



1) DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Este ejercicio tiene como objetivo ayudar a los clientes a identificar los comportamientos, creencias y condiciones que crean “agujeros” metafóricos en la barrera entre el trabajo y la vida privada. Al hacerlo, los clientes pueden desarrollar mejor una barrera sólida entre el trabajo y la vida privada que les ayude a restablecer un equilibrio saludable entre ambos.

Tiempo: 30 minutos

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

- § El equilibrio entre la vida personal y laboral no significa un equilibrio igual de tiempo dedicado a cada área. El equilibrio entre la vida personal y laboral no se define por horas sino por resultados. Además, el desapego psicológico consiste en desconectarse mentalmente de las cuestiones relacionadas con el trabajo durante el tiempo libre; no se trata de preocuparse menos en el trabajo, lo que también puede ser problemático.
- § Asegúrese de que los clientes comprendan que no existen soluciones perfectas y únicas. Las opciones de equilibrio entre vida personal y laboral son diferentes para cada uno de nosotros porque todos tenemos prioridades y vidas diferentes.
- § Tranquilizar a los clientes diciéndoles que la mente se puede distraer fácilmente, lo cual es completamente normal. Al poner en práctica sus soluciones, es probable que la mente vuelva a centrarse en cuestiones relacionadas con el trabajo. La clave es reconocer que la atención ha cambiado y luego volver a centrarse en la tarea que tenemos entre manos.

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA HABILIDAD

Esta herramienta ofrece la posibilidad de entrenar habilidades de gestión del estrés y al mismo tiempo apoya la capacidad de responsabilidad personal.

Este ejercicio le ayudará a reconocer los comportamientos, creencias y condiciones que perforan la barrera entre su trabajo y su vida privada. Cuando sepa qué debilita su barrera entre el trabajo y la vida personal, podrá identificar qué se necesita para llenar estos vacíos y evitar que los problemas laborales se extiendan a su vida privada.

4) MATERIALES DE RECURSOS

Bolígrafo

Hojas en blanco

5) CÓMO APLICAR LA HERRAMIENTA

Paso 1: Identificar los agujeros en la barrera entre el trabajo y la vida personal: Las cosas que haces, tus pensamientos y tus circunstancias pueden perforar agujeros en la barrera entre tu trabajo y tu vida familiar. Por ejemplo, atender llamadas de trabajo o revisar el correo electrónico en casa creará agujeros en su barrera que pueden hacer que se sienta estresado mucho tiempo después.

HABILIDAD 1 – SOLUCIÓN DE PROBLEMAS COMPLEJOS

HABILIDAD -MANEJO DEL ESTRÉS

el trabajo ha terminado. En este paso, pensará en los comportamientos, creencias y circunstancias que crean agujeros en la barrera entre su vida laboral y personal.

Agujeros creados en el trabajo: Primero, piense en los comportamientos (las cosas que hace), las creencias (lo que cree que es verdad) y las condiciones (sus circunstancias) en el trabajo que perforan la barrera entre su vida laboral y personal. Cuando hayas identificado estos agujeros, escríbelos.

Agujeros creados en casa: Ahora pensarás en los comportamientos (las cosas que haces), las creencias (lo que crees que es verdad) y las condiciones (tus circunstancias) en casa que crean agujeros en tu barrera entre el trabajo y la vida privada. Cuando hayas identificado los agujeros creados por tu comportamiento, creencias y circunstancias en casa, escríbelos.

Paso 2: Rellenar los agujeros de tu barrera

Se necesita reflexión y planificación para fortalecer la barrera entre el trabajo y la vida privada. Debes encontrar formas de llenar los agujeros para que se pueda restablecer un equilibrio saludable. Ahora que ha identificado los comportamientos, creencias y circunstancias que perforan la barrera entre el trabajo y la vida personal, identificará soluciones para llenarlos. Por ejemplo, un vacío creado al revisar los correos electrónicos relacionados con el trabajo en casa se puede llenar desactivando las notificaciones o apagando el teléfono después del horario laboral. Para dar otro ejemplo, sentirse estresado en casa debido a su carga de trabajo probablemente abrirá un agujero en su barrera entre el trabajo y la vida personal. Para llenar este vacío, puedes practicar decir "no" al trabajo adicional cuando sientas que es correcto hacerlo. Entonces, ¿qué puedes hacer para llenar los vacíos y fortalecer la barrera entre el trabajo y la vida personal? Para cada comportamiento, creencia y circunstancia que haya identificado como un agujero en su barrera, tómese un tiempo para pensar en una solución que llene ese agujero y fortalezca la barrera.

Paso 3: tomar medidas

Ahora que ha identificado lo que necesita hacer para llenar los agujeros en la barrera entre su vida laboral y personal, es hora de ponerlos en acción. Para cada solución que agregó a la tabla 'Fortalecimiento de la barrera entre el trabajo y la vida privada', piense en pequeños pasos para incluirlas en su cronograma habitual. Por ejemplo, para dejar de revisar mensajes de texto y correos electrónicos relacionados con el trabajo fuera del horario laboral, podría pensar en desconectarse cuando esté en casa y cambiar la configuración de sus dispositivos para que no le molesten las notificaciones relacionadas con el trabajo.

Paso 4: Reflexión

¿Cómo te sientes después de completar este ejercicio?

¿Qué se siente al fortalecer la barrera entre su trabajo y su vida privada?

¿Qué fue lo que le resultó más gratificante de este ejercicio?

¿De qué manera este ejercicio ha cambiado su forma de pensar sobre el equilibrio entre el trabajo y la vida personal?

¿Qué le enseñó este ejercicio sobre el equilibrio entre su vida personal y laboral?

¿De qué otras maneras puedes llenar los vacíos y fortalecer la barrera entre tu trabajo y tu vida privada?

6) QUÉ APRENDER

Cultivar una barrera sólida entre el trabajo y la vida personal es imperativo para el desapego psicológico. De hecho, la ausencia de una barrera fuerte entre los dos roles puede limitar las oportunidades para recargar energías y relajarse de los factores estresantes relacionados con el trabajo [4].

Por lo tanto, es esencial identificar los comportamientos, creencias y condiciones que crean “agujeros” metafóricos en la barrera entre el trabajo y la vida personal. Por ejemplo, algunas acciones, como no tomar suficientes descansos o creer que uno debe estar disponible las 24 horas del día para cuestiones relacionadas con el trabajo, perforarán agujeros en la barrera.

Estos agujeros debilitan la barrera entre el trabajo y la vida personal y facilitan que el estrés relacionado con el trabajo se extienda a la vida privada. Sin embargo, identificar formas de llenar estos vacíos y fortalecer la barrera entre el trabajo y la vida personal ofrece oportunidades para recargar energías y relajarse de los factores estresantes relacionados con el trabajo.

Fuente: positivpsychology.com



**Co-funded by
the European Union**