

Fecha: 13-10-2021

Medio: El Austral de Osorno

Supl.: El Austral de Osorno

Tipo: Especiales

Título: En busca del equilibrio laboral y familiar: webinar abordará estrategias para una convivencia exitosa

Pág.: 11

Cm2: 696,1

VPE: \$ 605.570

Tiraje:

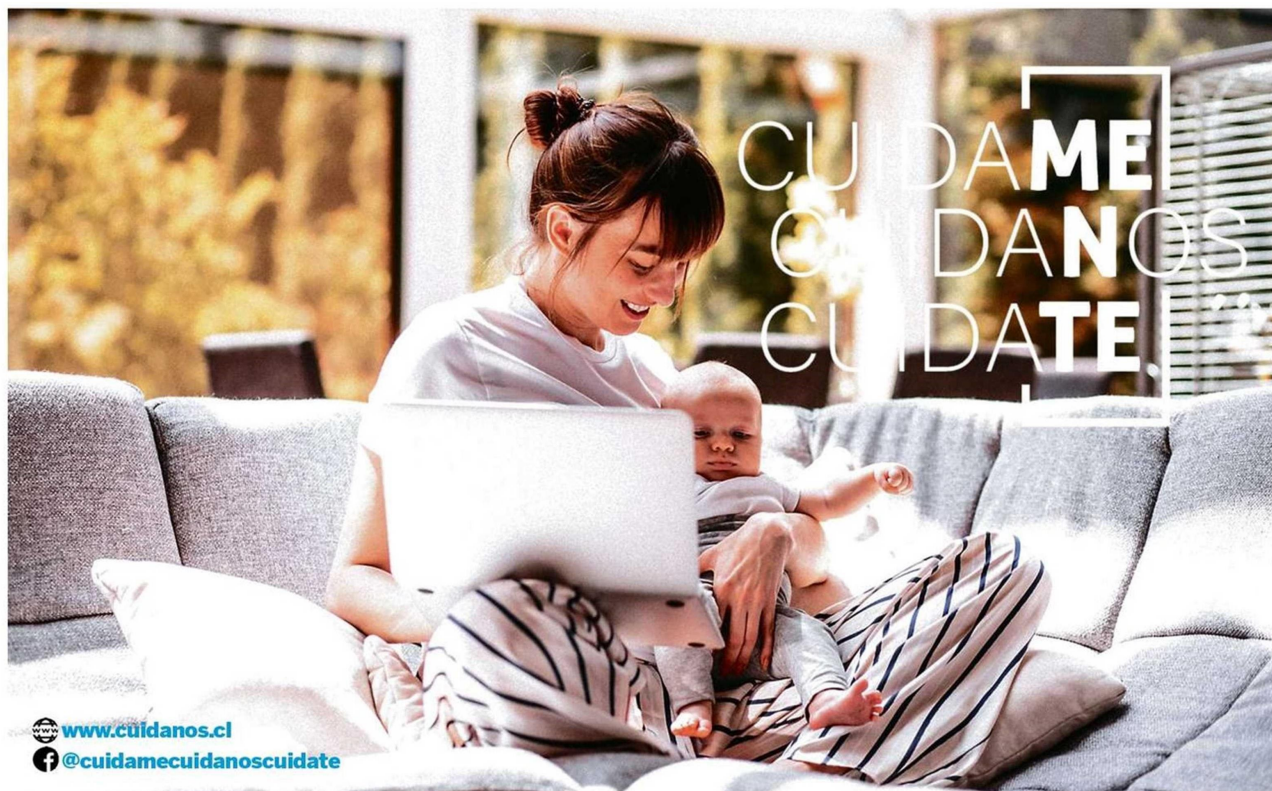
Lectoría:

Favorabilidad:

4.500

13.500

■ No Definida



## En busca del equilibrio laboral y familiar: webinar abordará estrategias para una convivencia exitosa

**V**ivir la pandemia del SARS-CoV-2 ha sido complejo, mucho más allá de lo sanitario. Hay aspectos de la vida diaria que se han visto afectados y trastocados a partir de los confinamientos, las restricciones, la distancia social y la llamada "nueva forma" de relacionarnos.

En este contexto, el teletrabajo ha sido una de las formas de enfrentar de manera exitosa la crisis global desde el plano del trabajo. Pero muchos especialistas han señalado que en este escenario, es inevitable que el mundo laboral y el familiar se hayan cruzado. Y a tal punto que los límites, muchas veces, son invisibles.

La dificultad para la desconexión; el trabajo por fuera del horario; y la complejidad de lograr la convivencia entre tareas laborales y la vida personal en un espacio que no ha sido diseñado

para eso, han repercutido en aspectos como la competitividad, el clima laboral, un mayor ausentismo y la rotación de personal. Pero además en un alto grado de estrés, ansiedad y problemas emocionales.

Cómo equilibrar el desempeño laboral con la vida familiar en tiempos de pandemia será el tema que se abordará en profundidad este jueves a las 9 AM en el cuarto webinar de la campaña "Cuidame, Cuidanos, Cuidate" que impulsa la Sociedad Periodística Araucana junto a Mutual de Seguridad, Clínica Alemana Temuco, Clínica Alemana Valdivia, Universidad Católica de Temuco, Universidad San Sebastián sede Valdivia y la Municipalidad de Puerto Montt.

### SALUD MENTAL

La actividad on line (abierta a todo público) se podrá ver en vivo a través de [www.soyosorno.cl](http://www.soyosorno.cl)

### LAS EXPOSITORAS DEL WEBINAR



**CINTHYA RIOS**  
Jefe Departamento de Psicología SST, Mutual de Seguridad.

"Conciliación trabajo y familia ¿Cómo las empresas deben manejar este tema?"



**MACARENA ENBERG DE LA JARA**  
Psicóloga de Clínica Alemana Temuco.

Conexión emocional: calidad y cantidad de tiempo en familia.



**FERNANDA BARRERA**  
Directora de Carrera de Psicología, Universidad San Sebastián, Sede Valdivia.

El hogar en tiempos de pandemia: ¿Lugar de familia o trabajo?



**GLORIA MORA GUERRERO**  
Académica Departamento de Psicología, Universidad Católica de Temuco.

"Uso del tiempo y brechas de género: Desafíos en el cuidado de la salud mental de las mujeres que trabajan dentro/fuera de casa"

y soytv.cl y busca generar un espacio de conversación sobre un tema de gran relevancia para el bienestar emocional de las personas en una época compleja marcada por el coronavirus.

"La salud mental es definida como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comuni-

dad. Lo cierto es que todo lo que suceda en el ámbito familiar puede repercutir en el laboral y viceversa. Por ello, es clave abordar el tema de manera proactiva", señala Bardhy López Farías, periodista y moderador de este webinar donde cuatro especialistas abordarán el tema desde distintas perspectivas (ver imagen superior).

En tanto, el gerente general de la Sociedad Periodística Araucana, Rodrigo Prado Lira, recordó que la actividad es abierta a to-

dos los que quieran seguir la transmisión en las plataformas digitales. "Este es un tema que es de suma relevancia, considerando que muchas empresas y trabajadores han debido adaptar sus funciones a nuevas modalidades. Para lograr una mejor calidad de vida, es muy importante que un trabajador sepa hallar la armonía entre lo profesional y lo personal y este webinar entregará justamente algunas recomendaciones sobre cómo lograrlo", sostuvo.