Optimizar el Tiempo de Trabajo, una Gestión Eficaz

El 64% de los trabajadores argentinos continúan con su trabajo fuera de horario, mientras que sus pares mexicanos, chilenos, colombianos y peruanos figuran entre los que pasan más tiempo en sus empleos por año en Latinoamérica. ¿Es óptimo el uso del tiempo en el trabajo?. Gestionar eficazmente el tiempo es una habilidad que las empresas valoran, en este artículo sugerimos cómo es posible lograrlo.

"Donde la disposición del tiempo se deja en manos exclusivamente del azar, no tarda en reinar el caos", así explica el escritor francés Víctor Hugo lo que puede pasar cuando no administramos nuestro tiempo correctamente.

Lograr gestionar de manera adecuada el tiempo de trabajo es muy valorado en el mercado, porque este factor mejora la productividad y la competitividad de las organizaciones. Según la ACHS, Asociación Chilena de Seguridad, tener planificado nuestro día puede resultar clave en el mundo laboral, personal y familiar.

No obstante, los antecedentes indican que hay ciertas prácticas que atentan contra la administración adecuada del tiempo de trabajo, un recurso limitado que muchas veces pone en jaque el balance entre la vida personal y el empleo. A continuación algunos ejemplos.

En Argentina

Un estudio del grupo SESA Select, el segundo grupo más grande a nivel mundial de Recursos Humanos, estudio el equilibrio que los argentinos mantienen entre su trabajo y su vida personal. Sostienen que *6 de cada 10 trabajadores argentinos realiza tareas relacionadas con su trabajo fuera del horario laboral* y recibe e-mails y llamadas telefónicas.

Los resultados de la primera edición 2012 del Workmonitor, releva las expectativas, estados de ánimo y los comportamientos de los trabajadores en Argentina:

- El 39% de los trabajadores se siente en falta si no responde los llamados telefónicos o los e-mails inmediatamente al recibirlos.
- 7 de cada 10 trabajadores sostienen que pueden manejar la información a la que están expuestos durante su jornada laboral.
- 8 de cada 10 expresan que el flujo de e-mails y llamados que reciben no los distrae de sus tareas específicas.
- Aproximadamente la mitad de ellos, el 42%, procura generar un momento durante el día en el que ignoran este tipo de comunicaciones.

Andrea Ávila, Directora Ejecutiva de SESA Select, sostuvo: *"Las herramientas basadas en las nuevas tecnologías, como los Smartphone, Internet o los sistemas en la nube que permiten acceder remotamente a aquello que necesitamos para trabajar, colaboran a que el término de la jornada laboral sea cada vez más difuso. Sin embargo, el uso que le demos a estas herramientas, que de hecho facilitan en gran medida nuestro trabajo cotidiano, debe ser consciente y responsable, aspecto en el que las compañías deberían poner atención si quieren trabajadores productivos y creativos".*

"Es un proceso a largo plazo romper una cultura instalada por años en la que el estereotipo de trabajador destacado se representa en quienes más horas dedican a estar en la oficina, que para las compañías implica el desafío de internalizar, desde su personal jerárquico hacia el resto de sus empleados, la importancia del descanso, de la distensión y del entretenimiento. Para lograrlo, un buen comienzo es respetar los horarios de envío de e-mails o llamados puertas adentro porque de esa forma se evita la irrupción de un e-mail al Smartphone y que se avale desde la compañía que un empleado esté trabajando por fuera de su horario regular", agregó Ávila.

En Perú

La situación de los peruanos respecto al manejo del tiempo de trabajo es similar a la de los argentinos. *Los trabajadores peruanos dedican más tiempo a su trabajo que a la familia,* a pesar que para la mayoría esta última es su prioridad.

Los resultados los reveló una encuesta del sitio Trabajando.com, sobre 2.700 personas consultadas. Otros resultados del estudio:

- 62% de los peruanos le dedican más de 48 horas semanales al trabajo, mientras que un 32% entre 40 y 48 horas y el 6% restante menos de 40 horas.
- ¿Cuánto tiempo le dedican a su familia?, el 29% de los peruanos comparte con los suyos entre 10 y 15 horas semanales; el 26%, menos de 10 horas semanales, un 24% más de 20 horas y finalmente, un 21% entre 15 y 20 horas.

Datos: Ranking de horas de Trabajo en el Mundo	
País	***Horas de trabajo (anuales)***
1° Seúl	2.317 horas
2° México DF	2.266 horas
3° Hong Kong	2.231 horas
4° Bombay	2.205 horas
5° Taipéi	2.143 horas
6° Delhi	2.121 horas
7° Santiago de Chile	2.077 horas
8° Bogotá	2.065 horas

9° Beijing	2.064 horas
10° Buenos Aires	2.053 horas
11° Lima	2.052 horas

Fuente: Informe 2006, *elaborado por la Unión de Bancos Suizos*, UBS, publicado en **Infobae.com** y que ubica a **Buenos Aires como la décima ciudad donde más horas anuales se trabaja.**

Sugerencias para una optimizar el uso del Tiempo de Trabajo

Tome lápiz y papel, la ACHS propone algunos tips para lograr ser eficiente y administrar de manera correcta el tiempo de trabajo y fortificar este aspecto en tu vida.

- ☐ *Planifica*: Hacer un listado de tareas o prioridades a cumplir, este paso le puede ahorrar siete horas semanal.
- ☐ *Prioriza*: Para ser efectivo debe decidir cuál de las tareas es más importante.
- ☐ *Agenda*: Determina cuándo se hará cada una de las tareas.
- ☐ *Seguimiento*: Realiza las cosas de acuerdo a tu planificación y anda verificando los pasos de cada tarea o actividad.

SIGA ESTOS CONSEJOS

Organizar sus cosas: Deja preparadas las cosas antes de salir al trabajo, permitirá que al siguiente día se inicie sin tropiezos, estrés o malhumor.

Escudo Anti-interrupciones: Detecta todas las posibles interrupciones o distracciones que puede atentar contra la efectividad. Por ejemplo, coloca tu celular en silencio y boca abajo.

Acelera tu Ritmo: Haz el desafío de terminar unos minutos antes de lo previsto.

Relájate con descansos frecuentes: Tomate 5 minutos después de un bloque de trabajo, toda tu atención y concentración mejorará al momento de tomarlo.

Comunicación: mejorarla permite que no se cometan errores al trasmitir de manera efectiva lo que se quiere decir, asegúrate que los mails estén claros y lleguen a destino.

Reserva los últimos minutos del día: Así podrás verificar lo que se hará al día siguiente. Esto te permitirá no caer en distracciones.

Fuentes

- http://articulos.empleos.clarin.com/64-de-trabajadores-continuan-con-su-trabajo-fuera-de-horario/
- ACHS, Revista Sano y Seguro, septiembre 2011. Para ACHS escriben Carlos Gallego, creador del Curso "Domina tu tiempo" y Raúl Rodríguez implementa el curso "Lograr optimizar el tiempo"
- http://www.laboris.net/static/ca_dia_optimizar-tiempo.aspx
- http://www.infocapitalhumano.pe/noticias-y-movidas.php?id=205&t=los-peruanos-dedican-mas-tiempo-al-trabajo-que-a-su-familia
- infobae.com