# Equilibrio laboral, hijos y familia en el trabajo remoto

Eva Chávez P. Psicóloga - Psicoterapeuta

**Octubre - 2020** 





# Qué aprenderemos

• Los tiempos de hoy: familia, trabajo y nuestra adaptación.

• Estrategias para mantener una convivencia saludable.





# Cambios en la convivencia que afrontamos

- El contexto ha cambiado.
- Afrontamos cambios individuales, familiares, sociales y laborales.

Recarga de actividades

Trabajo remoto, no planificado

Temor a enfermar

Cuidado de hijos, 24x7

Cuidar de otros

Rol de padres y profesores auxiliares

Nuevos hábitos

Distanciamiento social



#### Los tiempos de hoy, "la nueva normalidad".

Pablo y Florencia\* son un matrimonio de doctores uruguayos. Cuando la pandemia de COVID-19 llegó al país a mediados de marzo, sabían que tendrían más trabajo, sobre todo él, que es médico de emergencia e internista.

Lo que no sabían es que también pasarían a hacer horas extra como maestros auxiliares de sus hijos.





# Los tiempos de hoy, "la nueva normalidad".

#### Ministerio de Salud

Niños menores de 14 años podrán salir hasta 500 metros de sus domicilios acompañados de sus padres

Nota de Prensa

Cumpliendo las medidas de seguridad para evitar contagios y en pro de su salud mental

Fotos: Minsa

10 de mayo de 2020 - 11:20 a.m.





### Los padres, los hijos y la educación virtual

- Hoy en día los padres y madres, además de trabajar, dedican horas para ayudar a sus hijos con las tareas y actividades educativas.
- Al inicio, fue una medida de emergencia, a la cual tuvimos que ir adaptándonos.
- Los recursos y herramientas, los hemos ido mejorando, para adecuarnos a la nueva "normalidad".







### Los padres, los hijos y la educación virtual

- Entonces, respondemos desde nuestros propios recursos personales y herramientas.
- Nos hemos tenido a adaptar a una nueva forma de relacionarnos, con nuestra familia.
- Hoy el Rol de los padres y madres también es el de: Profesores auxiliares para sus hijos y además ambién trabajan.





# Adaptación a los cambios: trabajo, familia y hogar.

#### Adaptación

Proceso en el que al inicio hay resistencia al cambio.



Luego, vamos adecuándonos a lo nuevo.



Podremos ver que el cambio no solo trae lo negativo.



#### Aprendizaje



# Adaptación a los cambios: trabajo, familia y hogar.

#### ¿Qué voy sintiendo?





Emociones:



Corporales:



Comportamientos:





#### ¿Qué estoy sintiendo ahora?, Lo compartimos escribiendo en el Chat:





# Indicadores frente al cambio en la familia, los niños y adolescentes

- Falta de energía
- Somnolencia
- Aburrimiento
- Irritabilidad
- Evita la comunicación
- Ansiedad
- Frustración



- Aumento de la creatividad.
- Tiempo para el juego.
- Habilidad para solucionar problemas.
- Comunicación virtual.
- Adaptación al cambio





# Estrategias para la convivencia, el trabajo, los niños y el hogar.



# Reconozco y Regulo mis emociones y reacciones.

#### El Estrés:

P.e: El aumento en la carga de trabajo desde casa y realizar a la vez las tareas del hogar.



ESTRÉS BUENO: Aumenta la capacidad de respuesta.



#### ESTRÉS MALO:

Sobre-activación de los órganos del cuerpo (aparición de síntomas vinculados a enfermedades).





### Reconozco y Regulo mis emociones y reacciones.

#### La Ansiedad:

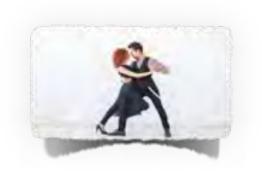
P.e: El miedo intenso que genera la idea de contagiarse de COVID-19, al salir a la calle.







#### 1. Tomo una pausa:









#### 2. Organizo mis hábitos y rutinas:











#### Hábitos y rutinas saludables







# Ejemplo de rutinas y hábitos para niños









# Ejemplo de rutinas y hábitos para niños

Referencia: Tabla Montessori de tareas domésticas según su edad.

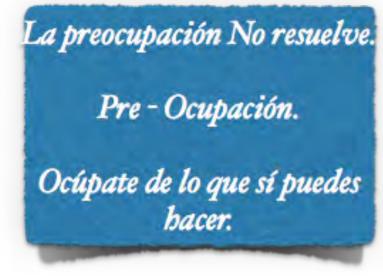
2 - 3 años	4 - 5 años	6 - 7 años	8 - 9 años	10 - 11 años	a partir de los 12 años
Guardar sus juguetes en cajas y en su estantería	Ordenar su cuarto	Recoger la basura	Organizar y limpiar su cuarto	Limpiar el baño	Planchar la ropa
Limpiar su mesita y sus muebles	Ordenar los cubiertos	Hacer ensaladas	Aspirar la sala	Doblar y organizar la ropa en su lugar	Pintar las paredes
Tirar las cosas a la basura	Doblar la ropa sencilla	Preparar sencillos platos de cocina	•	•	Realizar reparaciones sencillas en casa
Estirar el edredón de su cama	Poner la mesa al completo	Doblar ropa mas complicada	•	•	•
Regar plantas	Vestirse solo	Preparar su mochila	•	•	•
Comer Solo	Lavarse	•	•	•	•
Guardar sus cuentos	•	•	•	•	•



3. Pongo mi atención en lo que hago ahora:



4. Pongo mi atención y energía en lo que sí puedo hacer:





5. Acepto y reconozco lo que siento:



Date permiso para sentir. Para liberar el temor, la tristeza o la frustración.







