

INTRODUCCIÓN

La conciliación de la vida personal, familiar y laboral es uno de los aspectos básicos de un empleo de calidad. Es algo que nos concierne a todas las personas y que causa problemas a casi todo el mundo. Los horarios y las vacaciones escolares nos lo ponen difícil, nos falta tiempo para cuidar y acompañar a nuestros mayores y, además, la organización del trabajo y la intensificación del mismo no hacen más que agravar la situación. Y, además, ¿de dónde podemos sacar tiempo libre para nosotros, nuestras aficiones, necesidades, nuestro “yo”...?

Conseguir conciliar vida personal, familiar y profesional no puede tener más que un efecto positivo sobre cada uno de nosotros, seamos hombre o mujer. Si la distribución es equilibrada y el tiempo dedicado a cada una de esas “partes” es de mejor calidad, la satisfacción y salud de la persona, así como la productividad y la competitividad de la empresa se verán reforzadas.

¿En qué consiste?

Conseguir conciliar nuestra vida personal o familiar con el trabajo no consiste en intentar hacerlo todo en las 24 horas que tiene un día; ni renunciar a nuestras aspiraciones, ya sean personales o profesionales o admitir ser penalizados a nivel de salario, perspectivas de promoción, oportunidades de formación, etc.

Por otro lado, promover la conciliación de los trabajadores no consiste en programar cursos de gestión del tiempo o de manejo del estrés, u ofrecer sin más la disminución del tiempo de trabajo, sin considerar lo que esto puede representar para el trabajador o la trabajadora.

La conciliación debe suponer una negociación entre la empresa y los trabajadores para conseguir cumplir los objetivos y satisfacer las necesidades de ambos sin excesivas concesiones por ninguna parte y, sobre todo, teniendo en cuenta este aspecto en las políticas de la empresa. No existe una solución ideal sino un conjunto de medidas que favorecen soluciones flexibles y adaptadas a las necesidades de todas las personas y que permiten crear una situación satisfactoria tanto para las personas que trabajan como para la empresa. Organización y buena gestión del tiempo de trabajo y cultura de empresa son dos de los aspectos clave a tener en cuenta a nivel de empresa; a nivel individual, asertividad, planificación, buena gestión del tiempo y disciplina personal.

Explicación de los carteles

¿Trabajar muchas horas es sinónimo de trabajar bien? No es así. Si trabajamos sin descanso, perdemos eficiencia, pero también el contacto con los amigos, con la familia, podemos sufrir de estrés, falta de sueño, irritabilidad, etc.

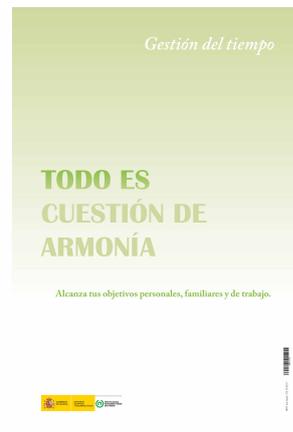
Una vida en armonía es saber encontrar el equilibrio entre:

- Los requerimientos del trabajo.
- Las necesidades de nuestra familia y los amigos.
- Nuestras necesidades y aficiones.

Las ideas clave del dibujo:

Vemos en un primer plano a un hombre muy atareado: demasiado. Está haciendo muchas cosas a la vez y no puede centrarse en ninguna. Así no es posible ser eficaz. Está trabajando con su ordenador portátil, hay expedientes abiertos en la mesa, a veces da una cabezadita, suena el teléfono. ¿Será su mujer que quiere consultarle algún asunto relacionado con su vida familiar? Su despacho está muy desordenado; no así el de sus compañeros de trabajo.

El reloj marca las 22h10, es de noche y sigue trabajando. No es normal. El compañero se va ya para casa con una sonrisa. Sin embargo: tampoco es normal irse a esa hora. Y, además, lleva un maletín ¿con trabajo para acabar en casa?



Es cuestión de organización y de cultura: por nuestra parte pero también por parte de la empresa. Necesitamos una cultura de empresa favorable, un entorno y una organización del trabajo adecuados, asertividad, decisión, gestionar bien nuestro tiempo, etc. Es difícil, pero no imposible.

Información complementaria

- Tema: “Conciliación Laboral” del Portal Discapnet : http://salud.discapnet.es/Castellano/Salud/conciliacion_vidafamiliar_laboral/Paginas/Concepto_conciliacion_utilidad.aspx
- Modelo Empresas Familiarmente Responsables : <http://www.certificadofr.org/index.php?section=rsefr>
- Recomendaciones para la negociación colectiva en materia de gestión del tiempo de las personas trabajadoras : <http://tinyurl.com/3apzffc>
- Guía de buenas prácticas para la conciliación de la vida laboral, familiar y personal. : <http://www.ugt.es/Mujer/conciliacion/guiabuenaaspain.pdf>

¿Sabías que?

