



OASIS DEL EQUILIBRIO. Establecer tiempos de calidad con la familia y con el trabajo no solo organiza cada esfera sino valora sus prioridades.



Sabemos que equilibrar el trabajo y la familia no es tarea fácil, pero tampoco imposible. El camino es encontrar mecanismos que se adapten a nuestras dinámicas particulares. En 2 minutos te contamos cómo conciliar ambas.

SINTONÍA COMPATIBLE

TRABAJO Y FAMILIA

Concretar las actividades que nos proponemos en una semana, efectuar una jornada sin pendientes o congeniar una vida laboral productiva con una familiar compartida, suele ser una necesidad habitual en la mayoría de los hogares actuales. A decir verdad, y pese a que estas situaciones puedan conllevar algunas dificultades, el hecho de conformar una familia y contar con un trabajo nos convierte en personas que gestionan desafíos cotidianos.

Cuando en las familias ambas figuras adultas trabajan es importante encontrar y establecer momentos de encuentro grupales. Y esta actitud debe estar planificada para poder brindar el afecto, la atención, la seguridad y el contacto físico que los más pequeños de la familia precisan. Los momentos que las familias logran compartir representan una riqueza en todo sentido: porque son experiencias que nos van a acompañar toda la vida como vivencias, recuerdos, enseñanzas y aprendizajes mutuos.

Entendemos que algunas de estas premisas nos pueden favorecer:

-  **SABER QUÉ DESEAMOS:**
OFRECER DISPONIBILIDAD PLENA, PUEDE AFECTARNOS NEGATIVAMENTE.
-  **QUERER SER MULTITASKING:**
DESEAR SERLO, TAL VEZ NO GARANTIZA UNA MAYOR EFICIENCIA.
-  **AGENDAR HORARIOS Y RUTINAS:**
PLANIFICAR TAREAS Y DESCANSOS SIEMPRE ES POSITIVO.

REDEFINICIÓN LABORAL

Las nuevas modalidades de trabajo, con la aplicación e implementación tecnológica en la vida moderna actual, se instalan para quedarse y redefinen la organización diaria de los tiempos.

PARADIGMA

64% trabajadores estables prefiere el trabajo híbrido

ACELERACIÓN

94% empresas internacionales planean modelos híbridos

ESQUEMA ESTADÍSTICO NACIONAL

Muestra un % laboral que afecta al equilibrio entre actividades laborales y tiempos familiares.



En esta nota hablamos sobre cómo ordenar las necesidades del grupo familiar con las ocupaciones, y cómo las actividades recreativas pueden resultar beneficiosas para mejorar los vínculos. Nos referimos a algunas cuestiones que pueden surgir cuando se agranda la familia y debemos tomar la decisión de re-tomar un oficio. En los tips de la sección ABC destacamos estrategias útiles para administrar y armonizar las dinámicas.



¿Estás con tiempo? Te contamos cómo desarrollar el equilibrio personal entre tu mundo familiar y tu mundo profesional. Y por qué al hablar de maximizar nuestra productividad también hablamos de mejorar la calidad de vida en general. ¡Ahi vamos!

[Seguí leyendo acá.](#)

REGRESO LABORAL POST NACIMIENTO

Cuando un bebé llega al hogar todo, absolutamente todo, cambia. Vínculos, horarios, ritmos, espacios, dinámicas y, por sobre todo, el trabajo. Una vez que finaliza la licencia laboral, sea extendida o no dependiendo de cada realidad familiar, comienzan a surgir las incógnitas sobre cómo lograr los nuevos equilibrios. Preguntarse sobre ¿volver al trabajo o cuidar al recién nacido? o ¿descansar o jugar?, conlleva una toma de decisión sobre tópicos tan esenciales que muchas veces implica una disyuntiva difícil de responder. Entonces analizar la flexibilidad de posibilidades de cada escenario, la reconfiguración de roles o la reorganización de los tiempos podrá ayudar a encontrar armonía.

MODO HÍBRIDO

A partir de los recientes dos años pandémicos, los modelos de trabajo híbrido o remotos se conciben como una alternativa interesante sobre todo para aquellas familias trabajadoras con hijos en etapa escolar. Dado que brindan mayores posibilidades para equilibrar la vida personal y laboral. Pueden garantizar un ahorro en los tiempos de traslado, brindar una mejor organización de logística, mejorar la productividad de la jornada laboral y asegurar la posibilidad de pasar más tiempo en familia.

Los datos de algunas encuestas privadas indican que posiblemente el futuro de grandes empresas sea mayormente híbrido; el tiempo lo dirá. También es cierto que no todos los roles laborales se adaptan a este modelo de trabajo. Así en los casos que sea posible, también implican en la vida de las personas algunos desafíos tales como:

- MODO / ON**
- ✓ DIFERENCIAR LA ESFERA DOMÉSTICA DE LA LABORAL.
- ✓ CONTAR CON TECNOLOGÍA ADECUADA PARA REALIZAR CADA LABOR.
- ✓ REGULAR EL USO DE LA TECNOLOGÍA COMO ALIADA.
- ✓ DISEÑAR UN ESPACIO ESPECÍFICO PARA INDEPENDIZAR LOS ESPACIOS.