Me comunico desde el afecto.

No desde el enojo o estrés.

5. Tomar un tiempo, antes de reaccionar y hacer daño:



6. La mejor manera de enseñar, es desde el ejemplo:



#### 6. Realizar en familia actividades creativas









### Estrategias para el manejo de la ansiedad y el temor

El miedo es una emoción que nos protege frente a un peligro externo,

Es natural sentir miedo.



- 1. Pongo en práctica la respiración:
  - a. Respiro profundo, tomo aire, lleno mis pulmones (4 segundos) y exhalo por la boca (4 segundos).
  - b. Respiración del corazón.
  - c. Respiración abdominal.
- 2. Me conecto con lo que siento ahora, no lo niego: No lucho con lo que siento, mas bien lo libero.
- 3. Puedo hacerme preguntas, como: ¿Dónde siento el temor?, ¿en qué parte de mi cuerpo siento este miedo?, ¿De qué tamaño es este miedo que siento?.

Mientras voy respirando a un ritmo cómodo...

### Estrategias para el manejo de la ansiedad y el temor

#### Respiración para la relajación y la calma

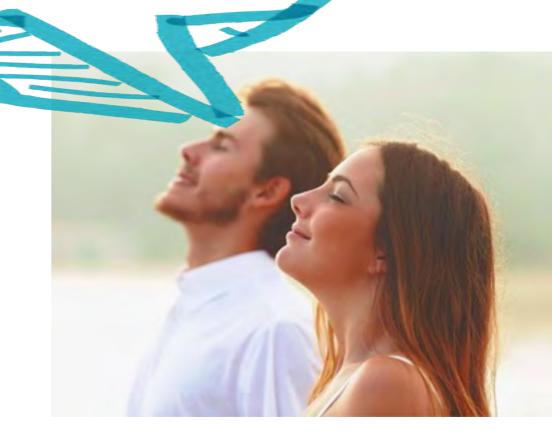
Un ejercicio muy útil y fácil es la respiración consciente.

 Ponemos atención a nuestro cuerpo y la respiración por unos minutos. Sigamos las indicaciones:

111///

#### Nos ayuda a:

- 1. Tener calma.
- 2. Tener energía para seguir adelante.
- 3. Liberar la mente.



#### Cultivo pensamientos saludables

- 1. Si me concentro en lo bueno, y hago el ejercicio de Agradecer todo aquello que es bueno en mi vida, apreciaré lo valioso en ella.
- Cultivo pensamientos saludables: En vez de pensar "Mi trabajo me estresa, me mata, podemos decir: Agradezco la oportunidad de contar con trabajo, a pesar de la situación"
- 3. Busco lo positivo y valioso: La vida tiene lados positivos y valiosos, solo tenemos que buscarlos.





### Cultivo pensamientos saludables

Como cuando sembramos una semilla, cultivamos pensamientos saludables:

- √ Yo valgo
- ✓ Soy suficiente
- ✓ Soy necesaria
- ✓ Soy importante para mi familia
- √ Cuento con habilidades extraordinarias para afrontar cualquier situación que se me presente.
- ✓ Me siento saludable.
- √ Cada día me encuentro más fuerte y más saludable.





Mantengo una actitud diferente frente a la vida, y acepto las circunstancias que no puedo cambiar.

- 1. Aceptar que no todo está bajo mi control: Cuando no puedo cambiar la situación, puedo cambiar yo.
- 2. Asumir un rol como Protagonista de mi vida, no como víctima, si pongo de mi parte y hago lo mejor que puedo, me irá mejor.

#### Como la Fábula del Roble y El Junco:

Así como el Junco, podemos aprender a salir adelante frente a las adversidades de la vida.



#### Ejercicios para todos los días:

- 1. Empecemos el día agradeciendo.
- 2. Respira cada vez que cambies de actividad (al despertar, al empezar a trabajar, al dormir, etc).
- 3. Menciona o escribe pensamientos saludables.
- 4. Toma pausas cuando lo necesites.
- 5. Toma rayos de sol, ya que activan el buen ánimo y la energía positiva.
- 6. Mantengamos la comunicación: conversando, jugando, abrazando y escuchando a mis seres queridos.





# Ejercicio:

#### La Visualización creativa



Sus preguntas.

Muchas gracias de





# No hay SALUD sin salud MENTAL



Marsh is one of the Marsh & McLennan Companies, together with Guy Carpenter, Mercer, and Oliver Wyman.

This document and any recommendations, analysis, or advice provided by Marsh (collectively, the "Marsh Analysis") are not intended to be taken as advice regarding any individual situation and should not be relied upon as such. The information contained herein is based on sources we believe reliable, but we make no representation or warranty as to its accuracy. Marsh shall have no obligation to update the Marsh Analysis and shall have no liability to you or any other party arising out of this publication or any matter contained herein. Any statements concerning actuarial, tax, accounting, or legal matters are based solely on our experience as insurance brokers and risk consultants and are not to be relied upon as actuarial, tax, accounting, or legal advice, for which you should consult your own professional advisors. Any modeling, analytics, or projections are subject to inherent uncertainty, and the Marsh Analysis could be materially affected if any underlying assumptions, conditions, information, or factors are inaccurate or incomplete or should change. Marsh makes no representation or warranty concerning the application of policy wording or the financial condition or solvency of insurers or reinsurers. Marsh makes no assurances regarding the availability, cost, or terms of insurance coverage. Although Marsh may provide advice and recommendations, all decisions regarding the amount, type or terms of coverage are the ultimate responsibility of the insurance purchaser, who must decide on the specific coverage that is appropriate to its particular circumstances and financial position.

Copyright © 2019 Marsh LLC. All rights reserved.