

Información actualizada del Sindicato del Personal, Núm. 11

Queridos colegas,

Cuando hablamos de equilibrio entre la vida laboral y la vida privada, implicamos que la parte de la vida “privada” debe equilibrar la parte “profesional”. ¿Es el equilibrio entre trabajo y vida privada tan bueno como podría ser?

Las reuniones de WebEx, Skype, Zoom, etc., tener que actualizar constantemente nuestros calendarios para todas las reuniones en línea, han sido nuestra rutina diaria durante los últimos dos meses y de hecho la mayoría de nosotros estamos trabajando más tiempo porque queremos mostrar lo productivos que somos. No es difícil imaginar que, si bien estas reuniones en línea aseguran una comunicación continua y oportuna, lamentablemente también pueden contribuir a la desaparición casi total de este equilibrio entre vida y trabajo, si no prestamos atención.

Un mal equilibrio entre la vida laboral y la vida privada puede tener todo tipo de repercusiones en nuestra felicidad, desarrollo personal y sentido del bienestar. Intentemos mantener las cosas en perspectiva.

Aquí hay algunos consejos de los expertos en SST:

1 - Tener un horario de trabajo claro. Establezca un horario y apéguese a él.

Para evitar la presión de sentir que debe estar en línea todo el tiempo, establezca un horario. Utilice las herramientas del calendario de Outlook para indicar cuándo está fuera de línea o en línea, incluyendo sus descansos y cuando está ocupado. Esto ayudará a sus colegas a saber a qué hora pueden encontrarle en línea. También es bueno que tenga un horario fijo para que tenga tiempo para hacer sus actividades y tareas personales, y para pasar tiempo con su familia sin que le interrumpa el trabajo.

2 - Aprovechar las actividades o tareas personales para tomar descansos durante el día. Estos descansos pueden ayudar a volver al trabajo refrescado/a y listo/a para reanudar las tareas.

3 - Planificar actividades después del trabajo.

Es esencial tener actividades que hacer fuera de las horas de trabajo. Planifique un calendario para estas actividades. Esto evitará trabajar hasta tarde y conectarse al ordenador durante el fin de semana. Planifique una hora fija cada noche o el fin de semana para pasar tiempo con la familia o para encontrar a los/las amigos/as.

Trabajar desde casa no significa menos trabajo, de hecho se ha demostrado lo contrario. Es esencial esforzarse por administrar el tiempo de manera eficaz para cumplir con las responsabilidades de trabajo y en el hogar.

La única forma de gestionar eficazmente la parte "VIDA" de la VIDA EMPRESARIAL es disfrutando de la parte "EMPRESARIAL".

P.D. Un artículo sobre "ILO staff in Europe and the Arab States resilient and patient during the COVID-19 pandemic" está disponible en nuestro blog, UNION-magazine, en la siguiente dirección: <http://unionmag.ilostaffunion.org/ilo-staff-in-europe-and-the-arab-states-resilient-and-patient-during-the-covid-19-pandemic/>