

O equilíbrio entre o trabalho e a família



Frequentemente ouvimos falar de stress no trabalho, mas ouvimos menos e damos menor importância às razões para além do trabalho (por exemplo familiares) que nos influenciam. Hoje em dia para uma pessoa adulta, as duas esferas mais importantes da vida são definitivamente o emprego e a família, o que acontece no ambiente de trabalho certamente influencia o ambiente familiar, e vice-versa. Deste modo, o stress torna-se ainda maior quando queremos desempenhar bem o nosso papel em casa e no trabalho.

Desde muito cedo, os estudiosos ocidentais começaram a valorizar o tema do trabalho-família, os estudos comprovaram que quanto mais tempo consumimos no trabalho, os conflitos entre o trabalho e a família aumentam. A resolução do conflito entre o trabalho e a vida pessoal tem-se tornado um tema de debate entre nós, e associado à questão de “*como encontrar o equilíbrio?*”, pois o trabalho e a vida são inseparáveis. O emprego confere estabilidade à vida familiar, dá-nos um sentido de identidade e reconhecimento, e frequentemente molda a nossa rede social.

Contudo, será fácil atingir o equilíbrio? O psicólogo David Zelman sublinha que a procura de equilíbrio é um desperdício de tempo, porque o equilíbrio é abstracto e impossível de medir.

Então como podemos atenuar o stress devido ao trabalho e à vida pessoal?

1. Auto-ajustamento

Mesmo que esteja muito ocupado deve celebrar os seus sucessos profissionais, ou quando está de folga deve desligar o telemóvel para

estar com a família, evitando assim assuntos relacionados com o trabalho.

2. Flexibilidade

Nem tudo corre como o planeado, quer seja no trabalho, quer seja na família, pois a realidade diverge sempre das expectativas, deve aprender a ser flexível.

3. Critérios flexíveis



Não se deixe sufocar pelos seus próprios critérios, deve medir as suas capacidades com uma bitola moderada, se tiver feito o melhor já é positivo, pois não vale a pena estressar-se desnecessariamente por causa da sua obstinação.

-- O presente texto foi cedido pela Sociedade de Pesquisa de Psicologia de Macau