



Trabajo y la vida familiar

●Señor director:

Conciliar la vida laboral y personal, más aún cuando los hijos salen de vacaciones, puede llegar a ser un estrés adicional para los padres que no pueden pedir vacaciones en invierno, ni tienen redes de apoyo para poder dejarlos con alguien de confianza y no tener mayores preocupaciones.

Si bien es cierto que actualmente muchos tienen la posibilidad de hacer teletrabajo, a veces eso mismo pasa la cuenta cuando deben duplicar esfuerzos para llevar a cabo todos los quehaceres diarios que esto conlleva. En tanto, quienes deben cumplir horario de oficina, generalmente terminan estresándose por tratar de "cumplir" con los más pequeños y entregarles tiempo de "calidad".

Ese concepto de súper mamá o papá, tratando de correr para rendir en el trabajo, la casa y con la familia, simplemente es un desgaste para cualquier persona, que puede desencadenar estrés, mal humor o debilitar su estado anímico, lo que finalmente no va a ser bueno para ninguno de los integrantes del hogar.

Pero entonces, ¿cómo podemos conciliar la vida laboral y familiar, más aún cuando los hijos están de vacaciones? Realmente no hay una fórmula perfecta: cada familia es distinta y lo que funciona para algunos, puede que no resulte para todos. Entonces, la frase clave es, simplemente, conocer las posibilidades de cada uno para saber hasta dónde podemos esforzarnos y

no terminar enfermos.

Muchas veces, por temor o desconocimiento, los colaboradores no se acercan a las jefaturas para ver si existe la posibilidad de lograr un acuerdo laboral por algunos días o semanas. Actualmente, muchas empresas flexibilizan sus horarios, además de permitir salidas más temprano, que pueden luego recuperarse durante los siguientes días. También existe la posibilidad de adelantar algunos días de las vacaciones de fin de año, o coordinar un sistema híbrido: media jornada presencial, y luego desde la casa.

Si bien es cierto que lograr equilibrar la vida personal, familiar y profesional puede ser un verdadero reto, los beneficios pueden ser muchos: no solo crearán recuerdos felices, sino que también ayudará a mejorar la comunicación y permitirá fortalecer los lazos familiares.

*Rodrigo Correa
psicólogo laboral
fundador de Valora People*