



TIPS DE SALUD

CONCILIACIÓN - VIDA TRABAJO: DIFICULTAD PARA EQUILIBRAR TRABAJO Y VIDA PERSONAL, IMPACTO DE LAS RELACIONES FAMILIARES Y BIENESTAR.

La conciliación como mecanismo de resolución de conflictos nos permite mantener un equilibrio entre lo profesional y nuestras necesidades personales y familiares. Cuando entramos en desequilibrio esto nos genera un estrés, el cual disminuye nuestro desempeño laboral y nos ocasiona un deterioro en nuestra salud física y mental.

Impacto en la persona:

- Nos genera un desgaste y agotamiento mental.
- Opaca nuestra capacidad cognitiva al contar con un exceso de tareas y funciones.
- Desgaste físico y de nuestro sistema a falta del descanso adecuado.
- Pérdida de identidad produciendo un aislamiento social.



Impacto en la familia:

- Ruptura de las relaciones con nuestra pareja, a causa del estrés y la rutina.
- Tensión en nuestro hogar producto del mal humor y del estrés del día.
- Abandono de las tareas y salud del hogar.



Impacto en el trabajo:

- Baja productividad, errores y lentitud en nuestras tareas.
- Mal clima laboral, falta de comunicación asertiva y reducción del trabajo en equipo.
- Incremento del ausentismo laboral.



MENSAJE CLAVE

“La conciliación no debe ser vista como una distribución igualitaria del tiempo. El verdadero equilibrio viene de estar presente en los momentos correctos.”