sobre la definición del éxito de Carlos Slim: “Tener éxito en la vida es amar y ser amado, es querer a tu familia y que tu familia te quiera a ti, es querer a tus amigos y que tus amigos te quieran por lo que eres y no por

lo que tienes, y sentirte bien contigo mismo y cumplir tus metas”.

A la luz de los resultados de la encuesta y de las palabras de Carlos Slim, me pregunté cómo podríamos hacer para conciliar las dos cosas:

1) Las crecientes presiones del trabajo que pueden invadir el tiempo que debemos dedicarle a cosas tan vitales como almorzar; y 2) la necesidad de

valorar nuestro yo interno y nuestras relaciones interpersonales para conseguir el éxito.

✖ El tomarnos aunque sea 45 minutos para almorzar con tranquilidad, salir a caminar, cambiar de ambiente para desconectarse, nos ayudará a evitar el riesgo de entrar en un ciclo vicioso que nos podría alejar del tan buscado éxito personal y profesional.

✖ Propóngase reservar ese espacio no negociable para usted.

✖ Bloquee una hora de almuerzo en su agenda y trate de cumplirla.

✖ Oblíguese a salir de la oficina para cambiar de ambiente, reconectarse consigo mismo, sus amigos o colegas.

✖ Le hará mucho bien a su marketing personal porque se sentirá mejor consigo mismo y estará más lúcido y menos cargado para cumplir sus metas, como señala Carlos Slim.