

Conciliar vida profesional y personal



Con la progresiva integración en el mercado laboral de la mujer, se ha avanzado en el reconocimiento de sus derechos y la igualdad social. Pero esta nueva situación también ha planteado retos y dificultades.

Hombres y mujeres deben ahora encontrar tiempo para poder realizar su trabajo de manera satisfactoria y progresar en su profesión, a la vez que cuidan de sus familias y encuentran espacios para el ocio y el desarrollo personal. Sin embargo, el día sigue teniendo 24 horas para todos.

Encontrar un equilibrio entre la carrera profesional y la vida personal es una de las claves para evitar el estrés y sentirnos satisfechos con nuestra vida.

¿Se puede tener todo?

De manera ordenada y en dosis razonables, sí, es posible evolucionar profesionalmente y disfrutar de una vida personal plena. Para que esta conciliación sea un hecho, se precisan, entre otras medidas:

- Erradicar la noción de que existen **tareas femeninas o masculinas**.
- Reorganizar los **tiempos** y espacios dedicados a **ocio y trabajo**.
- **Estructuras sociales y recursos que ayuden a cuidar de las personas dependientes** como niños, personas mayores o, si es el caso, personas enfermas o discapacitadas a nuestro cargo.

No todas las medidas están en nuestras manos, pero algunas sí y conviene tenerlas en cuenta.

La conciliación empieza en casa

Los profesionales con pareja y familia deben reflexionar sobre las cargas que suponen las tareas domésticas y cómo se reparten entre los miembros. En la actualidad son muchas las mujeres que se han incorporado al mercado laboral, pero siguen siendo responsables de todas las cuestiones relacionadas con el hogar y el cuidado de los hijos. Por esta razón, se habla a menudo de la “doble jornada” a la que deben hacer frente las profesionales. La conciliación se debe empezar en casa, incorporando la noción de “**corresponsabilidad**” en el ámbito doméstico y familiar, un **reparto equitativo de las tareas de la casa** y de la educación y el **cuidado de los hijos**.

Cuidarse uno mismo

Establecer unos hábitos en casa para las tareas domésticas puede librarnos de muchos agobios. Es aconsejable dedicar cada día entre 15 y 30 minutos, para evitar tener que realizar todas estas tareas en un día de fiesta. Si además se hace partícipe a la pareja y los hijos, estas tareas cotidianas pueden convertirse en un acto de colaboración de todos los miembros de la familia.

Más allá de las obligaciones familiares, también necesitamos espacio para nosotros, para formarnos, tener tiempo para nuestras relaciones sociales y aficiones o, simplemente, un momento para descansar.

Disponer de pequeños espacios para nosotros mismos puede prevenir el estrés y el temido síndrome de *burnout*. Y es que para poder ejercer de manera eficaz nuestro trabajo debemos sentirnos suficientemente satisfechos con los diferentes aspectos de nuestra vida

De la misma forma que debemos aprender a poner límites entre la actividad laboral y el tiempo familiar, **conviene que dediquemos (con idéntica asertividad) algún tiempo a nosotros mismos**. Este tiempo variará según las necesidades y deberes de cada persona. Se trata de buscar el lugar y el momento para nuestros pensamientos y emociones: un paseo, un rato de lectura o dedicar un par de horas a la semana a alguna actividad cultural o lúdica (visitar un museo, realizar algún deporte, etc.).

Mayor flexibilidad

Uno de los obstáculos con los que topan muchas personas a la hora de conciliar los diferentes aspectos de su vida son los horarios. Un trabajo de cara al público como en la clínica dental puede tener horarios más largos que otros como, por ejemplo, trabajar en una oficina. No obstante, siempre se puede organizar y **comunicar con antelación** si se necesitan unas horas o fechas para alguna cuestión privada. Se debe implicar y hacer partícipes a los compañeros para que reine la **solidaridad y la empatía, en el diseño de turnos y la designación de días festivos**.

Saber priorizar

Es útil recordar que no siempre se pueden llevar a cabo todas las obligaciones y tareas que nos impongan, por ello, dentro de la clínica es importante **aprender a delegar y a trabajar en equipo**. Fuera, también debemos aprender a dar mayor importancia a aquellas cuestiones que la merecen y no intentar abarcarlo todo. Hacer una lista ordenada de las actividades a realizar y establecer un horario es fundamental para poder dar cuenta de todas ellas.

Si quieres más información sobre la gestión efectiva del tiempo, puedes consultar la formación sobre este asunto en la sección "Desarrollo personal y profesional" de la web Higienistasvitis.com.

Bibliografía:

- Ministerio de Igualdad y Fundación Mujeres. Conciliación de la vida laboral, familiar y personal. Madrid, 2010.
- Alles M. Conciliar vida profesional y personal. Buenos Aires: Editorial Granica S.A.; 2010.

