

Trabajo y Familia



“LOS MOMENTOS DE CRISIS NOS AYUDAN A TOMAR CONSCIENCIA DE LO PEQUEÑO QUE ES EL SER HUMANO Y LA IMPORTANCIA DE DISFRUTAR AL MÁXIMO CADA DÍA”.

Estrés en cuarentena

La cuarentena y/o precaución ha sido el principio de un periodo de conciliación familiar y laboral plagado de altibajos para muchos. Trabajar desde casa, conocido comúnmente como teletrabajo, en tiempos de coronavirus ha aumentado exponencialmente el estrés. Si vives solo, luchar contra las distracciones y ser productivo puede ser el mayor desafío al que

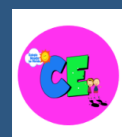
Te hayas enfrentado en mucho tiempo, pero si sumas la convivencia con pareja o hijos, la situación también puede complicarse.

El gran motivo de estrés entre las personas, seguidos de los problemas económicos y, finalmente, las relaciones familiares. Además, según las conclusiones de estudios, los trabajadores, solteros y las familias con hijos en casa son los que más estrés padecen.

¿Cómo conciliar el trabajo con la familia?

Establecer horarios y rutinas: Tanto para los adultos como para los más pequeños, mantener la rutina habitual de un día de trabajo o de colegio favorece la productividad y prepara la mente para una jornada laboral que probablemente requiera más concentración que un día en la oficina. “No es recomendable ponernos a trabajar enseguida de levantarnos, ni siquiera para leer el correo”.

En el caso de los más pequeños, establecer horarios es todavía más importante. “Los niños se acostumbran a una rutina y sacarlos de ella puede convertir la jornada en horas de ocio sin ningún tipo de control que afectarán a su rendimiento y al de los padres”





Delimitar espacios para el trabajo y el ocio: Recomiendan crear un espacio de trabajo “cómodo, seguro y delimitado”, separado física o, al menos, mentalmente de nuestra zona de ocio. “Si vamos a teletrabajar, es importante crear un ambiente de trabajo al que solo accedamos durante nuestro horario laboral. De esa forma será más fácil para nosotros separar el trabajo del ocio sin la acción de ir a la oficina y también será más comprensible para los niños, que asociarán ese espacio como tu nueva oficina”.

Respeto y comprensión mutua: Para aquellas familias con niños, es fundamental intentar que comprendan que estar en casa no implica estar de vacaciones. “Debemos ayudar a que nuestros hijos entiendan

Que nosotros, al igual que ellos, tenemos deberes que hacer” si la familia cuenta con dos progenitores, estos se turnen para ayudar a los más pequeños con sus tareas y coordinarse para que ambos aprovechen el tiempo que tienen.

Exigencia en la medida de las posibilidades de cada uno: Debemos ser realistas y pensar que trabajar desde casa, y sobre todo si tenemos hijos, tiene ciertos límites. No debemos frustrarnos por no sentirnos igual de productivos que en la oficina, sino mantener la calma e intentar gestionar la situación de forma positiva, con el objetivo de relativizar la situación y convertir el confinamiento en una experiencia amena.

Disfrutar el tiempo juntos

El gran beneficio de trabajar desde casa es que, aunque no nos percatemos de ello, tenemos más tiempo libre que si tuviésemos que desplazarnos diariamente a la oficina. El tiempo que nos ahorramos en los viajes podemos aprovecharlo para pasar tiempo con nuestra familia, nuestra pareja o para hacer ese tipo de cosas que no solemos hacer cuando llegamos cansados de la oficina por flojera. Se recomienda realizar al menos 30 minutos de deporte al día para mantener una buena salud física y mental, pasar tiempo en pareja y disfrutar de las pausas juntos o jugar con los más pequeños a juegos en familia. “Todos sabemos que nos encontramos en una situación difícil. El confinamiento puede resultar eterno y agobiante, pero es un gran momento de disfrutar y compartir con nuestros seres queridos, tanto si se encuentran cerca como si están a una video-llamada de distancia”.



