



“EQUILIBRIO PERFECTO”

La Conciliación Vida-Trabajo de las Mujeres

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

“EQUIDAD EN EL HOGAR”

La conciliación vida-trabajo busca transformar la desigual distribución de tareas domésticas y de cuidado, promoviendo políticas de equidad para las mujeres.

“VALORACIÓN DEL TRABAJO DOMÉSTICO”

Reconocimiento del trabajo doméstico y necesidades personales, valorando espacios y actividades de vida dentro del ámbito laboral.



“PERMANENCIA EN EL TRABAJO”

El equilibrio vida-trabajo influye en los indicadores de rotación de personal, al propiciar la permanencia de las mujeres en sus empleos remunerados.

“CONCILIACIÓN FEMENINA: UN DERECHO, NO UN PRIVILEGIO.”

“CALIDAD DE VIDA”

Un equilibrio saludable entre vida y trabajo empodera a las mujeres, fortaleciendo su bienestar físico y emocional.

¿CÓMO SE DESCRIBE?



“La conciliación se refiere a la vida familiar, laboral y personal y tiene como finalidad la superación de las desigualdades entre mujeres y hombres, el desarrollo de una organización de la sociedad distinta donde mujeres y hombres tengan las mismas oportunidades y puedan organizar sus tiempos y ocupar sus espacios de forma libre, autónoma e igualitaria” (Guerra Ortega et al., 2006).

ALGUNOS ASPECTOS DONDE INFUYE:

GRATIFICACIÓN



Las mujeres trabajadoras hoy en día buscan ser reconocidas laboralmente y ganar un salario digno. La flexibilidad es esencial para su equilibrio vida-trabajo, sin embargo, han reportado desigualdades salariales respecto a los hombres en puestos similares, hostigamiento y discriminación en ascensos.

CUIDADO DE LA SALUD



El desequilibrio vida-trabajo afecta la salud física y mental de las mujeres. Esto incluye tanto a madres como a mujeres solteras, quienes enfrentan largas jornadas laborales y responsabilidades domésticas. La falta de apoyo y el estrés resultante de ello, perjudican su bienestar, destacando la necesidad de implementar programas de ejercicio para mejorar su calidad de vida.

INTERFERENCIA



Las mujeres enfrentan desafíos para conciliar su vida y trabajo debido a las expectativas culturales, la sobrecarga de responsabilidades y los roles de género. La falta de equilibrio afecta su satisfacción personal y laboral. Adoptar estrategias adecuadas y la empatía por parte de los jefes pueden mejorar su bienestar y abonar a su felicidad.

RESPONSABILIDADES DEL HOGAR



Las mujeres enfrentan una doble carga entre el trabajo remunerado y las tareas domésticas, limitadas por tiempo y recursos. Estereotipos culturales refuerzan esta carga, afectando su bienestar y desarrollo. Involucrar a la familia aligerar esta carga, permitiendo equilibrar vida laboral y personal.

CRÍANZA Y PAREJA



Las mujeres en México enfrentan doble jornada laboral, estrés por roles de género y desigualdad en oportunidades profesionales, afectando su bienestar. La corresponsabilidad en tareas del hogar es esencial para mejorar el equilibrio vida-trabajo y el desempeño laboral de las mujeres.

TIEMPO LIBRE



Las mujeres trabajadoras, especialmente aquellas que son madres, luchan por el tiempo libre debido a jornadas laborales extensas, responsabilidades domésticas y roles de género. Buscan un equilibrio para realizar actividades que mejoren su calidad de vida. La gestión del tiempo y las redes de apoyo son la clave.

Autores: Dra. Heira Georgina Valdez Bocanegra; Yesenia Ramírez Granados

Referencia: Guerra Ortega, M. J., García Comas, C., López Fajardo, I., & Cascos, C. (2006). LA CONCILIACIÓN DE LA VIDA LABORAL FAMILIAR y PERSONAL: UNA ESTRATEGIA DE CAMBIO SOCIAL. Fundación MUJERES. Proyecto CONFÍO Iniciativa Comunitaria Equal.

<https://fundacionmujeres.es/wp-content/uploads/2008/02/doc-3283-la-conciliacion-una-estrategia-de-cambio-social.pdf>