Sólo el 6% de los trabajadores varones solicitan la reducción de jornada por guarda legal frente al 31% de las trabajadoras. A este dato hay que sumarle el hecho de que las mujeres representan el 95% o más de las personas que solicitan la excedencia para cuidar a los hijos, así como de las que no buscan empleo por razones familiares.

Caso y lecciones



Juan va a ser padre en breve. Faltan dos meses para el feliz acontecimiento y Lola, su pareja, tiene previsto seguir

trabajando hasta el momento del parto. Se encuentra bien y en su trabajo no existe ningún riesgo específico para ella o para su bebé. Además, la empresa ha flexibilizado su horario para que pueda descansar y evitar la fatiga y ya están considerando qué medidas le pueden ir mejor para poder compatibilizar su trabajo con el cuidado de su hijo. Juan y Lola, después de analizar cuál es la situación actual y cuál es la deseada por parte de ambos, creen que lo mejor es que Juan solicite la reducción de jornada hasta que su hijo cumpla los tres años. Hablando con Pedro, uno de sus compañeros de trabajo, a Juan le entran dudas. Pedro es padre de dos hijos y se pasa el día en la empresa: está muy mal visto salir antes que el director. Pedro ha subido como la espuma y ahora ostenta el cargo de responsable de departamento. Pedro le dice que parece que no le importe la empresa, que en su posición no debería hacerlo. Le explica, además, que, si él hubiera pedido una reducción de jornada o trabajar desde casa, hubiera perdido la oportunidad de optar a la jefatura. Las reuniones importantes se hacen a partir de las 17h.

➡ *La existencia de una cultura de empresa que tenga en cuenta los efectos*

de la interacción de la vida personal con la laboral facilita las negociaciones y el encontrar la solución idónea para cada caso.

Es necesario racionalizar los horarios de trabajo y sensibilizar a todos los implicados sobre la importancia que tiene para la salud el equilibrio: tiempo personal-tiempo de trabajo.

La conciliación significa negociación, tanto en la empresa como en casa.

La conciliación no debería suponer una penalización del que concilia ni en términos de formación ni de promoción.

No debemos dejar que el trabajo nos absorba de tal manera que no disfrutemos de nuestra familia o de nuestro tiempo personal.

Fundamentos para la acción

Los beneficios de una buena organización del trabajo, respetuosa con la vida personal de las personas que trabajan, reporta para:

El TRABAJADOR: satisfacción y mayor eficiencia en el trabajo y en la vida personal, no tener que renunciar al trabajo remunerado, mantener la independencia económica, poder dedicarse a la familia y a los amigos, mejor calidad de vida.

La EMPRESA: ganar en eficacia, un personal más motivado, un mejor clima de trabajo, retención y atracción de trabajadores clave, mayor generación de conocimiento, atracción de inversión responsable.



Ámbito doméstico

En general, el peso de la familia lo suele llevar la mujer, independientemente de si trabaja en o fuera de casa. A modo de ejemplo, en la última encuesta de uso del

tiempo en España, las mujeres dedicaban 4,45 horas al día al trabajo doméstico frente a 2 horas de los hombres. Es necesaria una corresponsabilidad efectiva entre los miembros de la familia o pareja para permitir el desarrollo personal y profesional de todos y cada uno de ellos, evitando renunciaciones que, a la larga, pueden afectar a la salud del que las asume. Al igual que en la empresa, esto requiere conocer la situación actual y la deseada, fijar prioridades, plantearse objetivos factibles y saber con qué recursos contamos. En todo caso, la planificación ha de ser participativa y, en ningún caso, inamovible.



Preguntas/debate

- ¿Cuando se habla de conciliación familia-trabajo, en qué y en quién piensas?
- ¿Cuántas horas reales le dedicas a tu trabajo (en el trabajo, para ir y volver del trabajo, en casa)?
¿Cuántas a tu familia, a tus amigos, a tus aficiones?
¿Sabes cuánto tiempo le dedica tu pareja?
- ¿Cuántas horas crees que le deberías dedicar a tu trabajo, a tu familia, a tus amigos, a tus aficiones?
- ¿Qué cosas has logrado en la conciliación de tu vida personal con la laboral?
- ¿Qué la dificulta? ¿Qué podrías hacer para mejorarla?
- ¿Eres igual de efectivo por la mañana que por la tarde o por la noche?
- ¿En qué te podría ayudar la empresa o qué podría cambiar en el entorno de trabajo para satisfacer tus necesidades?

