

Rinkel

white paper

# Guía completa para encontrar el equilibrio entre tu vida personal y tu negocio



# Índice

Introducción	3
El equilibrio entre trabajo y vida personal	4
Recomendaciones para conciliar	5
Best practices	6
Así puedes conciliar	7
Técnicas de gestión del tiempo	8
Establecer límites	9
El trabajo flexible	10
Descanso y vacaciones	11
Key takeaways	12
Fuentes	13



"La conciliación forma parte del ADN de Rinkel, por eso trabajamos desde el primer día para hacer realidad el ansiado equilibrio entre la vida personal y profesional. Nuestro deseo es que nuestro primer White Paper sirva de guía a los emprendedores que buscan su bienestar sin renunciar al éxito profesional."

Jeroen van Vierzen  
CEO Rinkel



# Introducción

Los emprendedores se enfrentan en su día a día a desafíos que requieren una dedicación intensa y un enfoque constante. La pasión por su visión, la competencia feroz y la necesidad de ejercer diferentes roles, pueden llevar a una inmersión total en la vida profesional, dejando poco espacio para la vida personal.

Sin embargo, emprendedores y expertos reconocen la importancia del equilibrio entre la vida personal y profesional para alcanzar el éxito.

**tips  
&  
tricks**

En este White Paper exploraremos las consecuencias que puede tener no encontrar este equilibrio, qué estrategias pueden ayudarte a lograr una mayor conciliación como técnicas de gestión del tiempo, consejos para establecer límites sanos en el trabajo, entornos laborales flexibles, o el valor del descanso y las pausas regulares durante la jornada.

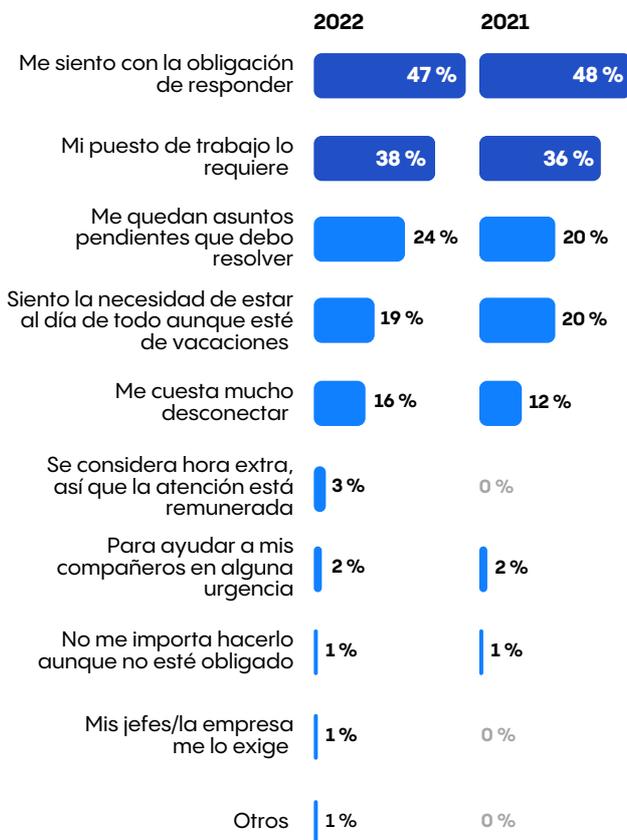
**En definitiva, queremos ofrecerte una guía que te ayude a conseguir una armonía saludable entre trabajo y familia, promoviendo el bienestar personal y el crecimiento empresarial.**

# El equilibrio entre trabajo y vida personal

A pesar de ser fundamental para tu bienestar general y tu salud mental, sabemos que desconectar es un desafío.

**El 82 %** de los trabajadores españoles responde a llamadas y a correos electrónicos de trabajo fuera de su horario laboral, y el 75 % afirma no poder desconectar.

## Motivos de no desconexión



Infojobs: [no siempre se consigue desconectar del trabajo](#)

(3.226)

(3.998)

**El 39 %** de las personas trabajadoras en **Europa** han sufrido estrés en su jornada laboral.

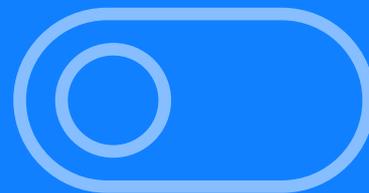
## Principales causas del estrés laboral



Fuente: Informe ResumenLab, [España con "E" de estrés laboral](#)

# El equilibrio entre trabajo y vida personal

¿Por qué es importante conseguir un verdadero equilibrio entre vida laboral y vida personal?



## Porque...

### 1 Aumenta la productividad

Los trabajadores felices son un 12 % más productivos según [University of Warwick](#).

### Favorece la conciliación 3

Un reparto más equitativo entre trabajo y responsabilidades familiares ayuda a reducir el estrés y la fatiga física y mental.

### 2 Genera mayor satisfacción personal

Tener tiempo para cultivar ambas facetas de la vida promueve el bienestar emocional.

### Ayuda a retener el talento 4

La rotación en las plantillas se reduce, manteniendo la productividad y la calidad.

