

¿Por qué en la actualidad, es más importante el tiempo que el dinero?

Marisol Acevedo Reyes, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña, República Dominicana,
ma9768@unphu.edu.do

Resumen

Citation: Acevedo Reyes, M. (2024). ¿Por qué en la actualidad, es más importante el tiempo que el dinero? Proceedings of the 2024 Academy of Latin American Business and Sustainability Studies (ALBUS), Puebla, México. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13996686>

Este artículo reflexivo, tiene el propósito de analizar las variables, tiempo, dinero y estado de bienestar; buscando determinar la relación de causa y efecto entre estas, basado en la interrogante *¿Por qué en la actualidad, es más importante el tiempo que el dinero?* Especialmente, en la correcta gestión del tiempo para lograr una vida plena, tomando en cuenta métodos y herramientas que nos ayuden a conciliar la vida laboral, familiar y social. En la actualidad, el tiempo se valora cada vez más por varias razones, como son la calidad de vida, el bienestar mental, la salud y bienestar como se plantea en el ODS No. 3, y emocional, conexiones interpersonales, experiencias sobre posesiones y flexibilidad y libertad. Todo esto, se convierte en un desafío significativo para la sociedad moderna, donde se debe conciliar lo laboral y familiar, ya que la búsqueda de este equilibrio se ha vuelto cada vez más difícil debido a las demandas crecientes de la vida laboral, además, de que muchas veces se trabaja y también se estudia. Los compromisos familiares y la necesidad de participar en actividades sociales; contar con una planificación cuidadosa del tiempo puede ayudar a optimizar el día. Sin embargo, este análisis va más allá de todo lo planteado; cuando la falta de tiempo afecta nuestro bienestar y cuidado personal y se le suma un factor frecuente como es la procrastinación.

Palabras clave: Bienestar, dinero, tiempo, calidad de vida, plenitud, autocontrol, flexibilidad, procrastinación, conciliación, satisfacción laboral, familia, equilibrio, ODS.

Introducción

La falta de tiempo para disfrutar puede llevar a un estilo de vida acelerado, estrés, descuido del autocuidado y deterioro de las relaciones interpersonales. Es importante que las personas reconozcan la importancia de tomarse tiempo para disfrutar de la vida y encuentren un equilibrio saludable entre el trabajo, las responsabilidades y el tiempo para el ocio y el placer, esto puede influir en el comportamiento de las personas, cuando las personas sienten que no tienen suficiente tiempo para disfrutar de la vida, tienden a actuar con prisa y urgencia en todo lo que hacen. Esto puede resultar en una mentalidad de "*correr siempre*", donde se apresuran de una tarea a otra sin tomarse el tiempo necesario para disfrutar del momento presente.

Esto puede llevar a las personas a priorizar las tareas y responsabilidades sobre las experiencias y actividades placenteras, entrarse en completar su lista de quehaceres en lugar de dedicar tiempo a actividades que les traigan alegría y satisfacción personal. La sensación de estar constantemente ocupado y sin tiempo suficiente para relajarse y disfrutar puede generar estrés y ansiedad en las personas. Esta tensión constante puede afectar negativamente su bienestar emocional y mental, al descuido del autocuidado.

Las personas pueden postergar actividades como hacer ejercicio, descansar adecuadamente o participar en pasatiempos y actividades que les gusten, lo que puede tener un impacto negativo en su salud física y emocional a largo plazo, también puede afectar las relaciones interpersonales, descuidar pasar tiempo de calidad con amigos y familiares, lo que puede provocar sentimientos de desconexión y aislamiento.

En la actualidad, el tiempo se percibe como más importante que el dinero por varias razones. Aunque tanto el tiempo como el dinero son recursos limitados, el tiempo es único en el sentido de

que no se puede recuperar una vez perdido. El dinero, por otro lado, puede ser recuperado a través del trabajo, inversiones, etc. Esta naturaleza irrepetible del tiempo lo hace especialmente valioso.

Estudios han demostrado que las personas que valoran su tiempo sobre el dinero tienden a ser más felices y experimentan un mayor bienestar, siempre que sea dedicado a actividades significativas, como pasar tiempo con la

familia, disfrutar de pasatiempos o simplemente relajarse, contribuye en gran medida a la satisfacción personal y la calidad de vida.

En un mundo donde el trabajo puede consumir gran parte de nuestro tiempo y energía, el equilibrio entre la vida laboral y personal se ha vuelto crucial para el bienestar general. Valorar el tiempo sobre el dinero implica priorizar el disfrute de la vida fuera del trabajo, lo que puede conducir a una mayor satisfacción y reducir el riesgo de agotamiento y estrés laboral.

Optar por invertir tiempo en viajes, actividades culturales o simplemente disfrutar del tiempo con amigos y familiares puede proporcionar recuerdos y conexiones significativas que el dinero no puede comprar.

Valorar el tiempo sobre el dinero a menudo implica vivir en el presente y apreciar el momento actual. Esto puede fomentar una mayor atención plena y gratitud por las experiencias cotidianas, en lugar de estar constantemente preocupado por acumular riqueza material para el futuro.

Objetivos de la investigación

Relacionar la Regla de 8-8-8, la Pirámide de Maslow, la reducción de la jornada laboral y el ODS No. 3, valorando el factor tiempo por encima del dinero. Exponer cómo un enfoque equilibrado en la jornada laboral apoya la salud física y mental de los empleados, sino que también facilita el logro de necesidades de mayor nivel, promoviendo un entorno de trabajo más saludable y satisfactorio.

Modelo Conceptual

A continuación, analizaremos algunas técnicas, como la regla 8-8-8 y la Pirámide de Maslow para una eficiente gestión del tiempo, el bienestar y otros conceptos que incidirán en el transcurso de esta investigación, se muestran y desarrollan los principales términos básicos utilizados en esta investigación, relacionados con la relación que tiempo, dinero y estado de bienestar.

Existe una creciente conciencia sobre la importancia del equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Las personas valoran cada vez más el tiempo para el autocuidado, las relaciones sociales y el ocio.

Cuando los trabajadores tienen mejor salud y bienestar, hay un impacto positivo en la comunidad en general. Las personas más saludables contribuyen de manera más efectiva a la sociedad y a la economía, y hay menos presión sobre los sistemas de salud.

Tenemos que intentar alcanzar un equilibrio entre el ámbito laboral y personal y, aunque a veces es muy complicado, la gestión del tiempo libre y de los momentos de ocio tienen una gran implicación en la salud emocional de las personas. Por este motivo, el hecho de como administramos nuestro tiempo libre puede actuar como un factor positivo o negativo (Fundación Atenea, 2019).

Una persona dedica un 33,3% (como mínimo) de su tiempo al trabajo. Si tenemos en cuenta que las tareas diarias (limpieza, cocinar, etc.) ocupan un 20% aproximadamente de nuestro tiempo, y si descontamos otro 33,3% de horas de sueño, solo nos queda un 10%, más o menos, de tiempo libre al día. Como empleemos este escaso porcentaje de tiempo influirá sobremanera en nuestro desarrollo personal y sociolaboral (Fundación Atenea, 2019).

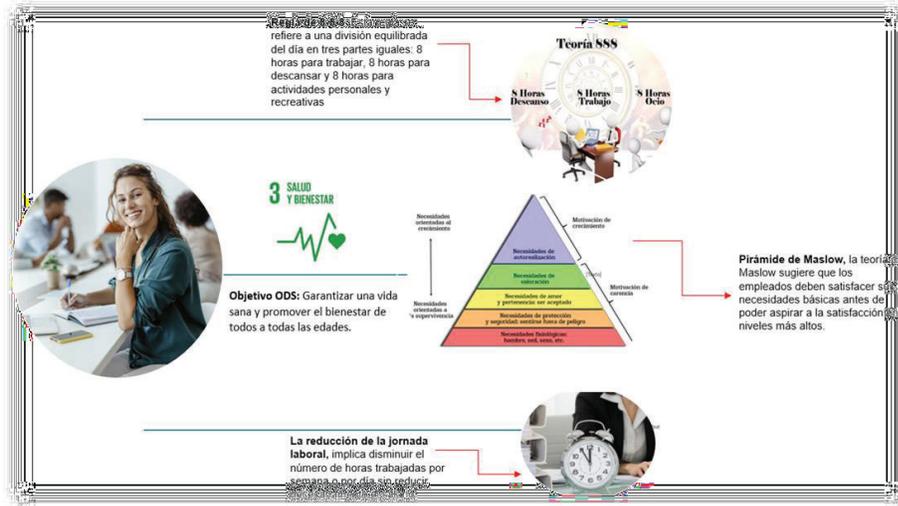
La regla 8-8-8, que sugiere dividir el día en 8 horas de trabajo, 8 horas de ocio y 8 horas de sueño, puede ser beneficiosa para la productividad al proporcionar un equilibrio entre el trabajo, el descanso y el tiempo personal. Al permitir descansos regulares y tiempo para actividades recreativas, ayuda a prevenir el agotamiento y promueve una mejor concentración y eficiencia durante las horas de trabajo. Esta regla ha sido una norma tradicional en muchos lugares. Sin embargo, la reducción de la jornada laboral, que implica trabajar menos horas por semana, ha ganado atención como una forma de mejorar la calidad de vida de los empleados y aumentar la productividad en algunos casos. Ambos enfoques tienen sus defensores y detractores, y su eficacia puede variar según el contexto laboral y cultural.