Evitar el estrés y el agotamiento de una jornada de trabajo, buscando compartir experiencias diarias, **es vital para lograr tiempo de calidad** durante los primeros años de la conformación familiar.

AL RITMO DEL WHATSAPP

Como sabemos existen estructuras de familias diversas. Y también, como hemos anunciado, la implementación de nuevas tecnologías en los espacios de trabajo y los nuevos modelos de trabajo, como es el home office o el trabajo remoto, imponen una dinámica diaria multitasking que puede impactar en la dinámica diaria de cada familia y de las personas.

Entonces ... ¿Cómo organizar armónicamente nuestro modelo de vida con las nuevas modalidades de trabajo dado que el estrés de la carga laboral o las logísticas de la rutina familiar, ahora compartidas, se pueden yuxtaponer? Entendemos que la clave está en equilibrar la distribución de los roles de cuidado (que cada vez están más distribuidos entre los adultos de la familia) y reorganizar los tiempos laborales y no laborales para ampliar las posibilidades de acción, mejorar la calidad de nuestros vínculos y fortalecer cada momento vivido con parejas, amigos y familiares.

ABC Y ESTRATEGIAS PARA ARMONIZAR

- A** - Repartir equitativamente las tareas para evitar que el trabajo laboral y el doméstico recaigan en una persona.
- B** - Procurar que el tiempo que dedicamos a la familia, pareja o hijos, sea de calidad, con afecto y atención plena.
- C** - Limitar los horarios de trabajo a las jornadas de labor para no superponerlas con las del ocio familiar.
- D** - Aprender a delegar las tareas no significa fallar ni perder el título de superhéroe o superhéroes.
- E** - Organizar el deber y el ocio para generar tiempo y calidad a cada uno de nuestros espacios de distensión.
- F** - Permitir disponer de tiempo libre no implica una pérdida sino una ganancia de espacios propios.

VINCULAR Y CONSOLIDAR

En tanto individuos que vivimos en sociedad, solemos transitar nuestra vida de forma sistematizada y, por sobre todo, estructurada por logísticas personales, laborales y familiares. Y en muchas oportunidades dependerá de nuestra actitud para que las dinámicas de esas actividades cotidianas no se vuelvan rutinarias. ¿Entonces por qué no proponernos poner el acento en cuidar, nutrir y pulir nuestros lazos sociales y modos de vincularnos en cada pequeño momento de la vida?

01

COCINAR ENTRE AMIGOS

Si vivimos solos la preparación y planificación de la comida diaria a veces llega a ser monótona o poco atractiva. Plantearnos una cocina compartida y en compañía puede resultar ser un plan diferente al cotidiano y, por sobre todo, un espacio de unión y diversión.

02

LEER DESDE PEQUEÑOS

Sabemos que transmitir el placer por la lectura es algo que podemos generar desde la primera infancia. Antes de dormir leerles en voz alta un cuento breve, no sólo va a estimular su curiosidad, creatividad e imaginación sino que va a generar un espacio de encuentro.

03

PLAN CINÉFILO

Organizar una sesión de cine doméstica es un programa súper entretenido para cualquier etapa de la vida. Sólo hay que elegir el género de la película, definir un menú y hasta diseñar entradas. Con el tiempo este ritual especial podrá convertirse en cita semanal inamovible.

04

OFFICE TEAM

Hacer actividades recreativas y deportivas va mucho más allá del ejercicio: mejora la comunicación y socialización con los vínculos cercanos. Gritar el gol más buscado del partido o alentar cada desafío del equipo, es tan estimulador como gratificante en cualquier ambiente.

05

TARDES DE RECICLAR Y CREAR

Cotidianamente en sólo 24hs. con un click elegimos, compramos y recibimos en nuestro domicilio los objetos deseados. Pero ¿cuánto más entretenido y significativo como enseñanza de la familia es diseñar o reutilizar ropa, muebles, juguetes, macetas con los pequeños de la familia?

06

VIAJAR EN FAMILIA

Aunque sea complejo coordinar logística, gustos y agendas de familias numerosas y ensambladas es positivo planificar un viaje familiar. Porque puede afianzar la unión de lazos, actualizar nuevas vivencias para compartir y rememorar aquellas vividas en otras oportunidades.

07

BAILAR Y SOLTAR

A veces bailar nos incomoda o da vergüenza y otras veces queremos pero podemos sentirnos ajenos si salimos a bailar. Entonces ¿por qué no organizar una fiesta para liberar emociones, endorfinas y compartir un momento de diversión y distensión para el cuerpo?



Fuentes: Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC), Omnipresent, Everest. Imágenes: FREEPIK