# Best practices de conciliación



## Software Delsol

Fue la primera empresa española que instauró la semana laboral de 4 días. Un año después, el crecimiento de la compañía y la productividad aumentaron notablemente, además se detectó una gran reducción del absentismo, entre otros beneficios.

[www.sdelsol.com](http://www.sdelsol.com)



## Good Rebels

Ofrece vacaciones remuneradas e ilimitadas y semana laboral de 4 días. La firma ha mantenido el salario, ha fijado los viernes como jornadas libres y ha observado un aumento del 7% de la productividad en un año.

[www.goodrebels.com](http://www.goodrebels.com)



## Grupo Spano de Levante

Cuentan con un sistema de turnos rotativos en el que la mitad de la plantilla disfruta una semana de horario intensivo y otra de jornada partida para que todos los empleados puedan conciliar. Además de facilitar el teletrabajo, en el caso de las trabajadoras que han sido madres, Grupo Spano del Levante ofrece la posibilidad de reducir la jornada laboral a cinco horas durante los nueve meses de embarazo.

[www.spanoasesores.com](http://www.spanoasesores.com)



## Motiva consulting

Han recibido tres premios por sus políticas de conciliación. Actualmente sus medidas son: modelo mixto tres-dos (tres días teletrabajo, dos oficina), movilidad geográfica si así lo necesitaran los empleados, flexibilidad horaria en entrada y salida, y gestión del tiempo si la gente necesita ocupar parte de la jornada en algún tema personal. Por último disponen de jornada intensiva de junio a septiembre.

[www.motivaconsulting.com](http://www.motivaconsulting.com)

# ¡Así puedes conciliar!



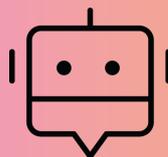
Programa el tiempo de trabajo y la franja horaria para revisar el correo electrónico y el [teléfono](#), evitando la multitarea.



Planifica tu jornada en función de la cantidad de tareas previsibles, pero sin olvidar las inesperadas.



Establece prioridades si surgen tareas imprevistas para evitar alargar la jornada. Guarda siempre un tiempo para cosas urgentes o no planificadas.



Apóyate en la [automatización y la inteligencia artificial](#) y libérate de tareas mecánicas.



Recuerda hacer pausas cortas y frecuentes para despejar la mente y evitar la carga mental.



Apuesta por la flexibilidad laboral.

## Plantilla para organizar tus tareas

En Rinkel hemos creado una plantilla para que puedas organizar tus tareas por prioridades, establecer pausas y gestionar mejor tu tiempo.

[descárgala ahora](#)

# Técnicas de gestión del tiempo, tus aliadas

Una buena gestión del tiempo permite maximizar la eficiencia y minimizar el estrés, además de ayudar a tomar decisiones más informadas y aprovechar mejor las oportunidades para hacer crecer tu negocio.

Clasifica objetivos y tareas en función de importancia y urgencia.

Fija plazos de tiempo a cada tarea e intenta cumplirlos.

Define las tres tareas más importantes del día y trabájalas desde primera hora.

Aprende a decir "no" cuando una petición altere demasiado tu organización.

No dejes las tareas que menos te gustan para el final del día, ¡o acabarás procrastinando!



Evernote



Trello



Toggl



Calendar

## La matriz de Eisenhower

Permite identificar con un solo vistazo lo que es urgente e importante, y las tareas de las que no se puede prescindir y de las que sí, para que tengas claro dónde poner el foco.



## ¡Ojo con los ladrones de tiempo!

### Externos

Correo electrónico, llamadas de teléfono, servicios de mensajería instantánea, reuniones improductivas y otras interrupciones.

### Internos

Trabajar sin planificación, hábitos multitarea, objetivos inexistentes o mal definidos, procrastinación y falta de motivación.

# Aprende a establecer límites

Muchos emprendedores, por el miedo a perder oportunidades de negocio, asumen más trabajo del que pueden abarcar, cayendo en una complacencia excesiva que genera estrés, frustración e insatisfacción.

Poner límites a clientes y colaboradores permite cultivar relaciones laborales sanas y fluidas, además de favorecer tu bienestar personal y profesional.

## Cuanto más claro, mejor para todos

- Con tus objetivos en mente, decide cuáles son innegociables y en cuáles podrías ceder si fuera necesario.
- Diseña un horario de trabajo que se ajuste a las necesidades de tus clientes, pero sin olvidar las tuyas.
- Dedica tiempo a mimarte: come bien, descansa, haz deporte, ejercicios de respiración o lo que necesites para estar bien.

[descárgate nuestro fondo de pantalla](#)



Con mucha probabilidad, tener clara la creencia de que sin mi ni soy ni puedo hacer nada, ha servido para sentar las bases de un estilo de vida en el que siempre intento ser muy consciente de mi y de mi salud desde sus cuatro dimensiones: física, emocional, mental y espiritual. No es ser egocéntrica, ni narcisista. Es sencillamente ponerme a mi como prioridad, sabiendo que cuanto más me cuido, me conecto, me conozco y me quiero, más se incrementa la calidad de lo que entrego a los demás, desde un punto de vista personal pero también profesional.