La pirámide de Maslow se presenta en forma de una pirámide con cinco niveles, que van desde las necesidades más básicas hasta las más elevadas: Necesidades fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima y de autorrealización, forma parte de una teoría psicológica que inquiriere acerca de la motivación y las necesidades del ser humano: aquello que nos lleva a actuar tal y como lo hacemos.

Según se establece en el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3 de la ONU, donde se centra en "Salud y bienestar". Este objetivo busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. La reducción de la jornada laboral puede estar estrechamente relacionada con este objetivo por varias razones como

A continuación, relación entre Regla de 8-8-8, la Pirámide de Maslow, la propuesta de reducción de la jornada laboral y el ODS No. 3, métodos y conceptos diferentes pero relacionados en el ámbito del bienestar y la productividad.

Figura 1. Elaboración propia donde se visualiza la relación entre la Regla de 8-8-8, la Pirámide de Maslow, la propuesta de reducción de la jornada laboral y el ODS No. 3. (Acevedo, 2024).



Materiales y métodos

Método y participantes

Este trabajo aplica un método cuantitativo por medio de un cuestionario estructurado para confirmar el modelo de investigación y su hipótesis, basada en un muestreo por conveniencia, no probabilística, establecido con una encuesta piloto, contando con la colaboración voluntaria de una muestra no probabilística de tipo accidental de 204 personas que se encontraban en las condiciones de las variables trabaja, estudia, trabaja-estudia, al momento de responder un cuestionario en línea autoadministrado. La recogida de datos se realizó entre el 3 al 8 de junio de 2024. La encuesta fue diseñada a través de la herramienta Google Forms. De los resultados obtenidos se presentaron tres escenarios: Estudia, trabaja, estudia y trabaja.

El instrumento de consulta constó de una breve explicación de la investigación a la que se destinarían los resultados y cuál era su objetivo. La población objetivo eran trabajadores y estudiantes, donde se les señalaba que la información recabada sería utilizada solo para uso académico. No incluía preguntas que pudieran recoger información identificativa de los participantes.

Para validar las hipótesis se han considerado los resultados obtenidos de la encuesta formulada en Google Forms. De acuerdo con los análisis es posible observar en los escenarios planteado 1, 2 y 3.

Es importante destacar que, dado todo lo anterior expuesto, la reducción de la jornada laboral puede ser muy beneficiosa para los trabajadores en términos de bienestar, productividad y conciliación entre la vida laboral y personal, por lo que se plantean los siguientes escenarios:

Tabla 1. Escenario 1: Una persona que solo trabaja

Mañana	Tarde	Noche
<input type="checkbox"/> 6:00 a.m. - 7:00 a.m. Despertarse, hacer ejercicio, ducharse y desayunar.	<input type="checkbox"/> 12:00 p.m. - 1:00 p.m. Almorzar y tomar un descanso.	<input type="checkbox"/> 7:00 p.m. - 8:00 p.m. Cena y quehaceres del hogar
<input type="checkbox"/> 7:00 a.m. - 8:00 a.m. Trasladarse al lugar de trabajo	<input type="checkbox"/> 1:00 p.m. - 5:00 p.m. Fin jornada laboral	<input type="checkbox"/> 8:00 p.m. - 11:30 Aseo y prepararse para el día siguiente
<input type="checkbox"/> 8:00 a.m. - 12:00 p.m. Enfocarse en las responsabilidades laborales.	<input type="checkbox"/> 5:00 p.m. - 6:00 p.m. Traslado a la casa	

Nota. Elaboración propia

Tabla 2. Escenario 2: *Una persona que solo estudia.*

Mañana	Tarde	Noche
<input type="checkbox"/> 6:00 a.m. - 7:00 a.m. Despertarse, hacer ejercicio, ducharse y desayunar.	<input type="checkbox"/> 12:00 p.m. - 1:00 p.m. Almorzar y tomar un descanso.	<input type="checkbox"/> 7:00 p.m. - 8:00 p.m. Cena y quehaceres del hogar
<input type="checkbox"/> 7:00 a.m. - 8:00 a.m. Trasladarse al lugar de estudios	<input type="checkbox"/> 1:00 p.m. - 5:00 p.m. Fin jornada	<input type="checkbox"/> 8:00 p.m. - 11:30 Aseo y prepararse para el día siguiente
<input type="checkbox"/> 8:00 a.m. - 12:00 p.m. Enfocarse en las responsabilidades.	<input type="checkbox"/> 5:00 p.m. - 6:00 p.m. Traslado a la casa	

