

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: 4.500
 Lectoría: 13.500
 Favorabilidad: No Definida



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

Vivir 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. Ya 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

Actividad on line se realizará este jueves a las 9 AM en el marco de la campaña "Cuidame, Cuidanos, Cuidate" y se puede ver en www.soyosorno.cl.

jueves a las 9 AM en el cuarto webinar de la campaña "Cuidame, Cuidanos, Cuidate" que impulsa la Sociedad Periodística Araucanía 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

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.



"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 www.soyotv.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 sucede en el ámbito familiar puede repercutir en el laboral y viceversa. Por ello, es clave abordar el tema de manera proactiva", señala Bardhy López Fariñas, periodista y moderador de este webinar donde cuatro especialistas abordarán el tema desde distintas perspectivas (ver ítem superior).

Entanto, el gerente general de la Sociedad Periodística Araucanía, 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.