



RELACIÓN TRABAJO/FAMILIA Y ECONOMÍA FAMILIAR

TRABAJO Y FAMILIA, EL DESAFÍO

Hoy en día y en concreto en España, tal y como están las cosas: largas jornadas laborales y dura competitividad, un trabajador que es a la vez padre o madre, lo tiene muy complicado. La incorporación de la mujer al mundo del trabajo “fuera de casa” que se ha desarrollado en las últimas décadas, sin duda ha cambiado totalmente el panorama y establece nuevos retos y desafíos que afectan a la familia.

Hasta hace tan sólo tres décadas el varón podía pasarse 14 horas en el trabajo mientras su mujer estaba en casa. Era la época del hombre proveedor. Ahora esto ya no es así porque trabajan los dos: hombre y mujer. En España el fenómeno de las jornadas laborales extremadamente largas es algo generalizado. En el extranjero son más productivos y a las 6 de la tarde ya están a casa.

En el nuevo entorno laboral, además de la incorporación de la mujer a la empresa y las jornadas eternas, también tenemos que tener en cuenta las carreras internacionales. Todo junto, ayuda a aumentar el conflicto trabajo-familia. Los efectos nocivos de todo ello son evidentes:

Baja natalidad: los motivos por los que los españoles retrasan los nacimientos de sus hijos son por este orden: acceso a la vivienda, inestabilidad laboral y difícil conciliación trabajo familia. Es un hecho que existen empresas en las que tener hijos puede ser una fuente de problemas y el trabajador ante el dilema llega a verlos como un obstáculo en su carrera y decide no tenerlos. Luego quizá se arrepiente pero el reloj biológico le dice que es ya demasiado tarde.

Educación de los niños en manos de los otros: en el peor de los casos, en manos de la televisión. Existe toda una generación de niños cuyos valores se han confiado en exceso a la escuela. Los problemas de relación, adaptación, fracaso escolar y vinculaciones al mundo de droga están ahí a la vista de todos. No tenemos tiempo suficiente para nuestros hijos, sobre todo en los años de la pre-adolescencia.

Divorcio y problemas de salud (estrés, depresiones): Además de no ser buenos para nosotros personalmente, estos problemas reducen nuestra productividad en el trabajo.



Este nuevo fenómeno exige una llamada a un nuevo sentido de la responsabilidad a todos los niveles. El gobierno, en lo que respecta al marco legislativo. Las empresas, tanto por la responsabilidad social que tienen como por la oportunidad que supone como una ventaja competitiva en el nuevo entorno de la plena ocupación.

Los programas de conciliación suponen la introducción de una serie de políticas:

Políticas de flexibilidad en el tiempo: el tiempo parcial es el futuro (muy útil para retener talentos); contar el tiempo trabajado por horas anuales, en vez de por horas día; la existencia de turnos compartidos; política de sustitución (sólo el 30% de las empresas la tienen); la “semana comprimida” (no ir a trabajar el lunes por la mañana, por ejemplo); mantener las ventajas sociales en períodos de excedencia; ayuda a la maternidad pagando a tiempo completo pero trabajando con jornada reducida a 30 horas, etc.

Políticas de atención a dependientes (niños y personas mayores): y para ello crear guarderías entre varias empresas o ayudar a los trabajadores a pagar sus gastos de guarderías, servicios para la atención de personas mayores...

Políticas de servicios domésticos y otros (intendencia): restaurante en la empresa; la tintorería... Estas políticas son muy útiles y para su diseño es recomendable la expresión “la creatividad al poder”.

Políticas de asesoramiento y soporte profesional: asesoramiento legal, de trayectoria profesional (es preferible “trayectoria” a “carrera”, ya que este último término connota competitividad, estrés, velocidad). Se tiene que conocer a la persona y sus problemas para asesorarlo correctamente. De otro modo, puedes enviarla a Singapur y volver divorciado. El asesoramiento psicológico, asesoramiento a los expatriados es también fundamental.

Políticas de formación y desarrollo: la formación no sólo tiene que ser técnica. Es bueno incluir formación sobre la gestión de conflictos, la gestión del estrés... También se tiene que ser coherente con la formación que se da: la formación ofrece amplias expectativas que se tienen que poder satisfacer.

Políticas de retribución extralegal: seguros de salud, planes de jubilación, ticket- restaurante... La “retribución a la carta” va en aumento. Pero del deseo a la realidad hay una distancia. Si antes decíamos que sólo un 7% de las empresas disponen de alguna medida, el porcentaje sigue siendo bajo al referirnos a los programas corporativos. Un 34’7% de las empresas encuestadas tienen programas de igualdad de oportunidades por razones de género (el tema está regulado por ley y además, está de moda), mientras que un 22% tienen programas de diversidad.