Nota. Elaboración propia

Tabla 3. Escenario 3: *Una persona que trabaja y estudia.*

Mañana	Tarde	Noche
<input type="checkbox"/> 6:00 a.m. - 7:00 a.m. Despertarse, hacer ejercicio, ducharse y desayunar.	<input type="checkbox"/> 12:00 p.m. - 1:00 p.m. Almorzar y tomar un descanso.	<input type="checkbox"/> 7:00 p.m. - 10:00 p.m. Clases
<input type="checkbox"/> 7:00 a.m. - 8:00 a.m. Trasladarse al lugar de trabajo	<input type="checkbox"/> 1:00 p.m. - 5:00 p.m. Fin jornada laboral	<input type="checkbox"/> 10:00 p.m. - 11:30 Aseo y prepararse para el día siguiente
<input type="checkbox"/> 8:00 a.m. - 12:00 p.m. Enfocarse en las responsabilidades laborales.	<input type="checkbox"/> 5:00 p.m. - 6:00 p.m. Traslado a la casa	
	<input type="checkbox"/> 6:00 p.m. - 7:00 p.m. Inicio de docencia	

Nota. Elaboración propia

Tabla 4. Comparación: *Escenarios 1, 2 y 3 en relación con la regla 8-8-8.*

Regla 8-8-8	Escenario 1: Una persona que trabaja.	Escenario 2: Una persona que estudia.	Escenario 3: Una persona que trabaja y estudia.
8 horas de trabajo	8 horas y más de trabajo	N/A (1 a 6 horas estudios)	8 horas y más de trabajo
8 horas de descanso	6 a 8 horas de descanso	4 a 6 horas de descanso	1 a 3 horas de descanso
8 horas de sueño	7 a 8 horas de sueño	5 a 6 horas de sueño	3 a 4 horas de sueño

Nota: Transporte ida y vuelta: Escenario 1 (2 horas)
 Quehaceres del hogar: Escenario 1 (2 horas)
 Transporte ida y vuelta: Escenario 2 (2 horas)
 Horario de clases: Escenario 2 (1 a 6 horas)

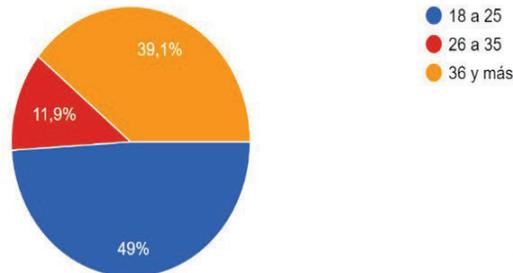
Nota. Elaboración propia

Análisis de Datos y resultados

A continuación, se muestra un análisis de los datos obtenidos por medio de la encuesta aplicada a 204 personas que se encontraban en las condiciones de las variables trabaja, estudia, trabaja- estudia.

Pregunta No. 1:

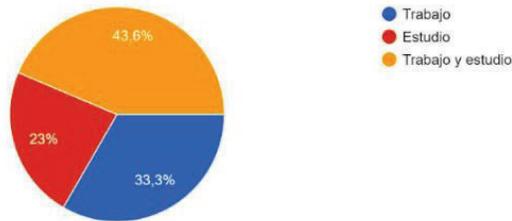
¿Qué edad tienes?
202 respuestas



Los encuestados se encuentran en tres rangos de edad (18 – 25 (49%), 26 – 35 (11,9%) y 36 y más (39,1%)), repartidos en el rango de actividades (33,3% solo trabaja, 23% solo estudia y un 43,6% estudia y trabaja).

Pregunta No. 2:

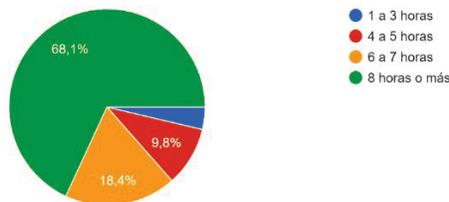
¿Trabajas o estudias?
204 respuestas



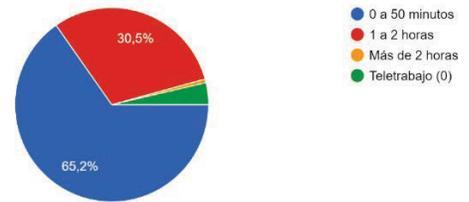
El 33,3% de los encuestados solo trabaja, el 23% solo estudia, para el caso de las personas que trabajan y estudian que es el 43,6%, puede significar desafiante y agobiante, pero con una buena planificación y estrategias de manejo del tiempo, es posible reducir el estrés y mantener un equilibrio saludable.

