

Balance vida-trabajo para mejorar la calidad de vida de las mujeres

Dra. Heira Georgina Valdez Bocanegra¹, Juana Esmeralda Delgado Meza¹
Universidad de Guanajuato¹



UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Resultados

Remuneraciones: Las mujeres prefieren las remuneraciones no monetarias como flexibilidad, permisos o licencias. Esto también crea más lealtad a la empresa y disminuye la rotación de personal.

Interferencia: A las mujeres les gusta dedicar tiempo a su cuidado personal (higiene, ejercicio y alimentación), sin embargo sus largas jornadas laborales complican que puedan hacerlo.

Crianza: Ser madres implica una gran responsabilidad, sin embargo, las mujeres no se arrepienten de hacer sacrificios por sus hijos. Ellas requieren contar con una red de apoyo, ya sea la familia y/o pareja para lograr un equilibrio.

Salud: Las mujeres son conscientes de la importancia de su salud física y mental, pero suelen descuidar este aspecto por el exceso de trabajo laboral y doméstico.

Quehaceres: Las mujeres dedican gran parte de su tiempo a realizar las tareas domésticas, pues es una carga que se les asigna socialmente por los roles de género. Si trabajan, es importante que tengan a quienes les apoyen en estas labores.

Tiempo libre: Es complicado que las mujeres inviertan tiempo en actividades de ocio, sobre todo para aquellas que son madres, ya que al tener que atender las necesidades de sus hijos, difícilmente destinan tiempo para sí mismas.

Referencias

- Blithe, S. J. (2023). Work-Life Balance and Flexible Organizational Space: Employed Mothers' Use of Work-Friendly Child Spaces. Management Communication Quarterly, 37(4), 821-845. <https://doi-org.ugto.idm.oclc.org/10.1177/08933189231152454>
- Lim, H. M., Park, C. J., Yook, J. H., Kim, M. S., Kim, H. Y., & Hong, Y. C. (2021). The association between effort-reward imbalance, work-life balance and depressive mood in Korean wage workers: The 4th Korean Working Conditions Survey. Annals of Occupational and Environmental Medicine, 33, Article e2. <https://doi-org.ugto.idm.oclc.org/10.35371/aoem.2021.33.e2>

Introducción

En México y en el mundo, por cuestiones de roles de género, es común que a las mujeres se les atribuyan las labores domésticas, el cuidado de los hijos y además, se espera que sean mujeres trabajadoras, vinculando esto al empoderamiento femenino, cuando en realidad esto solo les genera una carga con la que no logran una conciliación de vida y trabajo, además de afectar su salud física y mental.

Las cuestiones como remuneraciones laborales, interferencia de tiempos, salud, crianza, quehaceres y tiempo libre, forman parte esencial para conseguir un equilibrio de vida-trabajo.

Metodología

La presente investigación es de tipo cualitativa, descriptiva y transversal. Se determinó que el focus group es la estrategia adecuada para llevar a cabo el estudio, pues mediante esta charla entre mujeres fue posible comprender su punto de vista respecto al tema de conciliación vida-trabajo.

El Focus Group se realizó el día jueves 20 de junio del 2024 de 9:30 a 11:00 horas a través de la plataforma de videoconferencias Zoom.

Conclusiones

Es recomendable que las mujeres cuenten con una red de apoyo para los quehaceres domésticos y para el cuidado de sus hijos, con el fin de que puedan invertir tiempo en acciones que procuren su salud física y mental. Es vital que consideren espacios en su agenda para disfrutar de actividades de ocio para lograr un equilibrio entre su vida personal y laboral, con el objetivo de mejorar su calidad de vida.