

Se requiere de acciones de las empresas, jefaturas e individuales:

# Nueve consejos que ayudan a conciliar la vida personal y el trabajo

El balance entre el mundo privado y laboral es difícil de lograr. En ese contexto, es clave que los sitios laborales cuenten con normas que favorezcan este equilibrio, que se establezcan límites coconstruidos entre trabajadores y empleadores y se fortalezcan los vínculos en los equipos, dicen los especialistas.

ANNA NADOR

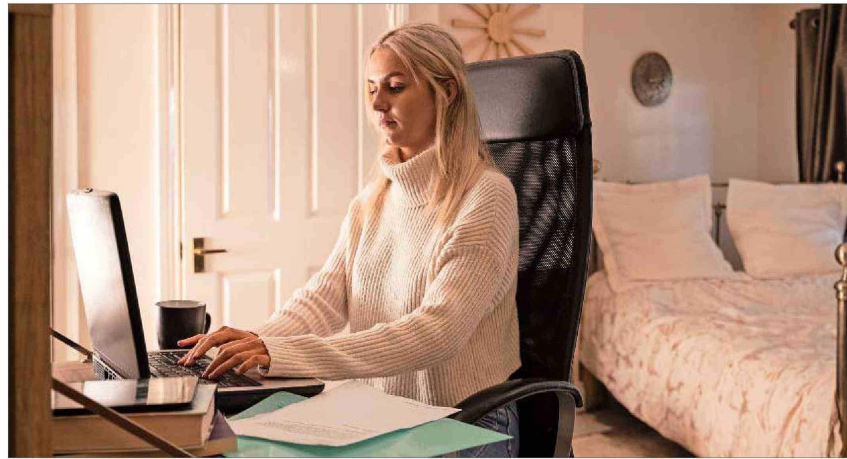
Desde la pandemia, muchas personas han seguido teletrabajando o ejerciendo de manera híbrida, lo que provoca que se ejecuten labores de la oficina en el espacio personal. Esto aporta a borrar el límite entre la vida privada y el trabajo. Así lo considera Silvia Ascencio, psicóloga, magíster en Desarrollo y Comportamiento Organizacional y académica de la Facultad de Psicología de la Universidad Diego Portales.

Esto se suma a una cultura en la cual "el estar sobreviviendo o siempre ocupado te entrega valoración social", agrega Pablo Cea, investigador del Instituto de Bienestar Socioemocional de la Universidad del Desarrollo.

Por estos y otros factores, lograr un equilibrio entre estos ámbitos se ha vuelto más complejo. Esto, pese a que la Ley de 40 horas es un paso en la dirección correcta, según Ascencio: "No todas las empresas están hoy día con 40 horas, pero hay muchas que sí, porque adelantaron lo que la norma dice que se puede hacer en forma escalonada", comenta.

Asimismo, "la Ley de conciliación de la vida personal, familiar y laboral, que apunta a dar facilidades a personas que tienen a cargo el cuidado de hijos menores de 14 años (entre otros)", también es una respuesta desde la política pública a esta situación, dice Magdalena Garcés, académica de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica.

Pese a estos avances, aún hay camino por recorrer y hay acciones que se pueden tomar para ayudar a conciliar la vida personal y el trabajo: tanto desde las empresas y jefaturas, como también acciones individuales. Aquí, especialistas entregan sus recomendaciones.



Tener un equilibrio entre la vida privada y laboral aporta a una mayor salud mental y, por ende, a mayor productividad en el trabajo. "Un estudio australiano reciente comprobó que los países que tienen una buena tasa de salud mental en el trabajo son países cuyo PIB se mueve positivamente, está directamente correlacionado", dice Magdalena Garcés.

## 1 Conocer el mapa

Para Cea es clave "conocer el mapa". Esto significa que los trabajadores deben saber que existen protecciones legales como las leyes ya mencionadas y "que existe una regulación que hace que las empresas cuiden los factores psicosociales de riesgo y allí el tema del equilibrio entre el trabajo y la vida privada es uno de los elementos que se miden y las empresas tienen que responder o tomar planes de acción en caso de que no estén cumpliendo".

## 2 Políticas dentro de las empresas

Garcés considera que es esencial que "las empresas cuenten con políticas de conciliación de vida personal y trabajo que sean socializadas por la organización y validadas por la jefatura. Por ejemplo, pueden tener horarios flexibles o algunas normas que favorezcan la disminución de riesgos psicosociales como la doble presencia (donde una persona necesita resolver simultáneamente problemas de tipo doméstico y laboral)".

## 3 Poner límites y desconectarse

También es necesario establecer límites individuales y organizacionales, enfatiza Ascencio. "Uno tiene que aprender a poner límites y desconectarse, pero también es importante que en esa organización donde uno se desempeña esto sea algo culturalmente aceptado. Entonces, la empresa y la jefatura también tienen que ser conscientes de que la persona que está trabajando tiene un límite de jornada, no se puede utilizar su tiempo en cualquier momento. Tiene que haber un acuerdo en eso".

## 4 Fortalecer los vínculos

"Es súper importante que las personas puedan tener buenos vínculos, tanto con sus jefaturas como con su equipo, para poner estos temas (de equilibrio entre vida laboral y personal) sobre la mesa", opina Garcés. "Establecer estos espacios de conversación y levantamiento de los aspectos que se necesitan para poder facilitar esta conciliación ayuda a poner límites que son coconstruidos con la organización y la jefatura".

## 5 Tener claridad del rol

Otro aspecto importante es tener claro el propio rol y los límites de este. "Esto significa saber hasta dónde llega mi participación y si mi trabajo excede a mis responsabilidades, funciones y capacidades. Eso ayuda a levantar las dificultades que se tienen en torno a las cargas de trabajo, para poder regularlas", señala Garcés.

## 6 Crear agendas compartidas

Sobre todo para quienes trabajan de forma híbrida o remota, sirve crear agendas online compartidas. "Así mi jefe puede ver mi agenda y saber en qué momento yo estoy ocupado en otra reunión o si es mi tiempo de almuerzo, por ejemplo", dice Ascencio.

## 7 Planificar el trabajo y tomar descansos

Para disminuir la carga laboral es fundamental, dentro de las posibilidades que se tiene, planificar el trabajo, como también programar tiempos de descanso durante la jornada. "Se pueden tomar pequeños descansos durante la jornada diaria, de por ejemplo, 20 minutos, si se planifica el trabajo que se tiene durante el día", sugiere Ascencio.

## 8 Aprender a delegar

Teniendo en mente a las jefaturas, saber delegar tareas es vital para ayudar a equilibrar la vida personal y laboral. En esa vía, Ascencio asegura que "cuando uno es supervisor y está a cargo de un grupo de personas y planificas tu día y sabes que no vas a alcanzar y parte de esas tareas son delegables, perfectamente puedes delegar. Por supuesto, que uno tiene que delegar en quien es capaz de hacerlo, en quien tiene tiempo suficiente y uno no debe perder el control de lo que delegó".

## 9 Buscar apoyo

Es importante, si no se vive solo, buscar apoyo en la pareja o con quienes se comparte el hogar. "La idea es ayudar en las labores domésticas, dependiendo de qué tan ocupado se esté, una persona que cuenta con mayor tiempo puede cocinar ese día, recibir una encomienda que va a llegar, entre otras acciones", comenta Ascencio.

Pase a ser una variación leve:

