

## Límites entre el trabajo y la vida



### Introducción

Muchas personas en profesiones de cuidado, incluidos los profesionales de cuidados de salud, luchan por establecer límites entre el trabajo y la vida personal. La necesidad de servicios no termina a las 5 pm y no es posible resolver cada situación difícil un encuentro profesional atento. Puede sentirse natural trabajar largas horas o seguir pensando en el trabajo después de regresar a casa. Muchas personas en profesiones de cuidado hacen este tipo de trabajo porque sienten que es una vocación o una misión y el trabajo le da un propósito de vida. Este sentido de significado puede ser un contribuyente importante a nuestro sentimiento de satisfacción de compasión. Sin embargo, sin buenos límites brindándole nuestros cuerpos y mentes la oportunidad de descansar, el exceso de trabajo y la inversión emocional ilimitada pueden afectar negativamente a nuestros cuerpos, mentes y relaciones.

El propósito de establecer límites es lograr el equilibrio entre nuestros compromisos con el trabajo, con nuestra familia y amigos, y con nosotros mismos. Al mantener nuestras redes de apoyo social y nuestros recursos personales saludables, como una batería completamente cargada, esto nos permite ser más centrados y energéticos en el trabajo y nos permite proporcionar una atención consistente y de calidad sin sentirse agobiado. Hay 168 horas en la semana: tenemos que determinar cómo dividimos este tiempo entre las necesidades laborales, sociales y personales para que podamos mantenernos sanos. Su equilibrio de vida saludable puede cambiar a lo largo de su vida, a medida que cambian sus funciones en el trabajo y a medida que cambia su estado familiar y sus compromisos. Los eventos personales, como una enfermedad o la pérdida de alguien cercano, también pueden cambiar temporalmente su equilibrio, ya que es posible que debe dedicar más tiempo a cuidarse y tendría menos energía para dirigirse al trabajo. Esto es normal. Los eventos profesionales también pueden cambiar nuestro equilibrio temporalmente, como una crisis o desastre que aumenta la carga de trabajo. Es importante ser conscientes de nuestro equilibrio y cómo se está viendo afectado, para que podamos ser conscientes de la necesidad de volver a nuestros límites saludables una vez que el evento agudo se resuelva.

Al mantener nuestras redes de apoyo social y nuestros recursos personales saludables, como una batería completamente cargada, esto nos permite ser más centrados y energéticos en el trabajo y nos permite proporcionar una atención consistente y de calidad sin sentirse agobiado.



### Pasos

## Límites en el trabajo

Puede ser difícil establecer límites dentro del lugar de trabajo, especialmente cuando ves que tus colegas no lo hacen bien. Incluso puede haber una cultura de "heroísmo", o autosacrificio y empujarse al límite para ganar atención y respeto. Se necesita valor para abogar por ti mismo, y puede sentirse egoísta o incluso débil. Es importante recordar que una lámpara que se quema moderadamente pero constantemente es más útil y efectiva que una que se quema muy brillante y luego luego se apaga. El autocuidado es lo opuesto al egoísmo o la debilidad: puedes hacer mejor servicio a tu organización, a tus colegas y a aquellos a quienes cuidas si estableces buenos límites y te cuidas a ti mismo para que puedas hacer tu trabajo de manera consistente y sostenible. Para ello, es necesario decir que no cuando

sea necesario. Esto podría tomar la forma de decir no al trabajo adicional o a las tareas que lo sobrecargarán, o establecer horas claras del día / semana en las que no revisará su correo electrónico o teléfono (incluso puede activar una respuesta automatizada durante estos tiempos). Esto también podría tomar la forma de usar realmente su tiempo de vacaciones y asegurarse de que se desconecte completamente del trabajo durante este período para que pueda volver al trabajo revitalizado.

Es importante recordar que una lámpara que se quema moderadamente pero constantemente es más útil y efectiva que una que se quema muy brillante y luego luego se apaga.

## Límites en casa

Puede que no sea posible ser el profesional de la salud que desea ser Y ser también el cónyuge / padre / hijo / hermano / amigo que desea ser todo el tiempo. Habrá momentos en que más de su energía y capacidad mental y emocional necesitan ir a trabajar, y momentos en que necesita ser más dirigido en su vida personal. Cuando tengas que poner más enfoque en el trabajo, comunica esto claramente a tus seres queridos y a tu red social. Haga un plan para los deberes que tiene en casa con los que necesitará ayuda en este momento y, si es posible, dé a sus seres queridos una línea de tiempo para cuando puedan esperar que su equilibrio vuelva a ser lo que normalmente es. Puede ser útil planificar unos días de ausencia después del final de su período de trabajo intensivo, si esto es predecible, para que pueda pasar tiempo de calidad con sus seres queridos y recuperar el equilibrio. También es importante que obtenga tiempo personal para satisfacer sus propias necesidades con el fin de ser un trabajador de la salud y un miembro de la familia eficaz. Esto significa reconocer, aceptar y hacer tiempo para sus necesidades fisiológicas: sueño suficiente, alimentos nutritivos y ejercicio regular. También significa reconocer, aceptar y hacer tiempo para sus necesidades emocionales y espirituales: actividades que enriquecen su vida, pasar tiempo al aire libre en la naturaleza, seguir su práctica espiritual (si tiene una), y conectarse a una salida creativa como escuchar o tocar música, leer o escribir, dibujar, construir, jardinería, etc. Es importante priorizarse a sí mismo y a sus propias necesidades a veces; Esta es una parte clave para mantenerse saludable.

## Límites entre el trabajo y el hogar

Nuestro modo profesional de la salud (eficiente, enfocado, no emocional) nos sirve bien en el trabajo, pero a menudo no es tan útil en nuestra vida personal e incluso puede causar tensión en nuestras relaciones. Para ayudar a su mente y cuerpo a cambiar de "modo de trabajo" a "modo personal", es importante crear límites simbólicos entre el trabajo y el hogar. Esto es como construir un interruptor en su cerebro: puede imaginar un interruptor de luz, donde puede "encender" su ser profesional de la salud al comienzo de su día de trabajo y "apagarlo" al final de su día de trabajo cuando llegue a casa. Estas acciones simbólicas envían señales subconscientes a su cerebro y cuerpo diciéndoles que es hora de hacer un cambio. Para hacer esto es útil construir un ritual que hace uno al comenzar a trabajar y otro ritual que para hacer al final. Es importante practicar estos rituales regularmente para calibrar tu mente y cuerpo.

**Los factores importantes en un ritual del límite son:**

**Use tantos de sus sentidos como sea posible, particularmente el sonido el tacto/ movimiento y el olfato**

○ Un ejemplo podría ser escuchar una canción en particular mientras viajas entre el trabajo y el hogar o tan pronto como llegas a casa, te cambias la ropa o incluso te bañas cuando llegas a casa, y usar un jabón en particular o una loción o incienso que tenga un olor relajante o reconfortante para usted.

**Desarrollar un hábito "desencadenante"**

○ Un hábito desencadenante es una acción o comportamiento que haces cada vez que sales del trabajo o entras en tu casa. Esto podría ser tan simple como cerrar su oficina o abrir la puerta de su casa o podría ser más complejo como caminar / conducir por la misma ruta a casa cada día o tomar una taza de café té o jugo tan pronto llegue.

**Practica con intención**




○ Presta atención mientras practicas tu ritual de límites y haz cada acción con una clara intención de dejar ir el trabajo. Por ejemplo, mientras cierra su oficina, imagine guardar de forma segura su yo profesional cuidador de salud adentro hasta que lo necesite al día siguiente. O cuando se cambia de ropa, imagínese quitarse el yo profesional cuidador de la salud y guardarlo, y luego ponerse su yo personal. O mientras te das una ducha, imaginando todas las experiencias de el día lavándose de tu cuerpo y fluyendo lejos.

**Límites cuando se trabaja desde casa**

Trabajar desde casa presenta algunos retos para mantener los límites entre el trabajo y la vida personal. Ahorita está trabajando en el mismo espacio en el que vive, y es posible que tenga que cambiar de un lado a otro entre el modo de trabajo y el modo personal con más frecuencia a lo largo del día.

Las siguientes acciones son útiles para establecer límites saludables en un entorno de trabajo desde casa:

	Asignar un espacio dedicado para el trabajo	Es mejor si esta es una habitación separada en su casa, pero si eso no es posible, configure una esquina donde tenga todos sus materiales de trabajo y donde haga la mayor parte de su trabajo. Esto ayuda a establecer un límite espacial entre el trabajo y la vida personal.
	Trate de vestirse para el trabajo	Cambiarse de ropa le ayuda a entrar en la mentalidad de trabajar y cambiarse de nuevo al final del día le ayuda a entrar en la mentalidad del hogar. Esto ayuda a establecer un límite psicológico entre el trabajo y la vida personal.
	Establecer una rutina	Organice su día en trozos de horas designadas para el trabajo y otras para actividades en el hogar. Establezca límites de sus horas de trabajo para que no esté trabajando las 24 horas del día. Planifique descansos, incluidas las comidas (lejos de su escritorio), con tiempo social y tiempo personal. Esto ayuda a establecer un límite de tiempo entre el trabajo y la vida personal.
	Practicar rituales de límites	Puede que no sea práctico practicar un ritual de límites cada vez, pero tenga pequeños hábitos o cosas que se

	<p> diga a sí mismo a medida que hace el cambio, por ejemplo: "Ahora soy un padre" mientras que se mueve de su espacio de trabajo a su espacio personal, o "Ahora soy un profesional de la salud" mientras que se mueve de su espacio personal a su espacio de trabajo. Esto ayuda a establecer un límite psicológico entre el trabajo y la vida personal.</p>
 <p> Establecer reglas claras y compartidas</p>	<p> Si vives con otras personas, platicalo y establece reglas claras y compartidas para tu tiempo y espacio de trabajo para evitar interrupciones. Esto ayuda a establecer un límite social entre el trabajo y la vida personal.</p>
 <p> Establezca una rutina para compartir las tareas domésticas con otras personas en su hogar</p>	<p> Esto ayudará a garantizar que sus responsabilidades estén claras y pueda programarlas adecuadamente. Planifique su tiempo de trabajo cuando haya menos tareas domésticas, y sus tareas domésticas cuando no tenga actividades laborales urgentes. Esto ayuda a establecer un límite de tiempo entre el trabajo y la vida personal.</p>
 <p> Establece metas realistas para ti mismo</p>	<p> Metas pequeñas y alcanzables con respecto a su trabajo, así como metas pequeñas y alcanzables para su vida personal enfocadas en la pregunta "¿qué puedo lograr hoy?" ayuda a construir un sentido de logro. Los objetivos separados en cada dominio (trabajo, social, realización personal) ayudan a establecer un límite psicológico entre el trabajo y la vida personal.</p>



### Tips

- ✓ Recuerde que establecer y mantener los límites de su vida laboral y personal es un proceso. Hay veces que esto será más fácil y veces será más difícil, y eso es completamente normal.
- ✓ Prioriza las cosas que valoras y planifica para ellas.
- ✓ Date tiempo solo para estar presente en el momento; no ocupado con ninguna tarea o corriendo de un lugar a otro.
- ✓ Practica el autocuidado, usando pequeños pasos accionables para que puedas hacerlos



### Referencias y lecturas adicionales

1. Como establecer límites saludables: 10 ejemplos + hojas de trabajo en PDF. Joaquín Selva, Bc.S., Psychologist. <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>
2. Gestión de los límites de la vida personal y laboral: fuerza de los límites, equilibrio entre la vida laboral y personal y el continuo de segmentación e integración. Journal of Occupational Health Psychology, November, 2007. <https://www.researchgate.net/publication/5893241>