Hay que decir también que el presupuesto que implica un programa de conciliación es bajo. Lo que se necesita es una masa crítica suficiente para llevarlo a cabo. En la cultura de conciliación trabajo-familia se dan cambios importantes: la desaparición de la adicción al trabajo y crece sin embargo la productividad general.

¿MI TRABAJO O MI PAREJA?

Algo tan normal como acudir cada día a nuestro lugar de trabajo se puede convertir en un obstáculo a la hora de distribuir los tiempos de ocio y las relaciones con nuestra pareja...

A priori, cada mañana nos levantamos, acudimos a trabajar y después volvemos a casa, esto es la rutina normal de muchos hogares. Ambos miembros de la pareja se encuentran separados la mayor parte del día y su tiempo para relacionarse es extremadamente limitado.

Cada día, el nivel de desempeño que se exige en las empresas es más alto y son muchas las personas que se mantienen en el trabajo hasta altas horas. En esta sociedad competitiva, el empleado que más se involucra con sus tareas y con el buen desarrollo de la empresa, será el más valorado y el que tendrá más posibilidades de ascenso.

Sin embargo, en este ascenso quedan a menudo en el camino la familia, los amigos y las relaciones sociales en general. En definitiva, la vida extra laboral desaparece.

Buscar el equilibrio o el cambio

Muchas parejas acuden a consulta porque no existe entre ellos una buena comunicación, no se ven durante el día y la hora de la cena se convierte en la oportunidad ideal para quejas y recriminaciones.

Unos se quejan del trabajo, de lo tedioso que resulta mantener el estatus adquirido; otros se quejan de las horas fuera de casa, de que no se ven nunca, de la falta de colaboración en el cuidado de los hijos, etc. A pesar de que estas quejas son frecuentes, nadie hace nada por mejorar la situación y se convierte en una rutina que a menudo va unida a recriminaciones, discusiones, estrés, falta de comunicación, etc.

Si nos parásemos a pensar en los problemas que nos ocasiona el trabajo y todo lo que esto conlleva, probablemente seríamos más conscientes de qué es lo que queremos para nosotros y qué es lo que nos exige la empresa.



Tal vez podríamos encontrar un equilibrio y, si no es así, tal vez hayamos confundido nuestro rumbo profesional o, simplemente, es el momento de un cambio.

Cuestión de prioridades

Aparte de los problemas de comunicación que ocasiona el no verse durante todo el día, o el que uno trabaje hasta las diez de la noche y el otro esté en casa con los niños, colegios, compras, etc., tendremos que tener en cuenta las prioridades de cada miembro de la pareja.

A menudo cuesta mucho que uno de los miembros se desligue de sus deberes laborales, que intente salir antes del trabajo, que delegue tareas o que no se responsabilice de algo... Para muchos significa el desprestigio profesional y la crítica de los demás y enfrentarse a todo esto para mejorar la situación familiar depende de las prioridades de cada uno.

Si estás dispuesto a perder a tu pareja e hijos, adelante, intenta ser jefe de producción o subdirector del banco y lucha por ello, pero sé consciente de lo que perderás en el camino.

Si, por el contrario, prefieres tener la vida sencilla de llevar a los niños al colegio, ir a las reuniones de padres, poder ir al cine un día entre semana, etc., entonces tienes que hacer una reorganización de tu vida laboral y renunciar a los privilegios que ello te aporta.

Crisis en vacaciones

Otro componente que tiene que ver con la vida en pareja y relativo al trabajo, es el porcentaje de parejas que se separan pasado el verano que, supuestamente, es una etapa de relax, para descansar y poder disfrutar de la pareja.

Sin embargo, en muchas ocasiones, esto supone un problema, ya que durante todo el año las parejas se acostumbran a vivir individualmente, cada uno con su trabajo, los momentos juntos son escasos y se dedican a tratar temas domésticos y cotidianos. Cada uno se organiza a su manera y no cuenta con el otro, ya que sólo se ven a las 10 de la noche para cenar y acostarse.

¿Qué ocurre cuando llegan las vacaciones? La pauta se cambia, estamos juntos todo el día, tenemos que hacer las tareas domésticas, organizar las vacaciones, salidas fuera de casa, cenas con amigos, visitas familiares, etc., y en esta dinámica aparecen problemas cuando tenemos que contar con el otro para organizar las cosas. Surgirán trifulcas por no consultar algo al otro, por organizar una cena sin previo aviso, por querer imponer las ideas propias sin hacer caso a las del otro, etc.



