

Un Acto de Equilibrio:

"Work – Life Balance" en un Mundo de 7 días de 24 horas (7/24)

Por Jana Long, Ph.D.

Desde que las mujeres forman parte de la fuerza laboral, la sociedad ha estado contemplando cómo las mujeres pueden y deberían equilibrar el trabajo y la familia. Hemos hablado sobre cómo la participación de las mujeres en la fuerza productiva posiblemente afecta a sus hijos, cómo las mujeres podrían planear mejor sus múltiples roles, cómo entran en conflicto esos múltiples roles y cómo el estrés resultante de ese conflicto afecta la salud de las mujeres. Incluso, hemos hablado sobre cómo las mujeres tienden a planear por más horas en el día de las que en realidad tienen. Nos hemos movido de la expectativa de que las mujeres permanezcan en sus hogares a la expectativa de que ellas puedan tenerlo todo, para reconocer ahora que un acto de equilibrio requiere de compromisos y sacrificios. Sin embargo, poco se ha dicho sobre cómo el hombre equilibra el trabajo y la familia. Es como si sólo asumiéramos que los hombres no tienen conflicto entre sus diferentes roles en la casa, comunidad y el trabajo. Un número creciente de mujeres continúa ingresando a la fuerza laboral y los hombres han estado involucrados en parejas con dobles ingresos y dobles carreras. Un estudio reciente elaborado por el [Instituto del Trabajo y las Familias](http://www.familiesandwork.org/), <http://www.familiesandwork.org/> reveló que el hombre ha llegado a estar más involucrado en las labores de crianza y del hogar y están reportando conflictos en su vida laboral en mucho mayor grado de lo que habían tenido en años pasados.

Parece que ahora estamos en una era donde los hombres y las mujeres están haciendo malabarismos con sus diversos roles para funcionar exitosamente tanto en el trabajo como en el hogar. Sin embargo, me pregunto ¿por qué los hombres están reportando más conflictos en su vida laboral justamente ahora y no en los años anteriores? Podría deberse a que los hombres han incrementado sus deberes hogareños y de crianza, pero también podría deberse a que vivimos en un mundo de 7 días X 24 horas X 52. Leyendo el libro "El Mundo es Plano" ("The World is Flat") de Friedman (<http://www.thomasfriedman.com/bookshelf/the-world-is-flat>), disfrutaba de sus perspectivas sobre la globalización y

también estaba impresionada de lo que la globalización y el resultado de los 7 días de trabajo de 24 horas significan para los hombres y mujeres quienes están tratando de trabajar y criar a sus familias o al menos, tienen una vida personal propia. Friedman escribe: "La llamo la "Era de la Interrupción" porque en realidad es una era de interrupciones constantes, a menos de que usted esté completamente desconectado. Hemos ido de la Era de Hierro, a la Era Industrial, a la Era de la Información, a la Era de la Interrupción". (p. 518,2005).

En esta era de Blackberries, empresas multinacionales y globalización, uno siempre está tratando con asuntos de trabajo - en el trabajo, en la casa, en el gimnasio y en los campos de fútbol. Sin duda uno de los beneficios del Blackberry, en un mundo donde se trabaja 24/7, es que ha proporcionado a los hombres la oportunidad de pasar más tiempo con sus hijos y en la casa. Sin embargo, también ha contribuido a crear mucha presión tanto para los hombres como para las mujeres.

¿Cómo apaga usted el flujo de información, en su conexión con el mundo o al menos, de su oficina, para disfrutar realmente de una vida personal? No puedo comenzar a contar todas las veces que he estado en comidas con mi esposo cuando lo atrapo checando su iPhone para acceder a su correo electrónico, responder un mensaje de texto o checar las llamadas perdidas; o cuantas veces se ha pasado noches enteras en sus conferencias telefónicas con compañías alrededor del mundo. Empiezo a sentir que soy una "interrupción" en su mundo.

Aún así, la misma tecnología que interrumpe nuestras vidas personales, es la tecnología que le permite a mi esposo trabajar desde la casa por lo que el puede ser el chofer y atender a nuestros hijos cuando yo tengo obligaciones laborales.

La tecnología que nos permite conectarnos instantáneamente con el mundo también nos proporciona interrupciones constantes en nuestras vidas personales. Así que, ¿cómo podemos equilibrar nuestro trabajo y vidas personales utilizando la tecnología a su máxima potencia sin permitirle interrumpir nuestras relaciones interpersonales y nuestras vidas?

