



Separar los problemas laborales de los domésticos



Co-funded by
the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.



Contenido

- Introducción
- Objetivos de aprendizaje
- Recursos primarios para este enemigo
- Impactos y peligros
- Cómo enfrentarse a este enemigo
- Ejemplos de éxito
- Referencias

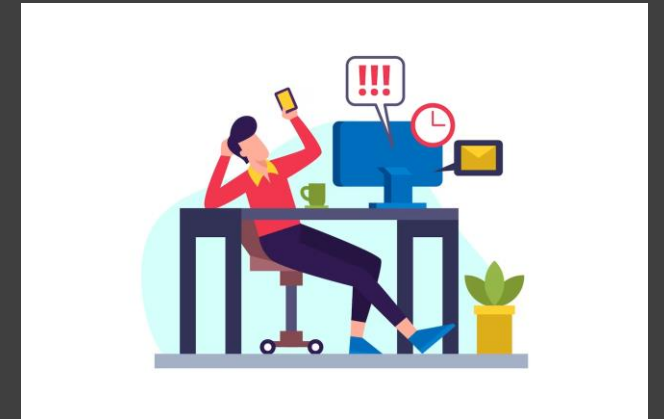


Co-funded by
the European Union



Introducción

Los empresarios luchan a menudo por encontrar un equilibrio entre su vida personal y profesional. Aunque la gestión de una empresa pueda ocupar todo su tiempo, es crucial distinguir entre asuntos personales y profesionales. A la mayoría de los empresarios esto les resulta muy difícil e incluso optan por ignorar esta realidad crucial. Sin embargo, los empresarios que no separan su vida personal de la profesional tienen más probabilidades de fracasar. El objetivo de esta guía es proporcionar a los empresarios consejos útiles y pragmáticos que les ayuden a equilibrar sus preocupaciones. Además, destaca el valor de mantener un equilibrio, identifica los riesgos potenciales y ofrece consejos sobre cómo manejar con éxito estas situaciones. Este manual presenta posibles soluciones a probables problemas que puedan surgir, al tiempo que sirve de motivación y ayuda a los empresarios para construir una base sólida para sus negocios.





Objetivos de aprendizaje

- ✓ Entender el concepto de conciliación de la vida laboral y familiar y comprender claramente qué significa y por qué es esencial para el bienestar general.
- ✓ Reconocer el impacto negativo del desequilibrio entre trabajo y vida privada y aprender las consecuencias de una dinámica desequilibrada entre trabajo y vida privada. Tomar conciencia de los efectos negativos sobre la salud física y mental, las relaciones y la satisfacción general.
- ✓ Identificar estrategias para establecer límites y explorar diversas técnicas y enfoques para crear límites entre el trabajo y la vida personal. Esto incluye la gestión del tiempo, los límites, el uso de la tecnología y la comunicación eficaz.





PRINCIPALES RECURSOS PARA ESTE ENEMIGO

- ✓ Libros de negocios y de autoayuda que abordan la conciliación de la vida laboral y familiar y los retos que plantea.
- ✓ Artículos y trabajos de investigación de revistas académicas que analizan la conciliación de la vida laboral y familiar y su impacto en los empresarios.
- ✓ Estudios de casos e historias de éxito de empresarios que han gestionado eficazmente la conciliación de la vida laboral y familiar y han alcanzado la plenitud personal y profesional.
- ✓ Foros y comunidades en línea para empresarios en los que se debate sobre la conciliación de la vida laboral y familiar y temas afines
- ✓ Recursos en línea como blogs, vídeos y sitios web que ofrecen información sobre la conciliación de la vida laboral y familiar.



IMPACTOS Y PELIGROS



Mayor nivel de estrés: Cuando los problemas relacionados con el trabajo te siguen a casa, puede ser difícil relajarse y desconectar, lo que provoca un aumento de la sensación de ansiedad y estrés. Esto también puede provocar problemas de salud física como dolores de cabeza, dolor de espalda y fatiga. La exposición prolongada al estrés también puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud más graves, como enfermedades cardiovasculares y depresión. Un alto nivel de estrés también puede provocar una sensación de agobio e incapacidad para desconectar y relajarse plenamente durante el tiempo de ocio. No poder desestresarse también puede provocar insatisfacción laboral.



Oportunidades perdidas: Si no separas el trabajo de la vida personal, puedes perder oportunidades de avanzar en tu carrera o de pasar tiempo de calidad con tus seres queridos. Pensar constantemente en los problemas del trabajo durante el tiempo personal puede hacer que **se pierdan oportunidades de** relajación, cuidado personal y oportunidades de crecimiento y desarrollo personal, como dedicarse a aficiones u otros intereses fuera del trabajo. Del mismo modo, si lleva sus problemas personales al trabajo y no puede centrarse en sus tareas, puede perder oportunidades de sobresalir en su trabajo y avanzar en su carrera.

