

# ¿Cómo conciliar el trabajo y la familia?



## NUEVA CULTURA DEL TRABAJO

# Mide tu disposición y la de tu empresa al teletrabajo.

### >INSTRUCTIVO

Uno de los principales desafíos del trabajo remoto es conciliar la rutina laboral con las actividades domésticas y familiares del hogar.

De no gestionarse bien, puede generar tensión, angustia y conflictos en la intimidad de los colaboradores. El desafío es entender que ambos mundos cohabitan en un mismo espacio, pero que tienen tiempos y prioridades definidas.

### >BUENAS PRÁCTICAS

Determina una rutina diaria que tenga definido tiempo de inicio y término de la jornada laboral.

Genera pausas saludables cada dos horas en los que puedas ver los temas domésticos y familiares.

No escondas a tu familia! Todos tenemos familiares, no hay por qué avergonzarse de ellos. Si es que aparecen en la mitad de una conferencia o sesión de trabajo, preséntalos, actúa con normalidad.

Si vives con tu pareja y ésta también trabajan, programen juntos sus rutinas de trabajo. Coordinen pausas intercaladas para que cuando uno se tome una pausa, pueda avanzar en tareas domésticas mientras el otro puede trabajar. Y viceversa.

Si vives con tu pareja, reserven un espacio para que puedan compartir juntos (ej: almuerzo).

Si tienes hijos menores, aprovecha la tecnología para estimularlos de forma inteligente. Hay varios canales (YouTube, Instagram TV, Facebook) que tienen actividades de cuenta cuentos, clases de pintura, gimnasia en la casa, entre otros. Programa una semana de actividades con ellos.

## ¿Y cómo está la cultura y el mindset de tu empresa?

AVERÍGUALO AQUÍ:

