

Menos tiempo dedicado a familiares y amigos, aunque el 60% de los españoles sí concilia, según Cigna

Pese al amplio número de empleados que disfruta de medidas de conciliación, el porcentaje de satisfechos con el tiempo dedicado a familiares y amigos se reduce un 6% y un 10%, respectivamente. Algunos consejos para ganar tiempo de calidad: planificarse bien el trabajo, no encender el ordenador o el móvil a partir de las 8 de la tarde o disfrutar de los hobbies con familiares y amigos

Pese a que la conciliación de la vida laboral y personal ha mejorado en los últimos años, gracias al impulso de las medidas de flexibilidad implantadas por las empresas, el tiempo dedicado a los más cercanos todavía no termina de ser satisfactorio. Así lo indica el estudio '360 Wellbeing Survey 2019: Well and Beyond' realizado por Cigna. Aunque la conciliación entre trabajo y vida privada ha mejorado 10 puntos durante los últimos dos años (al pasar de un 54% de empleados satisfechos en 2017 a un 64% este año), los datos recogidos indican que el balance entre calidad y cantidad del tiempo que se dedica a la familia y al círculo social ha empeorado.

En el caso de la familia, aunque un 36% de encuestados reconoce pasar el tiempo suficiente con sus familiares, se ha producido un descenso de 10 puntos en tan sólo 2 años (en 2017 era del 46% y en 2018 del 42%, respectivamente). Si bien no se aprecian diferencias significativas por sexo, sí se perciben en cuanto a la edad: los pertenecientes al grupo de entre 35 y 49 años son los que más aprovechan sus horas con los más cercanos (41%), frente a los de 25-34 años (32%) y a los de más de 50 años (31%).

En cuanto al ámbito social, los datos son similares a los recabados en el contexto familiar. La satisfacción por el tiempo dedicado a amigos hace dos años era del 76%, mientras que en 2018 esta cifra bajaba al 69%, y actualmente se sitúa en el 66%, diez puntos menos respecto a 2017.

No obstante, en este caso, se percibe una mejora en cuánto a la calidad de las relaciones sociales, ya que el 30% afirma disfrutar de amistades con las que poder hablar abiertamente. En 2017 y 2018 estas cifras eran del 27% y 24%, respectivamente. Por sexo, ellas son las que más horas reservan a su vida social (69% mujeres vs 64% hombres), pero, a su vez, las que menos amigos de calidad tienen: 25% vs 35%.

Este análisis refleja, además, la importancia de las relaciones sociales para el cuidado de la salud mental: para el 34% de españoles, hablar con sus amigos y allegados es la mejor receta para sobrellevar el estrés diario.

¿Cómo sacar tiempo para familia y amigos?

Un estudio realizado por la Universidad de Michigan, que involucró a más de 270.000 personas de un

centenar de países de todo el mundo, demostró que las relaciones familiares y de amistad influyen directamente en la salud, bienestar y felicidad de aquellos que las disfrutan. Por eso, Cigna ofrece cinco claves para aprovechar el tiempo libre fuera del horario laboral:

Establecer pequeños objetivos en el trabajo. Establecer metas y fechas límite (ya sean diarias, semanales o mensuales) contribuye a aumentar la productividad y evita tener que trabajar en el tiempo libre.

Optimizar el tiempo fuera del trabajo. Reducir las horas dedicadas a ver la televisión, preparar la noche anterior todo lo necesario para la mañana siguiente o apagar el ordenador o el móvil a partir de las 8 de la tarde son algunos consejos con los que ganar tiempo de calidad y disfrutar de los más allegados.

Planificar el tiempo libre. De manera similar al contexto laboral, también conviene organizarse y planificar el tiempo que se dedica a la familia y a los amigos, fijando fecha, horario y tipo de actividad a realizar con cada círculo. Esto ayudará, además, a tener un control de los asuntos pendientes de la rutina cotidiana y evitar despistes innecesarios. El objetivo es establecer un orden de prioridades.

Disfrutar de los hobbies con familiares y amigos. Según los datos del estudio de Cigna, la satisfacción con respecto a la práctica de actividades de ocio ha mejorado: el 74% de los españoles (70% en 2018 y 79% en 2017) reconoce dedicar el tiempo suficiente a aquellas actividades que más le gustan. ¿Por qué no aprovecharlo e incluir en estos planes a familiares y amigos?

Disfrutar del trabajo junto al círculo personal. Una buena técnica de inteligencia emocional es establecer una conexión entre vida familiar y laboral, buscando siempre lo positivo. Por ejemplo, celebrar con familiares y amistades más cercanas las alegrías profesionales.

Datos de contacto:

Redacción
Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Infantil](#) [Entretenimiento](#) [Seguros](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>