

Equilibrio entre trabajo y la vida privada

Protocolo de vigilancia de Riesgos Psicosociales

#HazQueTuSaludMentalEstePrimero

Diciembre/Enero 2023/24

¿Qué es el equilibrio entre trabajo y la vida privada?

La expresión “equilibrio entre trabajo y vida privada” se refiere a una **gestión satisfactoria entre las horas que trabajas y las que disfrutas de tu vida privada**. De acuerdo con diversos estudios, las consecuencias del conflicto entre trabajo y la vida privada consisten en la aparición en las personas de trastornos y síndromes como la depresión, trastornos ansiosos y el síndrome de burnout.

¿Cómo saber que tengo un desequilibrio entre trabajo y vida privada?

1 Sentir que mi trabajo me consume demasiada energía teniendo un efecto negativo en mi vida.

2 Sentir que mi trabajo me consume demasiado tiempo teniendo un efecto negativo en mi vida.

3 Cuando las exigencias de mi trabajo intervienen con mi vida privada y familiar.

¿Qué hacer concretamente para encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida privada?



Realizar actividades deportivas, yoga, meditación en lugares de trabajo y en tu espacio privado.



Respetar los espacios de desconexión con el trabajo, poner límites en los horarios.



Dar espacio a mi rol de pareja, rol de hijo/a, rol de amigo/a y generar instancias en donde estos roles se desarrollen.



Crear conciencia de la necesidad que tanto hombres como mujeres cumplan los roles de madre y padre equitativamente.

CENTRO DE CONTENCIÓN Y ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL

+56939508266 (TURNO H)

Unidad de Gestión Conductual y Salud Mental – GSSO.

Equilibrio entre trabajo y la vida privada

Protocolo de vigilancia de Riesgos Psicosociales

#HazQueTuSaludMentalEstePrimero

Diciembre/Enero 2023/24

MEDIDA: OPTIMIZAR LAS DISPOSICIONES SOBRE EL TIEMPO DE TRABAJO PARA QUE LOS TRABAJADORES PUEDAN CUMPLIR CON SUS RESPONSABILIDADES FAMILIARES.

DIMENSIÓN DOBLE PRESENCIA

¿POR QUÉ?

- Es importante que proporcionen diversas medidas de apoyo para que los trabajadores puedan cumplir con sus responsabilidades familiares. A medida que estas responsabilidades difieren y dependiendo de las circunstancias personales, medidas multifacéticas suelen ser necesarias.



¿CÓMO?

1. Aumente la flexibilidad en la organización del tiempo de trabajo, de modo que las horas de trabajo y las vacaciones se puedan organizar de acuerdo a las necesidades personales de los trabajadores.
2. Fomente la polivalencia de los trabajadores para que un remplazo, por aquellos que toman tiempo libre para cumplir con sus responsabilidades familiares, se puedan encontrar fácilmente.
3. Establezca políticas para dar cabida a las necesidades de los trabajadores de ausencias para formación, cuidado de los niños y vacaciones anuales.

OTROS CONSEJOS

1. Proporcione el apoyo necesario a los trabajadores que requieran servicios de cuidados infantiles y para ancianos.
2. Fomente el apoyo entre trabajadores con respecto al cumplimiento de las responsabilidades familiares.
3. Proporcione apoyo a los trabajadores para utilizar los servicios de desplazamiento de y al trabajo.
4. Aliente a los trabajadores a ser voluntarios en actividades en sus comunidades.