Preguntas No. 3 y 4:

Si trabajas, ¿cuántas horas dedicas diario al trabajo?
163 respuestas



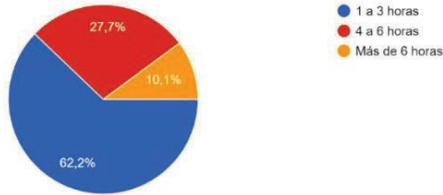
¿Cuánto tiempo tomas para llegar al trabajo?
164 respuestas



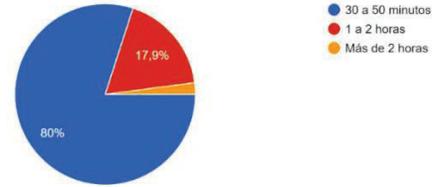
Del 33,3% que solo trabaja el 68,1% trabaja más de 8 horas diarias, en contradicción con lo planteado por la regla 8-8-8, que propone ocho horas de trabajo y el 65,2% tarda entre 0 a 50 minutos para llegar a su lugar de trabajo, lo que significa prácticamente al alrededor de 2 horas ida y vuelta, esto puede ser un factor determinante para este análisis.

Preguntas No. 5 y 6:

Si estudias, ¿cuántas horas diarias dedicas al estudio?
148 respuestas



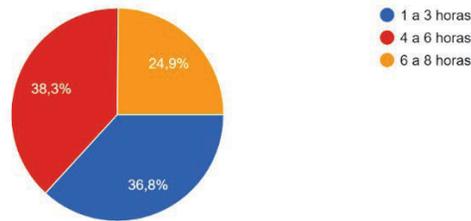
Si estudias, ¿cuánto tiempo tomas para llegar al lugar de estudios?
145 respuestas



Del 23% de los encuestados que solo estudia el 37,8% ocupa entre 1 y 6 horas diarias, y el 20% tarda entre 0 a 50 minutos diarios ida y vuelta para llegar a su lugar de estudios.

Pregunta No. 7:

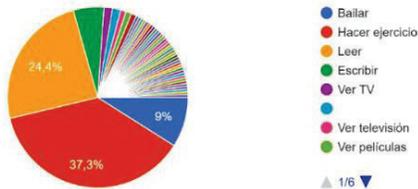
¿Cuántas horas descansas al día?
201 respuestas



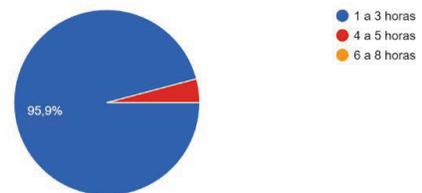
El 36,8% los encuestados indicó que descansa entre 1 a 3 horas diarias, en contradicción con lo planteado por la regla 8-8-8, que propone ocho horas de descanso.

Preguntas No. 8 y 9:

¿Qué actividades de ocio realizas?
201 respuestas



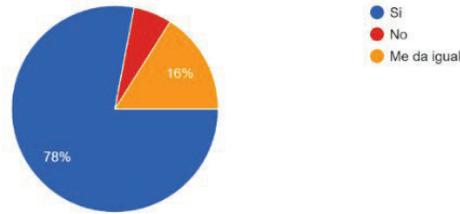
¿Cuántas horas le dedicas a tu actividad de ocio al día?
194 respuestas



Idealmente, se recomienda dedicar al menos 1 a 2 horas diarias a actividades recreativas o de ocio. El 95,9% de los encuestados indican que dedican al ocio entre 1 a 3 horas. Esto puede incluir tiempo para hobbies, actividades sociales, ejercicio, y relajación. Este tiempo permite desconectar del trabajo o el estudio, reduciendo el estrés y promoviendo un bienestar general.

Pregunta No. 10:

¿Estas de acuerdo con la reducción de la jornada laboral?
200 respuestas



El 78% indica que está de acuerdo con la reducción de la jornada laboral, algo que llama la atención es que el 16% considera que le da igual que esto suceda.

Preguntas No. 11 y 12:

Si estas de acuerdo con la reducción de la jornada laboral. Justifique el porque.
173 respuestas



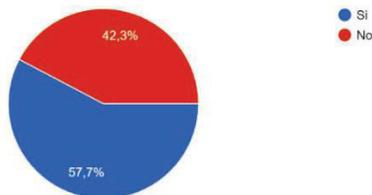
Si te preguntan sobre la reducción de la jornada laboral, ¿que preferirías?
198 respuestas



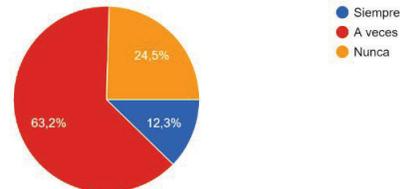
Para el 61,3% es importante la reducción de la jornada laboral, dado a que se tendrá grandes beneficios, especialmente más tiempo para el descanso.

