

Tiempo y **TRABAJO**

Lina Martínez

Bienestar, Propósito &
Ambientes Laborales Positivos

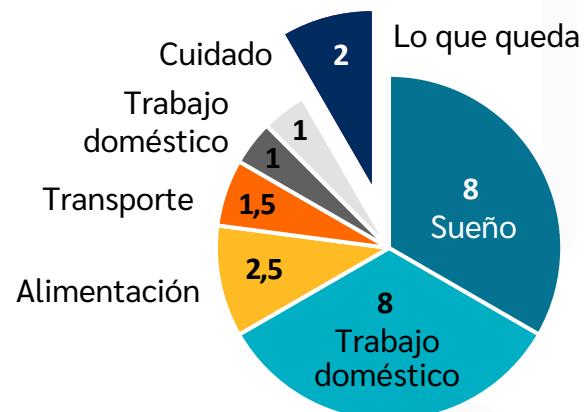


La vida adulta se vive en el trabajo

El tiempo, es uno de los recursos más valiosos que poseemos, y como pocos recursos, no tiene problemas de equidad en su distribución. Todos tenemos el mismo presupuesto de tiempo de 24 horas al día. La mayor parte de los estudios de uso del tiempo en el mundo muestran una distribución del tiempo relativamente similar entre la población adulta. En un día laboral promedio, una persona dedica ocho horas para el sueño, ocho horas laborales, 2,5 horas en alimentación, una hora en trabajo doméstico, 1,5 horas en transporte, y una hora de cuidado personal. En esta distribución, hay dos factores que llaman la atención. Primero, en la distribución de un día promedio, a las personas **sólo les queda alrededor de dos horas diarias para el ocio**. Lo segundo es que cuando se suman las horas de trabajo y el tiempo de transporte, el 60% tiempo consciente se usa en actividades relacionadas directamente con la vida laboral. Y si el tiempo de alimentación se usa en el trabajo como almuerzos, cenas o desayunos con colegas o reuniones, **más del 70% del tiempo de un día de trabajo se usa en actividades laborales**.

Los trabajadores en promedio, pasan más tiempo con sus colegas, en la oficina, o los lugares donde desempeña su trabajo, que con su familia o personas cercanas. Además, el trabajo demanda el uso de las mejores capacidades cognitivas y emocionales. En un día laboral promedio hay que tomar múltiples decisiones y es en el trabajo donde se experimenta con más frecuencia emociones negativas como la incompetencia, el estrés y la falta de tiempo. Si las ocho horas de un día laboral se lleva las mejores capacidades cognitivas y emocionales, no sorprende que las personas lleguen a sus hogares cansados, experimentando fatiga en la toma de decisiones y emocionalmente agotados, con recursos emocionales y cognitivos reducidos para su esfera privada.