El problema no es otro que la falta de comunicación existente durante todo el año. Hemos perdido la costumbre y ahora nos cuesta incorporar en nuestra dinámica a otra persona que supuestamente debería estar siempre ahí. Hazte varias preguntas para descubrir qué es lo que quieres:

¿Qué me gustaría tener dentro de 20 años: una familia unida o un puesto de directivo? Tal vez las dos cosas sean compatibles, pero si no es así, remédialo a tiempo.

¿Necesito el extra económico que me aportaría un puesto mayor?

¿Esforzándome más día a día voy a conseguir un aumento laboral, o estoy estancado?

¿Puedo vivir siendo un empleado más o necesito, por encima de todo, un puesto más alto?

¿Mi autoestima seguirá igual de alta si bajo el ritmo?

¿Puedo hablar con mis jefes y reorganizar mi vida laboral?

Por otro lado, ¿tengo discusiones habitualmente con mi pareja por motivos laborales?

¿Llego tan tarde a casa que los niños están durmiendo y mi pareja no me habla porque cree que no me involucro y voy a lo mío?

¿Vivo holgadamente y gasto el dinero en caprichos innecesarios? ¿Podría vivir con menos?

¿Realizo actividades de ocio con mi familia entre semana? ¿Hablamos del día a día y solucionamos los problemas juntos?

Detente a valorar las respuestas a estas preguntas y analiza la situación, tal vez puedas mejorar algo. Si decides mantener el puesto que tienes ahora y dejar de demostrar a los demás lo competente que eres, tendrás energía sobrante que podrás dedicar a tu familia y amigos. El intento por mantener el estatus por encima de todo y de demostrar a mis jefes y compañeros que eres el más competente, no es más que una señal de inseguridad. Si relajas el ritmo y haces lo que se te exige, dando todo lo bueno que puedas, no tendrás que sentirte obligado a dar más. Si ya das todo lo que está en tu mano, el desgaste que conlleva el querer dar más de lo que puedes te aportará negatividad en otros aspectos de tu vida.

EQUILIBRAR TRABAJO Y FAMILIA

Si nos remontamos años atrás, veremos que sólo contaban las necesidades de los adultos. Después se produjo un giro y pasamos al otro extremo: predominio total de las necesidades del niño. Es necesario entonces plantearnos la pregunta **¿CÓMO ALCANZAR EL EQUILIBRIO?** La primera lección que aprendemos todos, padres e hijos, con la búsqueda del equilibrio de necesidades, es que hay que respetar al prójimo sea cual fuere su edad, sexo, experiencia o rango. Aprendemos cómo resolver problemas, cómo negociar y alcanzar el consenso. Enseñamos a los hijos que se puede valorar a más de una persona al mismo tiempo. Todos nos hemos planteado si mantenemos un adecuado ritmo en nuestras vidas cotidianas, si inclinamos la balanza hacia el lado del trabajo más que hacia el de la familia o al contrario.



De ahí que sea necesario un **EQUILIBRIO ENTRE TRABAJO Y FAMILIA**. En la gran mayoría de las ocasiones el trabajo ocupa una parte sustancial de nuestra jornada y como consecuencia la vida en el hogar se acelera en gran medida. En muchas familias el contraste entre el paso o el ritmo de los adultos y el de los niños se acentúa cada vez más. Hay un drama diario alrededor del tiempo y es muy complicado equilibrar el ritmo de los hijos y el de los padres. Por la mañana las **necesidades de un hijo** son abrir los ojos despacio, echar un vistazo a su habitación, redescubrir los juguetes y tal vez más tarde sentir apetito. Y las **necesidades del adulto** son salir cuanto antes de casa, llevar a los hijos al autobús o guardería, dejar hecho el máximo de tareas para que la vuelta no sea un infierno, etc. Como vemos **el conflicto está servido**. Para hallar un punto de conciliación entre ambas partes tenga presente algunas de las siguientes fórmulas:

Sea menos exigente consigo mismo

Es importante reconocer que “ningún padre” puede llegar a todo. Una semana seremos un gran trabajador, un padre mediano y un mal cocinero y otra podremos ser un padre sensacional, mediano cocinero y un trabajador mediocre.

Piense aquello que realmente le importa

Asegúrese de tener siempre tiempo para las cosas primordiales. Sepa decantarse por el valor elegido en la mayoría de ocasiones: los niños, la familia...

Establezca prioridades

A veces es más importante que nuestro hijo sea escuchado a que dejemos recogida la casa.

Analice las jerarquías

Piense en la familia como un todo

En el seno familiar lo importante no es el equilibrio de cada momento sino el que se va instaurando con el tiempo.