Preguntas No. 13 y 14:

¿Practicas el acto de la procrastinación?
201 respuestas



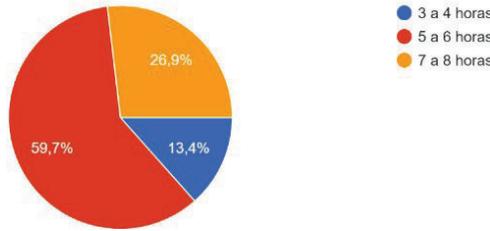
Si la respuesta anterior es si, ¿qué tanto la practicas?
155 respuestas



El 57,7% de los encuestados manifestaron que realizan en acto de procrastinar, y el 75,5% practica siempre con un 12,3% y a veces un 63,2%. cabe destacar que esto puede llevar a una acumulación de tareas y responsabilidades, lo que genera un sentimiento de abrumamiento. La presión de cumplir con las fechas límite a último minuto aumenta el estrés y la ansiedad, afectando tanto la salud mental como física. La procrastinación también puede empeorar las cosas, ya que nos lleva a posponer tareas importantes, lo que solo agrega más estrés y ansiedad.

Pregunta No. 15:

¿Cuántas horas duermes al día?
201 respuestas



Solo el 26,9% duerme entre 7 y 8 horas, es importante destacar que el sueño adecuado es esencial para la salud mental. Durante el sueño, el cerebro procesa y organiza la información y las emociones del día. La falta de sueño puede contribuir a problemas como ansiedad, depresión, y cambios de humor. El sueño también ayuda a mantener una función cognitiva saludable, incluyendo la memoria, la atención y la toma de decisiones.

El sueño, según la Pirámide de Maslow, es una necesidad fisiológica esencial para la supervivencia y el bienestar general. Abordar y promover un sueño adecuado no solo cumple con esta necesidad básica, sino que también apoya la salud y el bienestar en niveles más altos de la jerarquía, y está en consonancia con los objetivos globales de salud y bienestar del ODS No. 3. Dado los resultados, se destaca la importancia del descanso, para lograr bienestar, compromiso y productividad en las personas es importante tener en cuenta los beneficios y desafíos que contempla una reducción de la jornada laboral para tener más tiempo de trabajo, descanso y sueño.

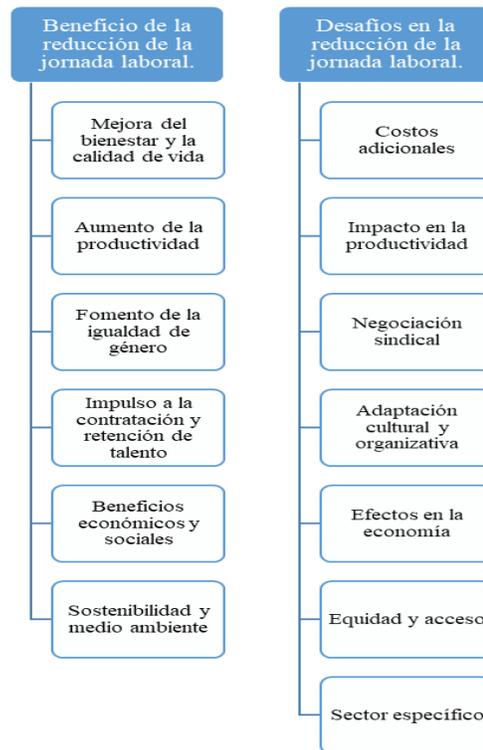


Figura 2. Visualiza los beneficios y desafíos de la reducción de la jornada laboral. (Acevedo, 2024).

Los empresarios pueden tener diversas opiniones sobre la reducción de la jornada laboral. Algunos podrían verla como una oportunidad para mejorar la calidad de vida de sus empleados, aumentar la productividad y fomentar la conciliación entre el trabajo y la vida personal. Sin embargo, otros podrían preocuparse por el impacto en los costos

laborales y la eficiencia operativa. La percepción puede variar según el sector, el tamaño de la empresa y otros factores, Algunos de estos desafíos incluyen los puntos en la figura 1.

En Alemania, se han implementado modelos de jornada laboral flexible y reducciones de horas como parte de acuerdos colectivos entre empleadores y sindicatos en varios sectores. Además, el gobierno alemán ha introducido programas como el Kurzarbeit, que permite a las empresas reducir las horas de trabajo en tiempos de crisis económica para evitar despidos.

Algunas empresas en Suecia han experimentado con semanas laborales más cortas, como la semana laboral de cuatro días, en un esfuerzo por aumentar la productividad y mejorar el bienestar de los empleados.

En los Países Bajos², se han implementado modelos de trabajo flexibles y se han promovido políticas que fomentan un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida personal, lo que puede incluir la reducción de la jornada laboral.

Recientemente, Nueva Zelanda ha estado en los titulares por experimentar con una jornada laboral de cuatro días, con resultados mixtos, pero generalmente positivos en términos que permitan la conciliación de las familias y fomentar el turismo interno en el país.

