# Todos los lunes pueden tener épica

Típico que el domingo a las 8.30pm vienen tres pensamientos:

Qué rápido se pasó el fin de semana
No puedo creer sean las 8.30pm
No quiero que llegue el lunes
Pareciera que el lunes es un enemigo muy cruel. Viernes tiene la épica que estás llegando a la meta, sábado es libertad y domingo es ocio. **Pero el LUNES ES MALVADO**: acaba la diversión y te recuerda lo que dejaste pendiente el viernes. ¿Te has sentido así alguna vez?

## La trampa del equilibrio vida-trabajo

Los gringos le dicen lograr el “work-life-balance”. Un estado de «maestro zen» en que la **vida co-existe** en perfecta armonía **con tus responsabilidades laborales**. El nirvana de un trabajador, pero al fin de cuentas, una trampa.

Al buscar el equilibrio vida y trabajo, el supuesto es que vida y trabajo son dos mundos distintos. La implicancia es que nos disociamos:

Cuando estás trabajando, no estás viviendo: te vas a **“modo-zombie”**
Cuando sales del trabajo, vuelves a la vida

modo-zombie

Estar con poca energía en el trabajo. Cuando andamos en modo-zombie dejamos de disfrutar, de aprender y de ver posibilidades.

## Recuperando la épica del lunes

No creemos que vida y trabajo sean “mundos” separados. La #GranTrampa es que al estar en **“modo-zombie”** en el trabajo **dejas de disfrutar, de aprender y de ver posibilidades**. No es el lunes quién te robó la épica, sino el andar en “modo-zombie”.

Entonces, ¿qué hacer cuando te descubres total o parcialmente en “modo-zombie”? Aquí van algunas preguntas:

### 1. ¿Cuál es mi propósito aquí?

Encontrar un sentido más allá del trabajo o mis responsabilidades, un por qué estar ahí. Ej: conocer a alguien interesante, exponerme a contextos desafiantes, encontrar un mentor, etc.

### 2. ¿Qué puedo ganar aquí?

Tomar conciencia de otros beneficios personales que estoy obteniendo solo por estar en el trabajo, por ejemplo personas que me pueden abrir posibilidades más adelante.

### 3. ¿En qué puedo aportar?

Buscar espacios en los que puedo contribuir. Ej: organizar algo para el equipo o hablar con tu jefe para tomar nuevas responsabilidades.

4. ¿Qué estoy aprendiendo?

Observar las habilidades que puedo adquirir para futuros trabajos, el conocimiento que me llevo para otros proyectos, o las competencias de influencia, políticas y estratégicas que puedo desarrollar.

---

Entonces, cuando no sentimos un propósito ni que estamos aprendiendo, aportando o ganando algo, ¿**estamos condenados** a permanecer en “modo-zombie”? **Absolutamente NO**.

Creemos que podemos **diseñar maneras de andar con energía y pasarlo bien en cualquier contexto** al mantener el foco en preguntas simples como: ¿qué propósito me invento?, ¿cómo diseño en qué puedo aportar?, ¿qué puedo aprender del contexto que tengo ahora?

A fin de cuentas, salir del modo-zombie tiene más que ver con **sentirnos constructores de nuestras posibilidades y de nuestra épica**.

Menos lunes en #modo-zombie, más lunes con épica.

¿hace-sentido?

Fernando Brierley & Sebastián Balmaceda