

La UPRL informa

BLURRING: Separa eficazmente tu vida personal y laboral

Varios consejos útiles para decir no al “blurring” y separar la vida personal de la laboral.

El término “blurring” en el contexto del trabajo puede referirse a una tendencia en la que las líneas entre el trabajo y la vida personal se vuelven borrosas o difuminadas. Puede ocurrir por varias razones y puede tener diferentes implicaciones tanto para los empleadores como para las personas trabajadoras.



Las implicaciones del “blurring” en el trabajo variarán según la situación de cada uno y las políticas de la empresa. Para algunos puede causar agotamiento, estrés, dificultad para mantener un equilibrio saludable entre vida personal y trabajo. La moral, la productividad y la retención de empleados puede afectar a los empleadores si no se maneja adecuadamente.

Es importante que se reconozcan los riesgos del “blurring” tanto por parte de los empleadores como de las personas trabajadoras, que trabajen en conjunto para establecer límites claros y promover un equilibrio saludable entre la vida personal y laboral.

Puede incluir: políticas que fomenten el respeto al tiempo libre de las personas trabajadoras, apoyo para ayudar a los empleados a manejar el estrés y agotamiento y promoción de la cultura laboral que valore el bienestar de los empleados.

Di no al blurring entre la vida personal y la laboral

Decir no al “blurring” entre la vida laboral y personal es fundamental para mantener un equilibrio saludable y prevenir el agotamiento. Algunas razones por las que es importante establecer límites entre trabajo y vida personal:

- **Mejor salud y bienestar:** separar el trabajo de la vida personal permite dedicar energía y tiempo a las actividades que promueven la salud mental, física y

La UPRL informa

emocional como por ejemplo la relajación, el ejercicio y el tiempo con seres queridos.

- **Mayor satisfacción laboral:** es más probable que una persona se sienta renovada y motivada para enfrentar las responsabilidades laborales al tener tiempo para descansar y desconectar. Esto puede llevar a una mayor satisfacción y mejor desempeño.
- **Menor riesgo de agotamiento:** el “blurring” puede conducir al agotamiento y al síndrome de burnout al hacer que los límites entre trabajo y vida personal sean borrosos. Establecer límites claros ayudará a promover el bienestar a largo plazo.
- **Mayor creatividad y productividad:** descansar y desconectar del trabajo permite recargar energías y mejorar la creatividad. Tener tiempo para actividades fuera del trabajo puede proporcionar nuevas perspectivas y ayudar a encontrar soluciones innovadoras.
- **Mejores relaciones personales:** habrá más tiempo para pasar con amigos y familiares al separar trabajo de la vida personal, fortaleciendo las relaciones y contribuyendo a la felicidad y satisfacción.

Estrategias para separar la vida personal de la laboral

Para establecer límites claros entre el tiempo dedicado al trabajo y el tiempo dedicado a actividades de la vida diaria hay algunas estrategias para lograrlo.

Por un lado, asignar horarios específicos para trabajar y para actividades personales. Definir claramente cuándo comienza y termina la jornada laboral, y respetar esos límites. Además, si se trabaja desde casa asignar un área específica para ello que esté separada de los espacios utilizados para actividades personales ya que esto ayudará a crear una separación física entre el trabajo y el hogar.

Utilizar herramientas organizativas como son los calendarios y lista de tareas para planificar el día y priorizar las actividades. Esto permite ser más eficiente en el trabajo y tener más tiempo libre.

Una vez se termine la jornada laboral, desactivar las notificaciones de correo electrónico y mensajes de trabajo para así desconectar y no sentir presión de estar siempre disponible.

Los dispositivos electrónicos deben ser usados con limitaciones fuera del horario laboral. Evitar revisar el correo electrónico o realizar trabajo en el tiempo libre (siempre y cuando no sea necesario o de urgencia). En lugar de estar pendiente al móvil o ordenador, dedicar tiempo a actividades como meditación, hacer ejercicio o pasar tiempo con seres queridos ayudará a relajar y recargar energía.

Si es necesario, comunica los límites a los supervisores o compañeros. Hacerles saber cuándo estás disponible para dedicar tiempo al trabajo y cuando se está fuera del horario, pedir respeto a los límites establecidos.

La UPRL informa

Al incorporar estas estrategias, se puede separar el “blurring” de la vida laboral y personal, disfrutando así de un mayor equilibrio y bienestar general.

Efectos psicológicos del blurring

El “blurring” entre la vida laboral y personal puede tener varios efectos psicológicos adversos en las personas, especialmente si se alarga en el tiempo.

La falta de separación entre el trabajo y la vida personal puede llevar a niveles elevados de estrés crónico. Puede deberse a la sensación constante de estar “siempre trabajando” y la dificultad para desconectar.

El agotamiento emocional es un estado de fatiga emocional que puede surgir como resultado del exceso de trabajo y la falta de tiempo para el autocuidado. Las personas que sufren “blurring” pueden sentirse emocionalmente cansadas y desmotivadas con su vida en general.

Además, puede contribuir también al desarrollo de ansiedad y depresión. La presión de estar constantemente disponible para el trabajo, junto con la falta de tiempo para actividades sociales, puede aumentar el riesgo de sufrir problemas de salud mental.

En cuanto a las relaciones personales, la dificultad para separar el trabajo y la vida personal, puede afectar a éstas. Las personas que experimentan “blurring” pueden tener dificultades para desconectar del trabajo cuando están con su círculo cercano.

Finalmente, el “blurring” puede impactar de manera negativa en el bienestar general de una persona. La falta de tiempo para actividades que promueven el bienestar como la relajación, el pasar tiempo libre, el ejercicio físico, puede influir en la calidad de vida y satisfacción en general.

Es importante reconocer los efectos psicológicos de éste y tomar las medidas necesarias para el establecimiento de límites.

Fuente: Prevención Integral