Históricamente, Francia ha sido conocida por su jornada laboral más corta. En 2000, se introdujo la Ley Aubry³, que redujo la semana laboral estándar de 39 a 35 horas. Sin embargo, en años posteriores, se permitieron más horas de trabajo a través de acuerdos colectivos.

Al implementar estas estrategias, se podrá mejorar la gestión del tiempo y avanzar hacia la plenitud personal y laboral. Recordar que encontrar el equilibrio adecuado entre el trabajo y la vida personal es fundamental para tu bienestar general



Figura 3. Visualiza los Países que han experimentado reducciones en la jornada laboral. (Acevedo, 2024).

Discusión

¿Qué sucede cuando no tenemos tiempo para vivir por el exceso de trabajo y estudios? A continuación, se destacan argumentos que sustentan lo planteado en este estudio.

La reducción de la jornada laboral no se relaciona con la regla 8-8-8, que propone ocho horas de trabajo, ocho horas de descanso y ocho horas de ocio o recreación, sin embargo, la idea es buscar un equilibrio entre el trabajo, el descanso y el tiempo libre para promover un estilo de vida más saludable y productivo. Es importante destacar que esta modalidad no es aplicable a todas las instituciones o negocios, ya que su adopción, voluntaria, debe considerar la naturaleza de la organización, su entorno, capacidad productiva, estructura de la cadena de valor, el perfil de sus empleados, los bienes y servicios que produce, y el mercado que atiende, entre otros factores.

Si a la falta de tiempo nos impide tener una vida plena por los compromisos de trabajo y estudios y que a esto le sumamos la procrastinación.

Según plantea Luis Miguel De Camps, Ministro de Trabajo de la República Dominicana. “Los resultados de este programa piloto demuestran que es posible alcanzar altos niveles de productividad mientras se mejora la calidad de vida de los trabajadores. Esta iniciativa refuerza nuestro compromiso con la creación de condiciones laborales más humanas, eficientes y sostenibles”.

Es un desafío bastante común en la vida moderna. La combinación de compromisos laborales, académicos y personales puede dejar poco tiempo para actividades que nos ayuden a sentirnos plenos y satisfechos.

Una forma de abordar esta situación es priorizar y organizar tu tiempo de manera más efectiva. Esto puede implicar hacer una lista de tareas y asignarles tiempos específicos, establecer límites de tiempo para actividades como revisar correos electrónicos o navegar por internet, y aprender a decir no a ciertas demandas que no son fundamentales para tus objetivos principales.

Es importante asegurarse de hacer pausas regulares durante el día para descansar y recargar energías. Practicar técnicas de manejo del estrés, como la meditación o el ejercicio, puede ayudarte a mantener la calma y la claridad mental frente a los desafíos diarios.

La República Dominicana en febrero de 2024, puso en marcha un plan piloto de jornada laboral reducida que involucró a 492 empleados de seis organizaciones; redujo las horas de 44 a 36 horas de trabajo semanal en un promedio del 15 %, buscando mejorar la calidad de vida de los colaboradores y la productividad de las empresas. Las entidades que participaron en este piloto son la Empresa Distribuidora de Electricidad del Norte (Edenorte), la Empresa Generadora de Electricidad Haina (EgeHaina), Ergotec, IMCA, el Sistema Único de Beneficiarios (Siuben) y el Seguro Nacional de Salud (Senasa).

Es importante esta iniciativa, es importante, sin embargo, ésta no se ha implementado a gran escala pruebas o pilotos con resultados documentados ampliamente y que abarque otros tipos de empresas en el país tanto públicas como privadas.

Reflexiones

Cuando el trabajo y los estudios absorben todo nuestro tiempo y energía, es común que sintamos un desequilibrio en nuestra vida. A corto plazo, puede parecer que estamos siendo productivos y progresando, pero a largo plazo, esta falta de equilibrio puede llevar a consecuencias negativas para nuestra salud física, mental y emocional.

Todos enfrentamos obstáculos y contratiempos en el camino hacia una vida plena, pero lo importante es seguir adelante y hacer lo mejor que podamos con el tiempo y los recursos que tenemos disponibles.

Es comprensible sentir la necesidad de tomarse un respiro cuando la vida se vuelve abrumadora. Los fines de semana pueden ser un momento crucial para desconectar del estrés y recargar energías. A veces, ponemos la vida en pausa durante esos días para encontrar un equilibrio necesario. Sin embargo, es importante recordar que el cuidado personal y el manejo del tiempo son fundamentales para mantener una vida equilibrada en general. En lugar de simplemente pausar la vida, encontrar formas de integrar pequeños momentos de descanso y autocuidado en la rutina diaria puede ayudar a mantener el equilibrio y reducir la sensación de estar siempre corriendo.