Mayte García Caneiro

Coach y Mentora de empleo y Marca Personal  
experta en Reinención Profesional

# Apuesta por el trabajo flexible

La flexibilidad laboral ayuda a lograr un equilibrio genuino entre trabajo y vida personal, sin perder oportunidades de negocio.

Con el horario flexible y el modelo híbrido, que combina trabajo presencial y remoto, tú escoges dónde y cuándo cumplir con tu jornada laboral.

Además de reducir los desplazamientos y ayudarte con la conciliación, este sistema es muy útil para incorporar talento de cualquier lugar del mundo a tu plantilla.

## Más razones para optar por la flexibilidad

**1**

Te permite hacer una mejor gestión del tiempo y ganar productividad.

**4**

Te permite asumir nuevos retos y proyectos profesionales.

**2**

Aumenta tu capacidad de reacción ante imprevistos.

**5**

Te ayuda a reducir costes de mantenimiento, recursos y desplazamientos.

**3**

Te da un mayor control sobre la carga de trabajo.

**6**

Añade atractivo a las vacantes de tu empresa y favorece la retención de talento.

# Descanso y vacaciones por tu bien y el de tu negocio

Trabajar 55 horas o más a la semana aumenta hasta un 35 % el riesgo de experimentar un accidente cerebrovascular, y un 17 % el riesgo de fallecer a causa de una cardiopatía isquémica, en comparación con jornadas de 35 - 40 horas.

La falta de descanso afecta a la salud y a la productividad, como confirma una [investigación realizada en la University Technology Malaysia](#) en la que se demuestra el impacto de la falta de descanso en miles de empleados y empresas.

Según un [estudio llevado a cabo durante 40 años por la Universidad de Helsinki](#), las vacaciones y el descanso aumentan la satisfacción y el bienestar emocional, además de ayudar a vivir más años al reducir el estrés. Las nuevas generaciones están cada vez más preocupadas por la salud mental y los efectos del estrés: la Generación Z es la primera que valora más la conciliación entre vida personal y profesional que la remuneración, y el 55,3 % de la Generación Millennial confirma que quiere más vacaciones, frente al 44,9 % de la Generación X y el 30 % de la de los Baby Boomers.

Hacer pausas durante la jornada para tomar un café, caminar o realizar estiramientos, ayuda a mantener la salud y la energía.



## Además...

- Aumentan tu bienestar emocional
- Hacen que rindas más
- Te ayudan a concentrarte
- Mantienen a raya el estrés y el agotamiento

# Key takeaways

## Prioriza el autocuidado

Prioriza el tiempo para el autocuidado, establece límites claros y busca estrategias para gestionar el estrés. Mantener un equilibrio saludable te ayudará a lograr una mayor satisfacción personal y un mejor rendimiento en todas las áreas de tu vida.

## Organízate mejor

Una buena organización de tareas te proporcionará eficiencia y bienestar. La automatización y la inteligencia artificial pueden aliviar la carga de trabajo, mientras que la flexibilidad laboral favorece el equilibrio entre tu vida personal y profesional.

## Planifica tu tiempo

La gestión efectiva del tiempo es crucial para tu negocio. Planificar, establecer metas y prioridades, evitar la procrastinación, delegar y utilizar herramientas de organización te permitirá aprovechar al máximo el tiempo de trabajo.

## Busca la flexibilidad laboral

Apuesta por la flexibilidad laboral y el modelo híbrido para adaptarte a las necesidades de trabajadores y clientes, mejorar la conciliación, fomentar la productividad y retener talento.

## Permítete hacer "breaks"

Hacer pausas durante tu jornada laboral te ayudará a reducir la carga mental y a mejorar tu concentración y capacidad de trabajo.

## Disfruta de tus vacaciones

Las vacaciones son para descansar, recargar energía y mantener la salud a nivel físico y mental. ¡Recuerda planearlas con mimo, disfrutarlas al máximo y dejar todo lo relativo al trabajo fuera de la maleta!

# Fuentes

## Infojobs

Desconexión Digital. (2022)

## Universitat de València

Informe Salud mental, desconexión digital y teletrabajo. (2023)

## Universidad Pablo Olavide

Planificación y gestión del tiempo. (2023)

## Environment International

Global, regional, and national burdens of ischemic heart disease and stroke attributable to exposure to long working hours for 194 countries. (2021)

## Journal of Nutrition, Health & Aging

Increased Mortality Despite Successful Multifactorial Cardiovascular Risk Reduction in Healthy Men: 40-Year Follow-Up of the Helsinki Businessmen Study Intervention Trial. (2018)

## Sodexo

El mix generacional de las empresas españolas.

## sobre Rinkel



En 2014, fundamos Rinkel con una visión clara de cambiar radicalmente la forma en que los emprendedores y las PYMES se comunican con sus clientes. Diseñamos y desarrollamos la idea de una centralita telefónica asequible para pequeñas empresas que proporciona un número de negocios virtual en tu teléfono móvil u ordenador. Sin contratos fijos, sin soporte lento, ¡solo Rinkel!

Este white paper ha sido cuidadosamente diseñado por el equipo de Rinkel en julio de 2023