



**BALANCE ENTRE LA FAMILIA Y EL  
TRABAJO PARA MEJORAR NUESTRA  
CALIDAD DE VIDA**

# BALANCE FAMILIA vs TRABAJO



*No es hacer todo en el tiempo esperado.*



# BALANCE FAMILIA vs TRABAJO

BALANCE

¿CÓMO?

Estrategias son  
únicas y  
personales

Pautas genéricas

NO EXISTE UNA  
RECETA MGICA

Cada uno dentro  
de sus propias  
exigencias  
encontrar  
equilibrio



# BALANCE FAMILIA vs TRABAJO

¿QUÉ ES EL  
BALANCE EN MI  
VIDA?

- ¿Cuándo la estaría alcanzando?
- ¿Cuál es mi expectativa?
- ¿Qué significa realmente para mí?

# Cómo encontrar el balance: REGLA DE ORO

Dos pautas principales a tomar en cuenta

- 1. Renunciar a la Perfección
- 2. Promover la Corresponsabilidad



# REGLA DE ORO: Renunciar a la Perfección

## 1. RENUNCIAR A LA PERFECCIÓN



- No podemos sacar 20 en todo
- “Hacer bien las cosas” o “Hacer perfectas las cosas”
- Decepción, angustia, ansiedad, depresión
- Causa: Estereotipos de Género



# REGLA DE ORO: Renunciar a la Perfección

---

## **Estereotipos de Género**

Son modelos o patrones de conducta que definen cómo deben ser, actuar, pensar y sentir las mujeres y los hombres en una sociedad.

---

Asimismo, son las creencias y atribuciones preconcebidas sobre cómo deben ser y cómo deben comportarse las personas, de manera que, a cada género, se le reconoce un determinado comportamiento, una forma de ser, una apariencia o vestimenta definida.

---

Marcan el papel y las habilidades tanto de las mujeres como de los hombres desde que nacen, generando, muchas veces, situaciones de desigualdad y discriminación.

---



# Causas de los Estereotipos de Género

Familia



Contexto Social



Los Medios de Comunicación







# REGLA DE ORO: 2. Promover la Corresponsabilidad

## Encontrar el Balance :

- Es asunto y desafío familiar. Deben implicarse todos los miembros de la familia, en especial la pareja. Proyecto Familiar

## ¿A qué se refiere la corresponsabilidad?

- Hombres y mujeres se responsabilicen equitativamente de las tareas domésticas, del cuidado y atención de personas dependientes.

## Consecuencias

- La falta de corresponsabilidad es un factor de desigualdad e injusticia que afecta de manea particular a las mujeres implicando para ellas:
- Doble jornada laboral.
- Estrés
- Problemas a nivel psicológico



# REGLA DE ORO: 2. Promover la Corresponsabilidad

## Vías para alcanzar la corresponsabilidad

<p>✓ <b>Ámbito familiar:</b> Igualdad en la distribución de las tareas domésticas.</p>	<p><b>Paternidad responsable:</b> El padre asume su corresponsabilidad en el cuidado de los hijos, así como mayores expresiones de afecto y cercanía</p>	<p>✓ <b>Comunicación Asertiva</b> ✓ Evitar la Violencia para resolver los conflictos dentro de las familias.</p>	<p><b>Ámbito social:</b> participación de los distintos agentes sociales que tienen la posibilidad de facilitar la conciliación familia y trabajo: empresa, estado.</p>
--	--	--	---



# PAUTAS PARA FACILITAR NUESTRO BALANCE



## 1. Planificar y establecer prioridades

- Distinguir entre tareas urgentes, importantes e innecesarias.
- Ordenar y planificar nuestro tiempo nos permite, detectar a nuestros "ladrones de tiempo" tanto en casa como en el trabajo.

## 2. Establecer "rutinas flexibles"

- Las rutinas dan un orden y nos dan seguridad y tranquilidad. Pero DEBEN ser suficientemente flexibles para los cambios.
- Ayuda hacer listas, tener en cuenta el tiempo de cada tarea, delegar a los miembros de la familia, fomentar la autonomía en nuestros hijos.

# PAUTAS PARA FACILITAR NUESTRO BALANCE



## 3. Ser determinado en la toma de decisiones

- Toma tus propias decisiones, no te dejes llevar por lo que los demás hacen, lo que siempre se hizo en tu casa o lo que dicen los expertos. Decide tú.

## 4. Buscar ayuda cada vez que lo creas necesario.

- No estás solo o sola. Apóyate en los demás. Si tienes ayuda en casa aprovéchalo de manera inteligente, organiza bien las tareas y sus prioridades.





*“Plan VIVE SANO”*  
*Programa de Asistencia Psicológica*

 989058761

TC  
TALENTCONSULTING