El tiempo que un dominicano dedica para trasladarse a su lugar de trabajo en Santo Domingo puede variar considerablemente dependiendo de varios factores, como la distancia desde su hogar hasta su lugar de trabajo, el medio de transporte utilizado y las condiciones del tráfico. En general, debido al tráfico pesado en Santo Domingo, muchas personas pueden pasar entre 1 y 2 horas o incluso más en el trayecto de ida y vuelta al trabajo cada día. Sin embargo, algunos pueden tener trayectos más cortos si viven cerca de sus lugares de trabajo o si tienen la suerte de evitar los peores momentos de congestión de tráfico.

El tiempo de calidad está intrínsecamente relacionado con el Objetivo 3 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), que se centra en garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. Aquí hay algunas formas en que el tiempo de calidad se relaciona con el objetivo de este estudio.

Conclusión

En conclusión, este estudio pretende observar la influencia del factor tiempo en la calidad de vida y el papel que desempeña éste para una vida sana y el bienestar para todas las personas, lo que lo vincula estrechamente con el Objetivo 3 de los ODS.

Es importante destacar que el tiempo perdido nunca se recupera. Las personas se dan cuenta de que pueden recuperar el dinero perdido, pero no el tiempo. Por lo tanto, tienden a ser más cautelosas al gastar su tiempo, se considera más importante que el dinero en la actualidad porque representa oportunidades perdidas, bienestar personal y equilibrio en la vida. La gente está buscando una calidad de vida más rica y significativa, y el tiempo es un recurso fundamental en ese sentido.

La relación entre la Regla de 8-8-8, la Pirámide de Maslow, y la propuesta de reducción de la jornada laboral con el ODS No. 3, resulta de suma importancia para determinar la verdadera satisfacción de necesidades humanas fundamentales y al bienestar general. Aquí también entra necesidad de la reducción de la jornada laboral no solo porque apoya la salud física y mental de los empleados, sino que también facilita el logro de necesidades de mayor nivel, promoviendo un entorno de trabajo más saludable y satisfactorio. Este enfoque está en consonancia con los objetivos de

desarrollo sostenible, al mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas. El ODS No. 3 se centra en garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades, y el sueño juega un papel clave en alcanzar este objetivo. Promover un buen sueño y abordar los problemas relacionados con el sueño es fundamental para la salud general y el bienestar. La reducción de la jornada laboral y la promoción de prácticas que fomenten un sueño saludable están alineadas con la mejora del bienestar integral, un objetivo central del ODS No. 3.

La gestión del tiempo también puede ser un importante componente en miras a la plenitud personal y laboral se puede realizar las acciones detalladas a continuación, pero lo más importante es poder contar con más tiempo y solo podría ser posible con la reducción de la jornada laboral dados los compromisos que cada día son asumidos en la vida en sociedad.

Limitaciones

Las variables consideradas en esta investigación, en especial el "tiempo" puede ser amplio y ambiguo. La forma en que se define el tiempo en un estudio puede variar, afectando la claridad y la relevancia de los hallazgos.

Se puede tener dificultades para medir el tiempo, principalmente, medir cómo las personas utilizan su tiempo y cómo esto afecta sus vidas puede ser complejo. Las metodologías de auto-reporte pueden ser inexactas debido a sesgos o errores en la percepción del tiempo.

La reducción de la jornada laboral puede ser un objetivo deseable para mejorar la calidad de vida de los empleados, aumentar la productividad y fomentar un equilibrio entre trabajo y vida personal. Sin embargo, los empresarios pueden enfrentar diversas dificultades al intentar implementar esta medida, pero sería muy conveniente especialmente para las personas que trabajan y estudian que requieren de más tiempo para poder conciliar la vida laboral y familiar y así tener una vida plena.

Referencias

- Covey, S. R. (1995). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva: Un manual para el éxito personal y profesional*. Editorial McGraw-Hill.
- Martínez, J. A., & Fernández, L. (2019). *Gestión del tiempo y productividad: Estrategias para la vida laboral y personal*. Editorial Omega.
- González, M. (Ed.). (2018). *Estrategias de gestión del tiempo en el siglo XXI*. Editorial Praxis.
- Ruiz, A. (2020). Técnicas de gestión del tiempo para mejorar la productividad. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 36(2), 75-89. <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2020.01.004>
- Pérez, J. (2021, julio 20). *Cómo la gestión del tiempo puede transformar tu vida laboral*. El País. <https://elpais.com/2021/07/20/gestion-del-tiempo>
- Vargas, C. (2020). *La gestión del tiempo y su impacto en la productividad laboral (Número de publicación 123456)* [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Autor



Licenciada en Administración de Empresas, con Maestría en Alta Dirección Pública. (OrcID 0009-0009-6256-1122). Profesora en la Facultad de Ciencias Económicas y Sociales en la Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña (UNPHU), imparto las asignaturas de Administración Pública y de Empresas a nivel de grado, puedo ser contactada: ma9768@unphu.edu.do