

La racionalización horaria es una buena estrategia para conseguir trabajar menos

En este sentido, la planificación de horarios es muy útil siempre que se marquen unos objetivos incrementales previos que deben cumplirse

La conciliación laboral y la racionalización de horarios en las empresas es un tema que en la actualidad está muy presente.

Aunque tener una normativa que lo favorezca es necesario, no se puede olvidar que, en ocasiones, las jornadas draconianas vienen impuestas por nosotros mismos.

Si se quiere trabajar menos, pero no es posible imaginar cómo conseguirlo, especialmente desde que se tiene la sensación de uno se va quedando descolgado.

Lo primero que hay que hacer en esta situación es comenzar por decidir cuánto se desea trabajar. Establecer un rango objetivo de horas, por ejemplo, 35-40 horas por semana, y usar ese rango como punto de parada.

Si la opción de elegir un rango semanal es abrumador, se puede empezar por establecer un objetivo incremental, como llegar 15 minutos más temprano al trabajo.

A continuación, determinar las tareas que debes llevar a cabo de forma semanal y diaria dentro de este calendario para sentirse cómodo terminando la jornada de trabajo a tiempo.

Si se descubre que todavía la jornada no se acorta identifica qué es lo que lo impide: ¿Demasiadas reuniones? Interrupciones? ¿No hay suficientes recursos? En este sentido, cabe abordar el problema específico que está limitando.

Al principio, estos cambios en el horario probablemente pueden resultar incómodos, pero después de unas semanas, será posible volverse emocionalmente resistente a las pérdidas de tiempo e influirá positivamente en la racionalización de horarios.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la página web de Pymes y Autonomos

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Sociedad Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>