

# ¿Cómo conciliar la vida personal y familiar con el trabajo remoto?

EN CONTEXTO DE CRISIS SANITARIA Y CUARENTENA



El trabajo remoto nos presenta el desafío de resolver nuevas tensiones conciliatorias, es decir, que tanto hombres como mujeres puedan equilibrar las necesidades de atención familiares y personales, y al mismo tiempo, cubrir las demandas laborales.

## Planifica tu día

Desarrolla un plan semanal que considere las tareas a realizar, no sólo el ámbito laboral sino que también las relacionadas con el ámbito familiar, doméstico y personal, separando espacios físicos (en lo posible) y tiempos para cada uno de estos aspectos. En el ámbito laboral, define un horario de inicio y término de la jornada y no trabajes los fines de semana. Dentro de la jornada diaria, planifica los horarios de alimentación (almuerzo por ejemplo), pausas y descansos, para hacer ejercicios, meditar o realizar otras actividades personales que te entreguen bienestar y tranquilidad.



## Una vez finalizada la jornada laboral



Revisa las tareas que lograste realizar de acuerdo a lo planificado y deja para el día siguiente aquellas que aún falta por finalizar. Esto te dará sensación de avance y satisfacción por los logros alcanzados.

Despídete de los compañeros de trabajo, abandona los "chats laborales" y apaga los equipos hasta el próximo día.

## Comparte las labores domésticas

Estudios han demostrado que la conciliación no se expresa igual para hombres y mujeres, por lo que se deben generar acuerdos para distribuir equitativamente las labores del hogar en el caso que vivas con alguien más.

Establece límites con tu entorno y contigo mismo. Explícale a las personas que viven contigo que estarás trabajando y los horarios que dedicas a ello y cuando se desarrollarán las actividades domésticas. Si vives solo, también es importante que establezcas límites, porque implica separar el mundo laboral del personal.



## Cuídate y cuida a los integrantes de tu familia

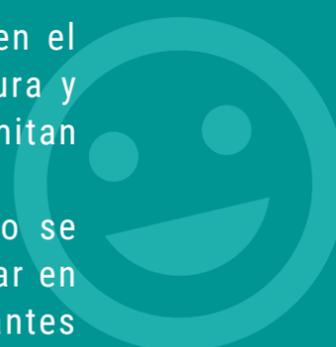
Si hay más de un adulto al cuidado de niños, personas mayores o adultos que requieran supervisión, realicen turnos para acompañarlos mientras estás trabajando.

Si cuidas de personas que requieren constantemente tu atención, infórmales la rutina del hogar con horarios y actividades, asignándoles tareas (escolares y/o domésticas), y cuando necesites poner límites, busca alguna forma lúdica para mostrar estados de ánimos, por ejemplo recurrir a una tarjeta amarilla o una tarjeta con una cara a punto de estallar, cumpliendo así este juego el rol de mediador.

## No te sobreexijas

Inevitablemente surgirán interrupciones y situaciones que menoscaben el ritmo de trabajo, por eso flexibiliza y llega a acuerdos con tu jefatura y equipo de trabajo sobre metas y productos, generando reglas que permitan acostumbrarte de mejor manera a este nuevo sistema de trabajo.

Tampoco te sobreexijas con las labores del hogar ya que lo que no se pudo realizar hoy, podrás hacerlo mañana. Vive la experiencia de estar en casa, aprovecha de realizar actividades entretenidas, lúdicas y relajantes que antes por falta de tiempo y oportunidad no podías realizar.



## Referencias

Guías de Trabajo a Distancia en el Estado: Cómo trabajar en tiempos de Emergencia Sanitaria (2020), Laboratorio de Gobierno.

Orientaciones para la elaboración de Protocolos de Conciliación de la vida personal y familiar con el trabajo (2018), Servicio Civil.

Artículo: "La trampa del teletrabajo para las mujeres que son mamá". Revista Paula. Consuelo Lomas. Abril 2020.

Artículo: "Madres solas en tiempos de pandemia". Diario la Tercera. José Miguel Jaque. Abril 2020.

Desarrollos temáticos de servicios públicos: Gore Coquimbo, ISP, Tesorería. Publicados en la sección documentos en la APP Personas en línea que administra el Servicio Civil.