

PORTADA / RED FORBES

# ¿Cómo las organizaciones pueden ayudar a generar un balance entre la vida personal y el trabajo?

Rosa María Fuchs | mayo 27, 2024 @ 10:05:12 am



Si los tomadores de decisiones dudan de las ventajas de acercarse a niveles altos de balance trabajo-vida, es poco lo que se podrá hacer, dice Rosa María Fuchs, jefa del Departamento Académico de Administración de la Universidad del Pacífico.

En la academia y en el mundo empresarial, el tema del balance entre la vida personal y la vida laboral sigue cobrando interés. Tanto la pandemia como los avances en las tecnologías de comunicación han acelerado prácticas que, en principio, podrían favorecer este equilibrio.

El estudio del balance trabajo-vida es tan profundo y variado que, prácticamente desde su aparición hacia finales de la década del setenta, ha generado revisiones integradoras del constructo, foros de discusión, números especiales en las revistas académicas más prestigiosas, polémicas entre los gurús, etc. El énfasis en un inicio estuvo en analizar el conflicto trabajo-familia y, a lo largo de los años, se comenzó a estudiar el tema con un enfoque más positivo, considerando el balance y, además, enfatizando que no solo es necesario para quienes tienen una familia que cuidar, sino una vida que atender, así sean personas sin pareja y sin hijos.

### ¿Qué es el poder y liderazgo: ¿en qué se parecen y en qué se diferencian?

En la actualidad, se sigue estudiando con mucha pasión y considerando diversos enfoques. Ante las múltiples definiciones, podemos entender que el balance trabajo-vida implica un alto nivel de participación en la vida laboral y no laboral con un conflicto mínimo entre los roles que cada persona cumple en el ámbito laboral y fuera de él.

El hecho de buscar un balance es alentador y muy pocos se opondrían a alcanzar este equilibrio, pero ¿es una meta utópica?, ¿se pueden dar pasos firmes para acercarse?, ¿un empleador haría esfuerzos para moverse en esa dirección?, ¿un trabajador aspirará al balance o tendrá otros objetivos? Asumamos que el interés existe, es real y que, a pesar de que suene utópico, hay una genuina motivación para lograr el balance trabajo-vida. Se proponen algunos consejos útiles para soñadores y para escépticos.

Lo primero que hay que resaltar es que, en este tipo de iniciativas, el liderazgo es muy importante. Si los tomadores de decisiones dudan de las ventajas de acercarse a niveles altos de balance trabajo-vida, es poco lo que se podrá hacer. Los líderes deben ser los primeros en promover y sensibilizar a los miembros de la organización respecto a los beneficios que se pueden generar tanto a nivel físico como psicológico. Por citar algunas mejoras en las actitudes de los empleados, el balance trabajo-vida guarda positivamente en la satisfacción laboral, fortalece el compromiso organizacional y disminuye las intenciones de dejar la empresa. No es poca cosa y podemos sumar a la lista que el balance trabajo-vida contribuye a formar empleados más resilientes, perseverantes y deseosos de nuevos desafíos.

### Te puede interesar: Requerimiento salarial de los peruanos cayó 2,2% en lo que va del 2024: ¿a cuánto ascendió en promedio?

Algunas iniciativas en las que se puede reflexionar incluyen promover el trabajo flexible, habilitar servicios de guardería, disponer de condiciones de trabajo saludables, contar con salas de meditación, alentar el trabajo en equipo, reducir la jornada laboral, programar actividades familiares, favorecer en la solución de conflictos trabajo-vida, fomentar un ambiente de respeto, entre otras.

Si bien el compromiso individual de equilibrar los diferentes roles y cuidar la salud es personal, las organizaciones pueden ayudar a disminuir el estrés con la puesta en marcha de algunas políticas. Sin duda, el clima laboral lo agradecerá.

#### SOBRE LA AUTORA

Rosa María Fuchs es jefa del Departamento Académico de Administración de la Universidad del Pacífico. Las opiniones expresadas son solo responsabilidad de sus autores y son completamente independientes de la postura y la línea editorial de Forbes Perú.

Para más noticias de negocios siga a Forbes Perú desde Google News

#### Más de Red Forbes

mayo 23, 2024

### ¿Cómo tres maneras en que se transformarán las telecomunicaciones con la inteligencia artificial?

Las tecnologías como la IA ya están haciendo que las telcos se reinventen y aceleren su innovación, de cara a...

Por Cindy Sandoval



#### Relacionados

¿Cuál es el motor de las marcas más exitosas?

¿Cuáles son los capacidades que debe desarrollar una empresa para crecer de manera eficiente?

Turismo en la selva peruana: ¿qué hace falta para su despegue?

Turismo en Perú: ¿es posible captar 4,4 millones de turistas extranjeros por año?

#### Recomendados

Red Forbes  
Flexibilidad real: un valioso 'regalo' para mamá

Negocios  
El secreto de los coworking: así es como la nueva ola de forbes...

Red Forbes  
Las estrategias 4.0: el nuevo reto de las organizaciones

Negocios  
Renzo Ricci Cocchella fue nombrado nuevo CEO de Banco Pichincha

#### Lo Último

Economía y Finanzas

¿Cómo tres maneras en que se transformarán las telecomunicaciones con la inteligencia artificial?

Delta aprueba el acelerador en América Latina: potenció su alianza con LATAM y su enfoque premium

China crea un fondo millonario para impulsar el desarrollo local de chips

David Beckham será el nuevo embajador de AHEspres a nivel global

#### Editor's pick

Estos son los 10 deportistas mejor pagados del mundo en 2024

#### También te puede interesar

Cerro Verde confirma que perdió un litigio con el Estado peruano ante el Cuch

Esto es lo que el multimillonario Bill Gates recomienda leer y ver este verano

Conoce las 16 empresas peruanas que integran el índice de sostenibilidad del S&P 500

El 70% de grandes empresas en Perú elevará su presupuesto de IA en los próximos dos años

La Alura iniciará construcción entre este año e inicio del 2025 ante "clima de cierta tranquilidad"