



CONCILIACIÓN DE LA VIDA LABORAL Y PERSONAL

LOGRAR UNA MEJOR CONCILIACIÓN LABORAL Y PERSONAL



En los últimos años las jornadas laborales más largas, la inseguridad laboral, los largos desplazamientos y los avances tecnológicos han significado que pasamos más tiempo en actividades relacionadas con el trabajo, incluso cuando estamos en casa. Muchos de nosotros disponemos de poco tiempo y encontramos difícil compaginar las exigencias de los compromisos laborales con nuestra vida personal.

La necesidad de sacrificar tiempo personal está teniendo un impacto en decisiones vitales importantes, como decidir si retrasar o renunciar a tener hijos, seguir estudiando o tener pareja.

Conseguir una conciliación saludable entre vida laboral y personal es un reto complicado, sin embargo es posible encontrar plenitud tanto en su carrera como en su vida personal.

En esta guía exploramos algunas formas de identificar la falta de conciliación, ofrecemos consejos sobre cómo gestionar mejor el tiempo y resumimos los pasos a tomar hacia una mejor conciliación laboral y personal.

ESTRÉS LABORAL Y SÍNDROME DEL TRABAJADOR QUEMADO

Cuando la presión en el trabajo se hace inmanejable y pone en peligro la capacidad del trabajador para sobrellevarla, ello conduce al estrés.

Mientras en algunos trabajos el estrés es normal, un estrés excesivo puede interferir con la productividad del trabajador y su rendimiento, impactando en su salud física y emocional y afectando a las relaciones y la conciliación laboral y personal.

El estrés laboral se ha asociado a tasas más altas de infarto, hipertensión y síndrome del trabajador quemado.

Síndrome del trabajador quemado

Se trata de un estado de fatiga emocional, mental y física causado por un excesivo estrés laboral de forma prolongada.

Los efectos negativos del síndrome del trabajador quemado se manifiestan en todos los aspectos de la vida, incluyendo la vida social, doméstica y laboral.

Señales del síndrome del trabajador quemado:

Señales físicas

- Sentirse cansado y consumido
- Inmunidad reducida
- Dolores de cabeza frecuentes
- Cambios en el apetito
- Cambios en los hábitos de sueño

Señales emocionales

- Baja autoestima
- Sentimiento de desapego
- Falta de motivación
- Sensación de agobio

Señales conductuales

- Eludir responsabilidades
- Autoaislamiento de los demás
- Procrastinación



¿SABÍA QUE...?

Una pobre conciliación se considera una de las principales razones por las que los mileniales deciden dejar sus trabajos.

Cambiar la cultura laboral

En general el trabajo tiene un impacto positivo en nuestro bienestar físico y mental.

Sin embargo, algunos aspectos del trabajo como una carga de trabajo creciente, la falta de control o la inseguridad laboral pueden afectar negativamente a nuestra salud mental.

Globalmente, un 46% de los jefes declaran que trabajan más de 40 horas por semana, y un 40% dice que sus horas han aumentado significativamente en los últimos cinco años.

Los avances en telefonía móvil nos mantienen constantemente conectados a nuestros trabajos, ahora estamos disponibles para trabajar a cualquier hora.

El efecto acumulativo de pasar más tiempo en actividades relacionadas con el trabajo ha resultado en muchas personas en sentirse abrumadas, bajo presión y estresadas.

SEÑALES DE ALERTA DE UNA MALA CONCILIACIÓN

Existen señales de alerta que ayudan a indicarle que su conciliación va en la dirección equivocada. Hacer lo siguiente:

Trabajar jornadas largas y llevarse trabajo a casa	Sentirse descontento o resentido con el tiempo que pasa en el trabajo
Comprobar regularmente en su teléfono mensajes del trabajo durante su tiempo libre	Invertir excesivo tiempo pensando o preocupándose por el trabajo
Trabajar regularmente en la hora de la comida	Sentir que no tiene tiempo para ninguna actividad que no sea del trabajo
No estar disponible para los demás y tener relaciones difíciles como resultado	Eludir o rechazar regularmente compromisos sociales
Ignorar otros aspectos de la vida por los compromisos laborales	Sentirse en baja forma
Sentirse cansado a menudo y con dificultad para dormir	Sentirse sin energía ni motivación
Sentirse física y emocionalmente consumido durante y después del trabajo	

¿Le resultan familiares muchas de estas señales? Si es así, su conciliación puede estar desequilibrada. Es importante que, cuando sea posible, aborde cualquier desequilibrio para evitar un impacto negativo en su bienestar físico y emocional.



