

¿Cómo reconciliar el trabajo y la familia?

Familia y trabajo:

Son dos redes sociales significativas para el ser humano. La familia promueve los valores que se transmiten de generación en generación; mientras que el trabajo proporciona los ingresos que la mantienen permitiendo el desarrollo familiar y profesional de los individuos. En ocasiones estas dos redes pueden generar tensión.

Causas del conflicto:

- La insuficiencia del salario para solventar las necesidades familiares.
- El inadecuado equilibrio entre los tiempos dedicados para el trabajo y las actividades familiares.
- La ausencia prolongada del trabajador de su hogar.
- La necesidad de adquirir destrezas laborales adicionales a las domésticas.
- Cuando la familia se convierte en el lugar donde se descargan las tensiones laborales.

Alternativas de solución

- Identificar puntos de fuga en el tiempo tanto en el ámbito familiar como en el laboral.
- Aprender a planificar su trabajo y a establecer prioridades.
- Aprender a delegar y a marcar límites.
- Diseñar un plan de acción para hacer uso más eficaz y eficiente del tiempo.
- Ejecutar este plan de acción y hablar entre familia sobre los resultados obtenidos.

- Hábleles a la hora de la comida o de su descanso y hágalos saber que usted piensa en ellos.
- El tiempo que pase con su familia mantenga contacto físico y visual (un beso, un abrazo) les hará saber cuán importante son para usted.

La reconciliación del trabajo y familia es hoy un anhelo tanto de los hombres como de las mujeres que desean compartir un tiempo de calidad con su familia.

¡RECUERDA LA AYUDA ESTÁ A SOLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA !

www.mipae.com

El **PAE** ES UN SERVICIO VOLUNTARIO CONFIDENCIAL Y PROFESIONAL.