

Voltearse a ver: el primer paso para encontrar el equilibrio entre la vida laboral y personal



BOLETÍN 411

- Encontrar un equilibrio entre las distintas áreas de la vida requiere, en primera instancia, desarrollar la capacidad de reconocerse y atender las propias necesidades: Psicólogo Jesús Consuelo Rojas.
- Las instituciones también tienen un papel importante en la promoción de espacios laborales saludables.

Con el propósito de brindar a su personal herramientas que favorezcan el bienestar integral y permitan afrontar de mejor manera las exigencias de la vida cotidiana, se impartió en la Universidad Autónoma de Aguascalientes el curso “Balance entre la vida laboral y personal”, dirigido a trabajadores administrativos de la institución, un espacio de reflexión y aprendizaje orientado al autoconocimiento, el manejo de emociones y el establecimiento de límites saludables.

Jesús Consuelo Rojas, psicólogo y capacitador externo para impartir esta formación, explicó que encontrar un equilibrio entre las distintas áreas de la vida requiere, en primera instancia, desarrollar la capacidad de reconocerse y atender las propias necesidades. En una realidad caracterizada por múltiples responsabilidades, horarios y compromisos, señaló que es importante generar momentos de

reflexión que permitan identificar aquellas áreas que requieren mayor atención y prevenir situaciones asociadas con el estrés y el desgaste.

En este sentido, destacó que algunas señales que pueden indicar la necesidad de hacer una pausa y revisar los propios hábitos son el cansancio constante, la sensación de desgaste y cambios en las conductas cotidianas. También pueden presentarse alteraciones en el sueño o los horarios de alimentación, así como descuidar aspectos básicos del cuidado personal. Reconocer oportunamente estas señales permite tomar conciencia y buscar alternativas para recuperar el bienestar.

Uno de los aspectos abordados durante el curso fue la importancia de establecer límites saludables. Al respecto, Rojas explicó que emociones como el enojo pueden funcionar como indicadores de necesidades que requieren atención, particularmente cuando una persona percibe alguna situación como injusta. Por ello, invitó a comprender las emociones, darles nombre e identificar qué necesidad existe detrás de ellas, con el objetivo de expresar de manera adecuada aquello que se requiere y generar acciones concretas para atenderlo.

El psicólogo resaltó que las instituciones también tienen un papel importante en la promoción de espacios laborales saludables, especialmente porque el trabajo representa una parte significativa de la vida de las personas. En este sentido, señaló que acciones como la capacitación, el desarrollo personal, las actividades recreativas y los espacios de convivencia pueden contribuir al bienestar de los colaboradores y favorecer herramientas para afrontar de mejor manera las exigencias propias del entorno laboral. Asimismo, destacó la relevancia de la formación dirigida a quienes desempeñan funciones de liderazgo, como parte de una cultura organizacional que favorezca relaciones laborales saludables.

Más allá de los conocimientos y estrategias abordados, Rojas consideró que este tipo de espacios también tienen un valor importante al propiciar que las personas se sientan escuchadas, compartan experiencias y conozcan mejor a quienes forman parte de su comunidad laboral. Desde su perspectiva, que una persona salga de un curso con una mayor conciencia sobre lo que siente y sobre la manera en que está atendiendo sus propias necesidades representa ya un paso hacia la generación de cambios positivos en su estilo de vida.

Finalmente, señaló que estos encuentros pueden trascender el beneficio individual al fortalecer redes de apoyo entre compañeros y contribuir, de manera conjunta, a una cultura universitaria orientada al bienestar. Por ello, invitó a mantener la atención en las propias necesidades y recordó que, ante situaciones que parezcan difíciles de resolver, pedir ayuda también es un recurso.

---000---

Ciudad Universitaria

12 de septiembre del 2026