Uso del tiempo promedio en un día laboral



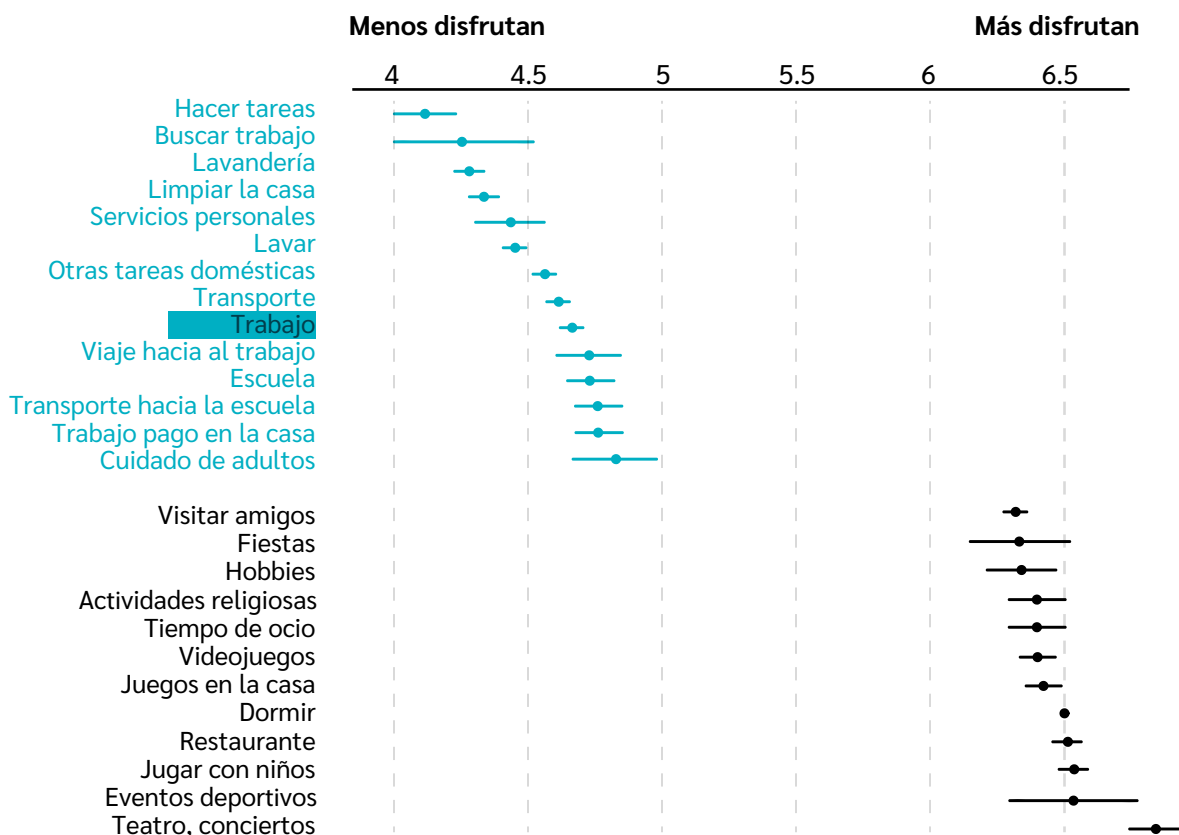


Fatiga de decisión: deterioro de la calidad de las decisiones tomadas por un individuo después de largas sesiones en toma de decisiones.

Trabajar es una de las actividades que en promedio menos disfrutan las personas. El **Centro de Investigación del Uso del Tiempo** en el Reino Unido, ha investigado sobre qué tanto disfrutan las personas realizar diferentes actividades, que van desde realizar la limpieza hasta practicar algún hobby. Las personas que participan en los estudios, evalúan en una escala de 1-7 el nivel de disfrute en diversas actividades, y el trabajo, es una de las actividades con menos disfrute, sólo superada por limpiar la casa o lavar la ropa. En el gráfico de abajo se muestran los resultados de las actividades que las personas disfrutan más y menos durante un día promedio.

¿Cómo califica la personas el disfrute de diferentes actividades?

Se muestra la respuesta media y el intervalo de confianza del 95%. Datos de la Encuesta de Uso del Tiempo del Reino Unido en 2014-2015.





El tiempo de un adulto promedio, se pasa, en su gran mayoría, en el trabajo. No en vano, **la satisfacción con el trabajo es uno de los aspectos más relevantes para explicar el bienestar de los individuos**. En un estudio que indaga sobre los factores que impactan el bienestar en la población adulta europea, se encuentra que el segundo factor más importante en el bienestar individual es la satisfacción con el trabajo, con un peso del 25% en el bienestar de las personas (Allas, 2020). El primer factor, es una buena salud mental, explicando el 36% del bienestar individual.

Factores que explican el bienestar individual



Fuente: Allas, 2020

Si la mayor parte del tiempo se pasa en actividades laborales, no es de extrañar que las personas esperen mucho más que un salario como beneficio del trabajo. **Las personas buscan encontrar un propósito en sus actividades diarias, usar sus capacidades de diferentes formas, conectarse con otros y hacer una contribución a la sociedad.** El trabajo, es lo que conecta a los individuos con otros, crea propósitos compartidos, e impacta a la sociedad.

Las organizaciones hoy son más conscientes que sus empleados esperan **mucho más que un salario**, y esto significa la transformación de un entorno laboral donde la gente prospere, aprenda a lo largo de su vida y tenga la posibilidad de aportar este crecimiento personal al desarrollo de la compañía en la que trabaja.

Conoce más sobre organizaciones saludables y positivas



Ciencia al servicio
de organizaciones
saludables y positivas.

Referencias

Allas, T., Chinn, D., Pal, E. S., & Zimmerman, W. (2020). Well-being in Europe: Addressing the high cost of COVID-19 on life satisfaction.

Our World in Data (2020). Time Use. Oxford University.



UNIVERSIDAD
ICESI

TU FUTURO A OTRO NIVEL

Cuando las personas crecen, las organizaciones prosperan