Pero después de estas fórmulas **¿QUÉ HACEMOS SI NECESITAMOS QUE LOS HIJOS CAMINEN A NUESTRO PASO?** Primero **debemos concienciarnos de que ir a nuestro ritmo es una prueba para los niños**. Seremos más comprensivos. Para ello deberemos tener en cuenta otras **pautas** como las siguientes para salir triunfadores en las ocasiones en que tengamos prisa:

Pormenore las tareas.

“Tenemos que ordenar tu habitación, ¿qué quieres recoger primero la ropa sucia o las pinturas?”



Encuéntrese con su hijo a medio camino.

En caso de urgencia o resistencia extrema tal vez tenga que hacer más de la mitad acordada.

Explique a los niños qué va a suceder.

Reexamine y simplifique la rutina.

Sea creativo.

Dé un tiempo a su hijo para ir a su propio aire.

Los niños deben disponer en casa de un tiempo sin programar en el cual no hay quehaceres. Y todo lo que aquí estamos contando es para mejorar en nuestra vida con nuestros familiares y para ello nos tenemos que plantear **¿QUÉ ES LA CALIDAD DEL TIEMPO?** Hemos oído en muchas ocasiones la importancia de pasar con los niños “un tiempo de calidad”.

Pero no creamos una imagen idealizada. El tiempo de calidad comprende los ratos en que nos concentramos absolutamente en nuestros hijos: leemos libros, paseamos... También tiempo de calidad es cualquiera que estrecha vínculos humanos entre padres e hijos. Pero además, el tiempo de calidad también incluye el trabajo: hacer tareas juntos, barrer el pasillo, arreglar una silla o doblar la colada, les hará sentir más hábiles y miembros integrantes del equipo. El tiempo de calidad es el que invertimos en un niño que llora o está agotado. Es aquel en que solventamos una disputa familiar y el que se emplea en las rutinas diarias. Para los niños todas las cosas pequeñas pueden ser un gran acontecimiento.

Cuando atendemos a los niños el resto del mundo se desvanece. Tengamos presente algo **importante**, como **reflexión final**:

ESTA ES LA ÚNICA INFANCIA QUE TENDRÁN NUESTROS HIJOS

TRABAJO FAMILIA Y ECONOMIA

El trabajo es uno de los principales medios de santificación y dignificación del ser humano. Todo individuo necesita, mediante el aporte de su empleo o trabajo a la sociedad, realizarse y ganar la posición económica suficiente para poder proveer a su familia y así mismo de un medio para subsistir.

En la actualidad, la escasez de empleo produce los lógicos y difíciles apuros económicos, también muchas veces el estrés y situaciones precarias derivadas de la escasez económica agravan y crean problemáticas en la pareja e hijos. Asimismo hoy día cada vez los trabajos son más exigentes, se solicita más preparación y mayor perfeccionamiento, eficacia y dedicación, todo ello genera un ambiente de máxima competencia en donde la



sociedad te lleva a ser el mejor en tu tarea sin importar el precio a pagar, produciendo en muchos casos un desequilibrio con respecto a las necesidades familiares que requieren una dedicación a hijos y pareja que no siempre se da en el grado necesario, quedando a menudo en el camino no solo la familia, sino también los amigos y las relaciones sociales en general. En definitiva, la vida extra laboral desaparece.

La relativización de los valores principales en la sociedad, así como la falta de un eje o guía sobre el que dirigir los pasos ha producido una degradación en la familia, existiendo entre otros un menosprecio del compromiso familiar así como un conflicto con el trabajo que genera baja natalidad, falta de dedicación y educación de los hijos, escasez del esencial dialogo con la pareja, etc.

A pesar de que toda profesión es digna, muchas veces el ser humano desprecia al prójimo por su desempeño o trabajo, llegando incluso a ocurrir esta situación dentro de la pareja. Son muchas las ocasiones que “no sabemos o no queremos” ayudar en las tareas domésticas, otras veces uno de los componentes de la pareja tiene una categoría profesional o ingresos superiores a los de su pareja, produciendo malestar del cónyuge. En ocasiones uno de los dos debe sacrificar su desarrollo profesional en pos del desarrollo de la familia.

Solo la búsqueda, por parte de la pareja, del esencial equilibrio entre el trabajo y la familia podrá hacer que superemos los obstáculos que el tiempo actual nos hace afrontar. Cada matrimonio tiene una proporción única entre su faceta laboral y personal que debemos de encontrar.

La conciliación entre la vida laboral y familiar pasa por priorizar los valores y necesidades, ya que el tiempo del que disponemos es finito y en ocasiones nos veremos obligados a elegir entre estar trabajando o con la familia. Es esencial saber cambiar el ritmo entre nuestra faceta familiar y profesional, ya que nuestros hijos o la pareja necesitan “tiempo de calidad”.