IMPACTOS Y PELIGROS



Disminución de la productividad: Permitir que el trabajo interfiera en su tiempo personal puede afectar negativamente a su productividad. Prolongar las horas de trabajo puede reducir la eficacia y aumentar la probabilidad de cometer errores. Estar preocupado por asuntos personales durante las horas de trabajo puede, por tanto, disminuir la productividad y afectar a la calidad del trabajo. Por lo tanto, trabajar más no significa hacer más cosas. Del mismo modo, puede ocurrir lo contrario cuando los asuntos laborales impregnan la vida personal. Puede resultar difícil concentrarse en otra cosa que no sea el trabajo, lo que dificulta el mantenimiento de un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal.



Relaciones tensas: La combinación de problemas laborales y personales puede tensar las relaciones profesionales y personales, lo que provoca conflictos, tensiones y posibles consecuencias negativas. Cuando el estrés laboral y los problemas personales se superponen, puede resultar difícil participar plenamente y disfrutar de las actividades y relaciones personales. Esto puede conducir a una disminución de la satisfacción vital general y perjudicar potencialmente las relaciones personales y profesionales.

CÓMO ENFRENTARSE A ESTE ENEMIGO



Establezca límites claros: En primer lugar, es importante establecer límites claros entre la vida privada y la laboral. Por lo tanto, fije un horario de trabajo específico y, lo que es más importante, cúmplalo. Comunica esas horas a compañeros y clientes para que sepan cuándo estás disponible. Una vez cumplidas esas horas, evite consultar el correo electrónico o responder a las llamadas del trabajo. Para asegurarte de no comprobar las cuentas del trabajo puedes utilizar la tecnología de forma inteligente.



Utiliza la tecnología con prudencia: Los usos correctos de la tecnología pueden ayudarte mucho a separar las cuestiones laborales de la vida privada. Por eso se recomienda utilizar cuentas separadas y, si es posible, incluso dispositivos separados. Así puedes limitar las distracciones apagando o silenciando tu aparato. Siguiendo este enfoque, puedes evitar distraerte con correos electrónicos y notificaciones relacionados con el trabajo durante tu tiempo libre, lo que te ayudará a reforzar la separación entre tu vida laboral y personal. Además, cuando tengas problemas para concentrarte puedes apagar las notificaciones, lo que te ayudará a mantener la concentración.

CÓMO ENFRENTARSE A ESTE ENEMIGO

Cree un espacio de trabajo exclusivo: Tener un área designada para trabajar puede ayudarte a separar mentalmente el trabajo de casa. Especialmente hoy en día, cuando trabajar desde casa es algo habitual, debes crear diferencias entre tu espacio de trabajo y tu espacio privado. Crear un espacio de trabajo específico es una forma eficaz de establecer una frontera física entre el trabajo y la vida personal. Puede tratarse de una habitación separada, un rincón específico de tu vivienda o incluso un escritorio o una mesa. La clave está en crear un espacio exclusivo para las tareas y actividades relacionadas con el trabajo. Esto te ayudará a cambiar mentalmente al modo de trabajo cuando estés en ese espacio y a volver al modo personal cuando salgas. Por último, intenta mantener tu espacio de trabajo libre de objetos personales o distracciones, como tareas domésticas o entretenimiento.





Ejemplos de éxito

Una vez comprendidos los inconvenientes asociados a no separar los problemas laborales de los personales, así como las estrategias para mitigarlos, ya puede desarrollar su enfoque personalizado.

Por ejemplo:

- ✓ Crea dos cuentas en tu teléfono, en las que puedas cambiar dependiendo de si estás en el trabajo o no
- ✓ Reducir la cantidad de tiempo que se pasa trabajando desde casa o establecer un espacio de trabajo dedicado exclusivamente a tareas relacionadas con el trabajo.
- ✓ Comunicación clara y abierta sobre su horario de trabajo con amigos, familiares y compañeros.





Referencias

Collatz A., Gudat K. (2011) Work-Life-Balance. Hogrefe Verlag GmbH & Company KG

Lockwod N. (2003) Work/Life Balance Challenges and Solutions. Investigación SHRM. Experto en contenidos de RRHH.

Kaiser, S., Ringlstetter, M. J., Eikhof, D. R., & Pina e Cunha, M. (2011). Creando equilibrio. Heidelberg: Springer Berlin.

Crosbie, T., y Moore, J. (2004). Work-life Balance and Working from Home. Social Policy & Society, 3(3), 223-233. DOI: 10.1017/S1474746404001733.

Teamly. Separe el trabajo de la vida personal. <https://www.teamly.com/blog/separate-work-from-personal-life/>

Consejo de Recursos Humanos de Forbes. (2022). La importancia de separar trabajo y vida personal en un entorno remoto. Forbes. <https://www.forbes.com/sites/forbeshumanresourcescouncil/2022/01/18/the-importance-of-separating-work-and-personal-life-in-a-remote-environment/?sh=7e28e39646c8>

Vida confiada. 5 maneras de separar el trabajo de la vida familiar. Confident Life. <https://www.confidentlife.com.au/5-ways-separate-work-home-life/>