Desconéctese para sintonizarse

Hay momentos significativos en nuestras vidas cuando es importante concentrarse en la persona sentada frente a usted, más que en su Blackberry o iPhone. Busque todos esos raros momentos de conexión personal y deje su aparato móvil en casa (o al menos en el automóvil).

Aprovecha mejor el tiempo cuando estas manejando para planear tus encuentros con la familia y los amigos – piensa en comentarles lo que ha estado leyendo o las cosas en que ha estado pensando. No lleve con usted sus aparatos personales electrónicos al gimnasio, ni a las clases de yoga, ni fuera de la oficina. En realidad usted puede checarlos después sin perder gran cosa. Alguien me dijo en una ocasión: “Si es una crisis, es demasiado tarde para estar ahí; si es una emergencia, probablemente ya se solucionó antes de que le llegaron las noticias; todo lo demás puede esperar”.

Actúe, no sólo reaccione

Sólo porque usted reciba un mensaje, no significa que tiene que responderlo inmediatamente. Programe un tiempo para responder sus correos electrónicos y mensajes de voz de manera que sus días en la oficina y sus tardes en la casa, no sean interrumpidos constantemente y, sus acciones, no sean justamente una serie de reacciones a los mensajes de otros para usted. En lugar de responder inmediatamente, elabore una lista de los correos que recibe y las ideas para responderlos, sólo entonces, haga todo a la vez.

Desconéctese

Cuando se está conectado a todas horas con el mundo, se vuelve difícil encontrar tiempo para concentrarse en ser solamente, en relajarse, ejercitarse, practicar la jardinería o lo que sea, para sentirse pleno como persona. Si espera que el mundo (o al menos su oficina) se apague antes de disfrutar sus actividades favoritas, tendrá como resultado escasos momentos de vida personal.

Una mejor estrategia incluye planear ese tiempo y priorizarlo de manera que las conferencias telefónicas y los mensajes de texto no interfieran. En otras palabras, programe tiempo para desconectarse. Una amiga mía se desconecta todos los días a las 6 P.M. Ella y su esposo apagan

los teléfonos para no ser interrumpidos. Mientras tanto, tomó tiempo para que los amigos y colaboradores se dieran cuenta de que las llamadas telefónicas y correos electrónicos después de las 6 P.M. tendrían que esperar hasta el siguiente día, finalmente, todos lo aceptaron y mis amigos pasan juntos un tiempo de calidad y sin interrupciones.

Sea un modelo

En este mundo de 7 días de 24 horas con inestabilidad laboral, los empleados sienten a menudo que no pueden desconectarse, que tienen que permanecer sintonizados en el trabajo. Como Director o líder en su compañía, usted puede modelar un adecuado equilibrio entre el trabajo y la vida. En la medida en que usted demuestre que utiliza la tecnología a su máxima potencia sin permitir que su vida sea constantemente interrumpida, sus empleados harán lo mismo destacándose como empleados más productivos, satisfechos y leales. Por ejemplo, no deje que las comunicaciones con tecnología interrumpan sus reuniones con los empleados ni permita a las personas que miren sus PDA en las reuniones. Ponga atención a lo que las personas dicen y tome notas con papel y pluma cuando usted desee recordarlo.

En nuestro mundo con flujo de información sin parar, tenemos la oportunidad fantástica de utilizar la tecnología para incrementar nuestra flexibilidad y movilidad de manera que podamos equilibrar el trabajo y la vida personal de la mejor forma posible. Sin embargo, también corremos el riesgo de experimentar un conflicto trabajo - vida aún mayor debido a las constantes intromisiones que vienen implícitas. Al final, todo depende de cómo utilicemos la tecnología en nuestras vidas.

Jana Reddin Long, Ph.D., P.C.

Antes de haber sido asignada junto con su esposo y familia a la Ciudad de México, la Dra. Jana Reddin Long proporcionó servicios de asesoría psicológica tanto individual como grupal. Su trabajo incluye liderar equipos multidisciplinarios mediando situaciones de alto conflicto. Obtuvo experiencia docente en la Universidad de Austin donde desarrolló y enseñó cursos de psicología de la personalidad, psicología de la salud, métodos de investigación cualitativa, psicología vocacional, género y teorías de asesoramiento. Jana acaba de ser colocada de regreso al área de Dallas donde intenta apoyar su experiencia como expatriada, colaborando con el Corporativo Arena. Keogh & Associates Consulting, LLC tiene el privilegio de contar con su experiencia.