

La importancia de la familia en el trabajo

Cuando **no se logra este balance entre la familia y el trabajo**, se crea un desequilibrio con una serie de repercusiones tales como:

- 🛡️ Sentimientos de culpa por no estar más tiempo con la familia.
- 🛡️ Empobrecimiento de la comunicación en el hogar.
- 🛡️ Descuido de la crianza de los hijos, al no estar presente cuando ellos más lo necesitan.
- 🛡️ Bajo rendimiento escolar de los hijos causado por factores emocionales y falta de supervisión del aprovechamiento académico.
- 🛡️ Deterioro de la relación de pareja por la falta de momentos de intimidad.
- 🛡️ Problemas de salud por el exceso de trabajo, la falta de descanso y los diversos problemas en el hogar y el trabajo.

Consejos que pueden ayudar a lograr el balance

Establece prioridades: dale al trabajo y a la familia su propio espacio. Teniendo en cuenta que en aquellos momentos en que coincidan, puedas decidir cuál de los dos tiene la prioridad. Con esto, no quiero decir que descuides una para enfocarte en la otra, sino que habrá circunstancias en donde tendrás que ser flexible para centrar tu atención en alguna de ellas

Establece metas familiares: las actividades familiares no tienen la misma rigurosidad que las actividades laborales, en donde se cumplen con unos objetivos y metas establecidas. De la misma manera puedes asignarles a las actividades familiares unas horas y días establecidos para compartir con tu familia.

Evalúa la agenda laboral: revisa con suficiente tiempo las actividades laborales que están establecidas para que estas no afecten las horas dedicadas para la familia.

Eje de Seguridad y
Salud en el Trabajo



Estrategia Permanente
de Innovación y Cambio
Organizacional



**BIENESTAR
FAMILIAR**