Integración Trabajo-Vida

Combinar o llevar a cabo y en armonía la vida profesional y la vida personal en ocasiones puede resultar imposible o poco probable. Según estudios revelan una serie de enfermedades, padecimientos y adicciones que son las más frecuentes en los centros de trabajo que van desde el tan afamado “estrés” que a su vez desencadena múltiples padecimientos, hasta la dependencia a sustancias como la cafeína, cocaína, medicamentos para conciliar el sueño y antidepresivos.

¿Por qué hemos llegado a situaciones tan extremas donde un trabajo nos quita el sueño y nos volvemos adictos a sustancias que dañan nuestro organismo? la respuesta puede ser en muchos casos la necesidad por mantener un trabajo que a su vez nos da la oportunidad de alcanzar objetivos profesionales como ocupar un mejor puesto en la empresa, y personales, como lo son adquirir una casa, un coche, mejores escuelas para los hijos, etc.

Todo esto mencionado es el resultado de excesivas horas de trabajo que dan como resultado poca convivencia familiar, poco tiempo para ejercitarse y alimentarse de forma adecuada; si nos ponemos a analizar estas tres variables y las consecuencias de ellas podemos apreciar que las consecuencias son relaciones terminadas por poco tiempo de convivencia, enfermedades por falta de actividad física y deficiente alimentación.

El problema de conciliar vida-trabajo va tornándose diferente, donde la tecnología ha jugado un papel muy importante, puesto que, gracias a la conectividad, cada vez más empresas se suman a otorgar el beneficio a algunos empleados de hacer home office, donde mediante un horario establecido o no, la persona desempeña su trabajo a distancia; en definitiva, esta forma de trabajar representa una gran área de oportunidad para muchas mujeres que desean también llevar a cabo actividades como estar involucradas directamente en la rutina diaria de los hijos y a la par seguir trabajando. No solo es un beneficio para mujeres, también lo es para hombres que cada vez son más los que se suman a esta modalidad laboral.

Otro aspecto cambiante en las organizaciones son los horarios, donde ya no es raro ver cómo las personas llegan a media mañana a su trabajo sin que exista una consecuencia por el hecho; se ha evolucionado y hemos llegado a estas prácticas porque las personas en ocasiones son más productivas en otro horario de trabajo, y en lugar de retirarse a las 5 de la tarde se van a las 8 o no tienen problema con permanecer ahí hasta las 10 u 11 de la noche.

Integración Trabajo-Vida

A la par de la flexibilidad en los horarios de trabajo, también es normal ver que algunas empresas establecen jornadas laborales de 4 días de trabajo y 3 de descanso, apoyando con esto la vida en familia, la participación en actividades recreativas, entre otras.

Muchas empresas han gastado mucho dinero en dotar las instalaciones con mobiliario cómodo para que las personas se puedan relajar, y disponen de sillones para poder tomar una siesta, juegos, video juegos, espacios para meditar, equipo para ejercitarse, entre otras, y tanto los espacios como el mobiliario no se utilizan; la razón es porque lo hacen sin consultar las necesidades de sus colaboradores. Puede resultar atractivo para los empleadores el contar con instalaciones con todas la amenidades nombradas, pero en definitiva y en muchos casos las personas quieren más que otra cosa, flexibilidad en los horarios, menos días de oficina y home office.

Sin duda, los avances en la tecnología y el acceso a la conectividad han ayudado y seguirán siendo un factor que las personas podemos utilizar a nuestro favor, ayudándonos a gozar de beneficios que nos permitan conciliar la vida profesional y la vida personal sin problemas.

A continuación presentamos un enlace a un artículo de la revista Forbes, el cual habla sobre la vida personal, el trabajo y lo que las empresas creen que los trabajadores quieren.

<https://www.forbes.com.mx/balance-de-vida-y-trabajo-y-otros-beneficios/>

Referencias:

Orsatti, M. (2014) Cómo combinar la vida personal con el trabajo. Obtenido a través de: <https://laopinion.com/2014/04/08/como-combinar-la-vida-personal-con-el-trabajo/>

Durán, C. (2018) Balance de vida y trabajo y otros beneficios. Obtenido a través de: <https://www.forbes.com.mx/balance-de-vida-y-trabajo-y-otros-beneficios/>