¿SABÍA QUE...?

El estrés en el lugar de trabajo es más predominante en los sectores de la educación, salud y la atención social, administración pública y defensa.

¿Qué es una conciliación saludable?

Aunque el trabajo es una parte crucial y gratificante de nuestras vidas, puede convertirse en algo tan incontrolable que nos haga ignorar otros aspectos de la vida igualmente cruciales. Es necesario fijar un equilibrio que aborde adecuadamente nuestros compromisos laborales y nuestra vida doméstica y nuestras relaciones con los demás.

El equilibrio correcto será diferente para cada persona, dependiendo de sus prioridades y la etapa de la vida en la que se encuentre. Lo que determina una conciliación saludable para una persona cuando es joven puede no resultarle saludable a una edad más avanzada.

Ya que nuestro trabajo y nuestra vida personal están en un constante estado de flujo, es importante de vez en cuando pararse a pensar «¿Qué me hace feliz?» y entonces determinar la conciliación correcta para usted.



¿SABÍA QUE...?

La conciliación laboral y personal es una de las cualidades más valoradas de un trabajo, sólo por detrás de la remuneración

PASOS PARA LOGRAR UNA MEJOR CONCILIACIÓN

Vigile su tiempo

Conseguir con éxito una conciliación saludable necesitará la capacidad de gestionar el tiempo eficaz y eficientemente. Vigilar cómo emplea el tiempo durante un periodo concreto le proporcionará una buena indicación de dónde pueden encontrarse los desequilibrios.

Mantenga un diario de actividades durante una semana. Este diario debe incluir todas las actividades laborales, personales y de descanso; y le ayudará a entender cómo está manejando el equilibrio entre vida laboral y vida personal.

Establezca sus prioridades

Para ayudarle a alcanzar una conciliación más equilibrada, es importante invertir algo de tiempo en pensar qué es lo más importante para usted y crear una lista de prioridades en casa y en el trabajo. Analizar su lista de prioridades le ayudará a identificar en qué debería invertir más o menos tiempo y que debería hacer de forma diferente.

Planifique su día

Conocer sus prioridades le permite trabajar de forma más inteligente sin trabajar más. Es posible liberar más tiempo refinando el modo en el que estructura su jornada laboral y realiza las tareas.

Reserve 10 minutos cada mañana para planificar las tareas y actividades del día. Obviamente existen los imprevistos, pero una planificación le permitirá determinar, hacer un seguimiento y conseguir sus prioridades, tanto laborales como personales.

Deje el trabajo en el trabajo

Incluso para las personas a las que les encanta su trabajo, éste puede ser agotador y acaparador. Cuando se lleva trabajo a casa, puede devorar rápidamente su tiempo familiar y de relajación.

Si se lleva trabajo a casa constantemente, intente desconectar cuando deje el lugar de trabajo. Reconozca mentalmente que ha dejado el lugar de trabajo para esa tarde o para el fin de semana, que ha trabajado duro todo el día y que necesita tiempo para usted.

Hay ocasiones en las que es necesario llevarse trabajo a casa, en esos casos intente limitar el trabajo a una zona de su casa de forma que pueda salir físicamente de ella.

Aprenda a decir no

Aprender a decir no, a usted mismo y a los demás, es crucial para reequilibrar una conciliación deficiente.

Cuando le pidan tareas adicionales, no diga simplemente sí y después se preocupe sobre cómo va a encajarlas con el trabajo que ya tiene. Tómese un tiempo antes de responder y piense sobre el impacto que la tarea adicional tendrá en usted y si debe decir sí o no.

Considere un segundo teléfono

Si atiende regularmente llamadas de clientes o compañeros fuera de las horas de trabajo, puede beneficiarse de un teléfono personal además del teléfono de trabajo. Apague el teléfono del trabajo cuando termine la jornada y use su teléfono personal por las tardes y en los fines de semana. Cree una barrera efectiva entre trabajo y vida personal.

Alcanzar una mejor conciliación laboral y personal requiere prestar atención a muchos aspectos de nuestra vida, incluyendo trabajo, forma física y mental, relaciones, pasatiempos y vida social.



¿SABÍA QUE...?

Los trabajadores que sienten que tienen una mejor conciliación tienden a trabajar más eficazmente que los que se sienten saturados

Dé prioridad al tiempo familiar

Si constantemente le da prioridad al trabajo sobre las relaciones personales, los problemas serán inevitables.

Siempre esperamos que la familia entienda cuándo es necesario que vayamos al trabajo más temprano o hagamos horas extras. Pero debemos recordar que también tienen su prioridad. Resista el impulso de rechazar otra invitación a una cena o a asistir a otra función escolar. Tómese tiempo para usted y disfrute.

Cuide su salud

Tanto su vida laboral como su vida personal pueden resentirse si no tiene buena salud física y emocional.

Es difícil encontrar tiempo para hacer ejercicio en una agenda apretada, pero el ejercicio es clave para mantenerse en la mejor forma y mantener los niveles de energía y concentración altos.

Propóngase estar activo al menos 30 minutos al día con estos consejos prácticos:

- Intente hacer parte del trayecto al trabajo caminando, corriendo o en bicicleta
- Tome siempre las escaleras o suba las escaleras mecánicas a pie
- Realice alguna actividad a la hora de la comida, intente caminar o correr con algún compañero
- Reserve algo de tiempo por la tarde para el ejercicio, es beneficioso para el cuerpo y la mente

Además, asegúrese de que lleva una dieta saludable y equilibrada. Una comida principal debe consistir en tres cuartas partes de verduras, legumbres o cereales y una cuarta parte de carne, pescado o proteína. Intente beber agua en lugar de otras bebidas. Reduzca el consumo de sal e intente evitar consumir alimentos procesados o demasiado ricos en azúcar.

Dese un descanso

Siempre hay muchas más cosas que hacer al llegar a casa cada día. Sí, hay que hacer esas tareas, pero está bien darse un descanso de vez en cuando. La lavadora puede esperar unos días, no necesita pasar la aspiradora justo ahora y puede cortar el césped el fin de semana.

Aprenda a dejar las cosas menos importantes para poder relajarse y disfrutar algo de tiempo libre. Tomarse tiempo para descansar cuando lo necesitamos es crucial para conseguir una conciliación saludable.



LA COBERTURA DE SU SEGURO INTERNACIONAL DE SALUD

No se agobie y asuma que necesita hacer cambios inmediatamente o de una vez. Empiece cambiando una cosa hoy y preste atención al impacto positivo en su vida. Después incorpore más cambios gradualmente en su vida diaria.

Un gran número de planes de salud de Allianz Partners incluyen un programa de asistencia al empleado. Si está cubierto, este programa puede ayudarle a usted y a sus dependientes a afrontar las dificultades a través de una serie de servicios las 24 horas, que incluyen lo siguiente:

- Asesoramiento profesional confidencial
- Servicio de apoyo en incidentes críticos
- Servicios de apoyo jurídico y financiero
- Acceso a la página web sobre bienestar

Cada uno de nosotros debe encontrar su modo de combinar trabajo, relaciones, salud y vida social en el equilibrio satisfactorio que mejor funcione con nuestra situación personal. A medida que sus circunstancias cambien, lo que ahora funciona para usted probablemente cambiará, así que vigile su situación regularmente y haga ajustes cuando sea necesario.

Dra. Ulrike Sucher, directora médica de Allianz Partners.