

# Cuatro estrategias para equilibrar trabajo y familia

La adopción del teletrabajo a escala mundial durante la pandemia fue el experimento natural perfecto para observar en tiempo real la relación entre trabajo y familia. He aquí tácticas para reducir el estrés, aumentar la motivación y lograr una vida en equilibrio.



1 de mayo de 2022

**Por Evangelia Demerouti**

Navegar a través de los límites porosos del trabajo, la familia y la vida personal siempre ha sido una tarea compleja en el mejor de los casos, pero el brote de COVID-19 llevó las cosas a un nuevo nivel. De la noche a la mañana, los Gobiernos de todo el mundo adoptaron medidas

drásticas para frenar su propagación, con importantes consecuencias para la población. Casi todos empezaron a teletrabajar, la vida social quedó en suspenso y los padres tuvieron que ayudar a impartir contenidos escolares a sus hijos. De repente, nos vimos obligados a realizar todas nuestras actividades online y a decidir nuestros propios horarios de trabajo.

Los desafíos del trabajo a distancia se hicieron evidentes al instante: límites borrosos entre los espacios fuera y dentro del trabajo; mayores exigencias en el hogar, particularmente para aquellos con niños pequeños; falta de interacción social; menor apoyo social de colegas y supervisores; mayores demandas laborales debido a cambios en los procedimientos de trabajo; y más tiempo frente a la pantalla.

Para algunos, principalmente entre las mujeres, esos desafíos fueron insuperables. Muchas optaron por dejar sus empleos. Solo en Estados Unidos, aproximadamente 3,5 millones de mujeres con hijos en edad escolar abandonaron el mercado laboral en la primavera de 2020, después de perder sus trabajos o de tomarse una excedencia, según la Oficina del Censo de Estados Unidos. De ellas, 1,8 millones aún no han regresado.

Todo eso sirvió como una llamada de atención, además de como un campo de pruebas natural de mis teorías, tras años de investigación, sobre estrategias laborales, bienestar ocupacional y equilibrio entre vida laboral y personal.

Pedí a mis colegas de la Universidad Tecnológica de Eindhoven (TU/e) que participaran en un experimento, que empezó en mayo de 2020. Los sujetos fueron aleatorizados en un grupo de control y uno de intervención. Cada semana, a los del segundo grupo se les pidió que realizaran un ejercicio y, luego, reflexionaran. Quería medir sus niveles de fatiga, felicidad, motivación y rendimiento en relación con una meta que se hubiesen fijado. A lo largo del experimento, les sugerí diferentes estrategias o intervenciones conductuales que podían probar, con el fin de ayudarlos a estar más en sintonía con sus emociones y sentimientos en el día a día.

Este artículo presenta cuatro estrategias que demostraron ser efectivas para ayudar a hacer frente a las exigencias del trabajo y la familia en una situación excepcional. En un tercer año de vidas interrumpidas por la pandemia, las recomiendo. Practicarlas puede ayudarte a mantenerte saludable, funcionar de manera más efectiva y recuperar el equilibrio.

## **Recursos y demandas del trabajo**

En el fondo, el equilibrio entre el trabajo y la vida personal consiste en regular las demandas y los recursos externos e internos. Las "demandas" son cosas que requieren esfuerzo, y

están asociadas con costes. Una demanda externa sería la carga de trabajo, mientras que una interna podría ser el perfeccionismo. Los "recursos" ayudan a cumplir con las demandas reduciendo los costes. Si una organización otorga mucha autonomía para realizar un trabajo, sería un recurso externo; el interno sería la resiliencia personal.


En la pandemia, las demandas laborales y domésticas crecieron, mientras los recursos en el trabajo y el hogar se volvieron más escasos. Cuando hay un desequilibrio entre demandas y recursos, y estos son insuficientes para la cantidad o el alcance de aquellas, el resultado son el cansancio emocional (o incluso agotamiento, junto con la sensación de lograr menos objetivos) y una pérdida de identidad y capacidades.

Tales reacciones adversas pueden desencadenar un efecto dominó. Así como las demandas profesionales pueden filtrarse en nuestra vida personal, los problemas personales afectan al rendimiento laboral.

En tiempos normales, las organizaciones pueden hacer varias cosas para regular las demandas y los recursos. Para combatir la fatiga de los empleados que se pasan el día sentados delante del ordenador, las empresas diseñan espacios de trabajo ergonómicos; los supervisores comprueban su estado con más frecuencia y ofrecen apoyo adicional, ya sea práctico (mediante una reasignación de la carga de trabajo, personal adicional...) o moral (con reuniones públicas periódicas para dar charlas de ánimo y recibir comentarios, reuniones sociales...). Esos enfoques de arriba hacia abajo son importantes porque ayudan a mejorar la situación para todos.

Sin embargo, hoy nos enfrentamos a algo diferente. El lugar de trabajo se ha atomizado y distanciado socialmente, y las personas se encuentran haciendo malabarismos, por su cuenta, con su propio conjunto de demandas y recursos profesionales y personales. Como tal, restablecer el equilibrio requiere intervenciones específicas para cada individuo. Como cada persona es conocedora de su propia situación, puede mejorarla si cuenta con las estrategias adecuadas.

Aunque las organizaciones todavía pueden realizar intervenciones en este sentido, será bueno completar los enfoques más tradicionales con tácticas adaptadas a las circunstancias de cada uno. Veamos cuatro estrategias basadas en la evidencia de nuestro estudio.

Gracias por leer  **IESE** insight  
Este contenido es premium. Para continuar, haz clic  
en el botón de abajo

Array

[www.iese.edu/es/insight](http://www.iese.edu/es/insight)