

## **Jornada intensiva y vacaciones: claves para promover una gestión óptima de la jornada laboral, según Cigna**

**La organización efectiva del horario de trabajo durante el estío es una de las prioridades a desarrollar por parte de los departamentos de Recursos Humanos. El objetivo es facilitar la conciliación durante la época estival, sin disminuir la productividad**

Cada vez son más las empresas que apuestan durante la época estival por la denominada jornada intensiva, un modelo de racionalización de horarios cuyo objetivo es facilitar la conciliación laboral y personal durante el verano, al mismo tiempo que mejora el descanso y la gestión del tiempo de los empleados. Así, este modelo de jornada laboral tiene grandes ventajas, como son una mayor productividad, implicación y motivación, pero también implica que las tareas se tengan que realizar en menos tiempo, en comparación con la jornada habitual.

A este hecho se suma la redistribución de la plantilla durante el verano para disfrutar del periodo vacacional. Por estas dos razones, la organización efectiva del horario de trabajo durante el estío es una de las prioridades a desarrollar por parte de los departamentos de Recursos Humanos en los equipos.

"Para evitar que la época estival afecte al rendimiento, es imprescindible poner a disposición de los trabajadores herramientas que les ayuden a mejorar su productividad, ayudar a nuestros empleados a distribuir sus tareas y cargas, así como también reforzar la comunicación entre los equipos y desarrollar técnicas de planificación efectiva para rentabilizar mejor el tiempo en el trabajo. Saber diferenciar lo urgente de lo importante y tener la capacidad para priorizar es esencial. Además, hay que tener en cuenta que cada persona tiene sus propios picos de productividad. Por ello, también es clave conocerse y utilizar esto para la distribución de nuestro esfuerzo como empleados", indica Ana Romeo, directora de Recursos Humanos de Cigna España y embajadora Humans 4 Health by Cigna.

De esta manera, algunas acciones que se pueden poner en marcha durante el verano y que ayudarán a los empleados a ser más productivos durante esta época son:

Ofrecer formación en las principales técnicas existentes en gestión del tiempo. Se trata de unos mecanismos de organización que ayudan a invertir mejor el tiempo y aprender a priorizar. Éstas son las más conocidas:

Técnica Pomodoro. Consiste en dividir la jornada laboral en pequeños tramos de 25 minutos (pomodoros). Durante este tiempo, se deben evitar las distracciones. Cuando finaliza cada tramo, se hace un descanso de 3 a 5 minutos. Cada cuatro pomodoros o bloques de 25 minutos, con sus

respectivos descansos, se hace una parada más larga, de entre 15 a 20 minutos.

Técnica Eisenhower. Su efectividad reside en crear un cuadro de tareas que diferencie lo urgente y lo importante de lo que no lo es. Así, se obtendrá lo que hay que hacer, lo que hay que delegar, lo que hay que decidir y lo que se puede posponer o eliminar.

Kanban. Consiste en crear un cuadro donde mostrar el estatus de la tarea en todo momento. Hoy en día hay diversas herramientas tecnológicas que permiten visualizar esto, pero también se puede llevar a cabo este seguimiento mediante pizarras o pegatinas.

Esquema GTD (Getting This Done). Esta técnica invita a crear una lista para cada tarea, basada cada una de ellas en cinco principios: recopilar, procesar (analizar qué recursos son necesarios), organizar (clasificar tareas en: acciones próximas, proyectos, en espera, algún día, etc.), revisar y ejecutar.

Técnica Seinfeld. Se basa en elaborar un gran calendario y trazar un cronograma con las tareas para cada día, tratando de alcanzar siempre la meta. Se debe tener en un lugar muy visible para que el trabajador se sienta motivado y evite romper la cadena.

Fomentar la flexibilidad y redistribución del trabajo. Según el último estudio de Cigna, '360 Wellbeing Survey 2019: Well and Beyond', el 25% de los empleados que sufren estrés lo achacan a que tienen demasiada carga laboral (la primera según el estudio). Por ello, estos meses en los que el volumen de trabajo desciende, es un buen momento para fomentar la flexibilidad laboral y para llevar a cabo una redistribución del trabajo. Esto facilitará que, en septiembre, cuando aumente la carga laboral, se retome la actividad con las pilas cargadas y el ánimo necesario para emprender nuevos proyectos.

Promover la comunicación interna. Una comunicación fluida entre el equipo hace más fácil saber en qué tarea se debe estar en cada momento, si hay algo urgente que haya que reforzar entre más empleados, si se puede dejar para otro momento o eliminarlo de la lista de pendientes.

Controlar la temperatura. La temperatura ambiente en la oficina durante el verano es clave para el confort de los empleados. Según el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, la temperatura óptima en los puestos de trabajo debe encontrarse entre los 23 y los 27 grados, mientras que el RITE (Reglamento de Instalaciones Térmicas en Edificios) recomienda 23-25 grados.

#### **Datos de contacto:**

Redacción

Redacción

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

Categorías: [Recursos humanos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>