

## Columna



Sandra Quijada

### El reloj no se detiene

**E**n un mundo donde la productividad y la eficiencia son las principales prioridades para la sociedad, la conciliación entre el trabajo y la vida personal se ha convertido en una preocupación creciente. Esta no solo impacta la salud mental y, por tanto, el bienestar general de las personas, sino que también influye en decisiones familiares clave, como la cantidad de hijos que estamos dispuestos a tener.

A pesar de esta realidad, la Encuesta de Bienestar Social 2023 revela que solo un 61% de las personas se sienten satisfechas o muy satisfechas con el tiempo que dedican a equilibrar trabajo y vida personal, y un 60% con el tiempo disponible para hacer lo que les gusta. Sin embargo, estas cifras caen drásticamente al 51% y 48% respectivamente en grupos con mayor vulnerabilidad y sobrecarga, compuestos principalmente por mujeres entre 30 y

novación y el desarrollo personal, deberíamos reflexionar sobre la forma en que gestionamos nuestro tiempo libre. ¿No sería más beneficioso priorizarlo y organizarlo de manera que nos permita disfrutar más con nuestra familia y amigos, mejorando nuestra calidad de vida?

Uno de los principales obstáculos para una buena gestión del tiempo es la distracción constante. En el mundo hiperconectado en el que hoy vivimos, las notificaciones, las redes sociales y el correo electrónico absorben gran parte de nuestra atención. Un estudio de We Are Social Canadá revela que pasamos en promedio 3 horas y 11 minutos al día en redes sociales, situándonos como el séptimo país del mundo con mayor consumo de estas plataformas. Cada minuto frente a una pantalla es un minuto menos para nuestras relaciones, el deporte, actividades recreativas o, simplemente, el descanso necesario para recar-

Uno de los obstáculos para una buena gestión del tiempo es la distracción constante. En el mundo hiperconectado de hoy, notificaciones, redes sociales y el correo electrónico absorben gran parte de nuestra atención.

59 años, con educación media y activas en el mercado laboral.

El tiempo dedicado al ocio y la vida social es, en promedio, de 3 horas y 14 minutos en un día típico de la semana, según la Encuesta de Uso del Tiempo 2023 (ENUT). Entre las actividades que se consideran como ocio y vida social se encuentra "Arte y aficiones" así como "Deporte y ejercicio físico", donde la brecha es entre hombres y mujeres es evidente: los hombres dedican 27 y 14 minutos más diariamente a cada una de las actividades que las mujeres. Esto empeora el fin de semana, donde la brecha llega a 33 y 21 minutos respectivamente.

Siendo el ocio un pilar del bienestar, la creatividad, la in-

gar energías.

A lo largo de la historia, grandes pensadores han reflexionado sobre la importancia del tiempo. Marco Aurelio instaba a vivir cada día como si fuera el último, mientras que Horacio nos dejó el célebre "carpe diem", recordándonos la importancia de aprovechar el presente. Estas ideas, aunque antiguas, siguen vigentes pues reflejan una verdad universal: la vida es muy corta y cada instante cuenta.

El tiempo nunca se detendrá. Pero nosotros, en medio del caos, sí podemos hacerlo. No se trata de tener más tiempo, sino de hacer que el tiempo que tenemos realmente valga la pena.