



CORTESÍA PARA EF/ARCHIVO

Equilibrio de vida para la mujer profesional

Verónica Gutiérrez



Definitivamente los últimos años han supuesto un gran reto para todas las personas y en especial para las mujeres, quienes según estudios, se han visto sobrecargadas de labores a raíz de la pandemia y el teletrabajo. A pesar de que muchas situaciones se han ido normalizando y estabilizando, las repercusiones de lo vivido siguen estando presentes.

Por ejemplo, según una investigación de Deloitte (2020), denominada "Comprendiendo el impacto de la pandemia en las mujeres y el trabajo", donde encuestaron a casi 400 mujeres que trabajan en nueve países, se identificó que "para muchas mujeres trabajadoras, la pandemia está alterando su equilibrio entre el trabajo y la vida y afectando su salud física y mental".

De acuerdo con este estudio, "algunas han citado que deben trabajar más horas debido a la pandemia y otras están haciendo malabares con las tareas adicionales de cuidado como resultado de las consecuencias relacionadas con la pandemia".

Por esta razón, la forma en que las mujeres organizan sus actividades profesionales, personales y familiares, ha estado en el foco de atención, ya que se requiere del equilibrio en todas estas áreas, en procura de su bienestar, felicidad y plenitud.

Ana Gúezmes García, en la revista Pacto Global menciona que "en el mundo, millones de mujeres están en la primera línea de respuesta, asumiendo una mayor carga de trabajo y riesgos ante esta crisis, son el 70% de quienes trabajan en los sectores sanitarios y sociales, realizando el triple del trabajo de cuidados no remunerados en comparación con los hombres".

En definitiva, el logro del equilibrio en la vida de la mujer, es una prioridad. Según la Real Academia Española, la palabra equilibrio significa "contrapeso, contrarresto o armonía entre las cosas".

Ahora bien, ¿cómo lograr el equilibrio?, una de las primeras acciones que podemos efectuar, a nivel empresarial, es brindar al personal la oportunidad de que se exprese respecto a su experiencia, por ejemplo, en cuanto a la combinación de teletrabajo y familia. En el caso particular de las mujeres, es fundamental:

1 Conocer acerca de sus realidades y su sentir: unido a la búsqueda de soluciones frente a los efectos nocivos que pueden causar las demandas de la vida personal y profesional de la mujer, es fundamental, considerar que una mujer con sobrecarga de labores personales y del trabajo, puede empezar a experimentar un desgaste importante que a la vez produzca disminución en su productividad, afectando así su bien-

estar e incluso su anhelo de crecimiento personal. Definitivamente las ideas que emerjan del mismo personal femenino, puedan ser muy positivas e innovadoras, y deben ser evaluadas para analizar su viabilidad. Dichos espacios impactan positivamente el ambiente de trabajo y la motivación de las colaboradoras.

2 Capacitación, bienestar y desarrollo: es fundamental brindar espacios de capacitación, autocuidado y reflexión para la mujer, donde pueda armarse de herramientas que le ayuden a tomar conciencia de sus decisiones y quizá de los cambios que debe hacer en su vida para lograr un mayor equilibrio, bienestar y desarrollo profesional auténtico.

Ahora bien, como mujeres es importante preguntarnos: ¿cómo estamos?, ¿cómo nos sentimos con nuestra vida y con nosotras mismas? Ante esto es fundamental:

1 Reconocer nuestro valor como mujeres: identificando la importancia de queremos primero a nosotras mismas y priorizarnos en medio de todas las demandas y tareas diarias. Este es el primer paso para empezar a reconciliarnos con nosotras mismas y estar mejor.

2 Autoestima y autocuidado: cultivar nuestra autoestima y también el autocuidado, que se refiere a todas las actividades estimativas que podemos



hacer en procura de nuestro bienestar y salud; como por ejemplo, sacar tiempo para comer con tranquilidad o efectuar alguna actividad recreativa.

3 Delegar: en el hogar, por ejemplo, es imprescindible educar bajo una filosofía colaborativa donde los integrantes comprendan que las responsabilidades deben ser compartidas.

4 Reorganizar: nuestro tiempo, identificando aquellos procesos y tareas que debemos optimizar e incluso ahorrar. Evaluar cómo después de la delegación de tareas, podemos sacar mejor provecho de nuestro tiempo, tanto para las responsabilidades personales, como familiares y laborales.

5 Enfocarse: en las horas de trabajo lograr el mayor enfoque para sacar provecho del tiempo, teniendo una agenda clara, con objetivos y tareas diarias, semanales y mensuales.

6 Comunicar: fomentar una buena comunicación tanto en los ambientes personales como en el trabajo, de manera que como mujeres podamos expresar lo que sentimos. La comunicación es crucial para lograr un equilibrio y armonizar aquellas cosas que consideramos deben mejorarse.

7 Disfrutar: tenemos el derecho de disfrutar de nuestra vida, tener tiempo para todas aquellas cosas que son importantes, nuestro trabajo, familia, estudio, amigos, deporte, lectura y recreación. ■

La autora es psicóloga-consultora.