

# Balance entre la vida personal, familiar y el trabajo en casa.



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Colmena Seguros S.A.



Colmena  
Seguros



# Afrontar sanamente



la nueva realidad implica cambios y ajustes en nuestras vidas. Los límites entre los diferentes espacios donde desarrollamos nuestras actividades diarias familiares, personales y laborales cada vez son menos marcados o evidentes; razón por la cual, mantener la armonía entre las diferentes tareas y hacer compatibles nuestros diversos roles nos ayuda a construir un balance entre estos variados aspectos de nuestra vida.

Para lograr dicha armonía, podemos realizar algunas acciones que nos ayudarán a fluir entre nuestras responsabilidades, intereses y necesidades que definen nuestras vidas hoy en día.

Cada aspecto de nuestras vidas, ya sea el familiar, laboral o personal necesitan de atención, cuidado, y disposición al trabajo y servicio. Considera esta situación como una oportunidad para aplicar nuevas estrategias que te ayudarán a vivir más conscientemente y de forma equilibrada.

## a. Acuerdos y acciones con tu familia.

### 1. Armoniza las actividades familiares respetando los tiempos de las mismas.

Cada miembro de la familia tiene sus propias prioridades, necesidades e intereses. Cuando ambos padres trabajan y los niños asisten a clases de forma virtual es importante acordar y cumplir una rutina, destinando tiempo para cada actividad. También debes definir prioridades y manejar las interrupciones, permitiendo que cada miembro de la familia cumpla con sus actividades.

### 2. Descansa y comparte con el núcleo familiar.

Los momentos y espacios de descanso son necesarios. Algunos pueden realizarse de forma colectiva, como ver una película o compartir un juego de mesa; otros son individuales o privados, como el tiempo en pareja. Es importante que organices la agenda semanal, de tal forma que incluyas actividades divertidas, variadas y para todos los miembros del hogar. Pensando en el bienestar de la familia, define y cumple los días y tiempos de descanso.



## **b.** Cuida las condiciones de riesgo dentro de la casa.

Recuerda cumplir las recomendaciones de seguridad en casa. Estas condiciones están relacionadas con la conexión y uso de electrodomésticos o gasodomésticos, también son locativas como el estado de los pisos, la iluminación y las escaleras. Revisa qué tipo de elementos pueden generar caídas y prepara un kit de emergencias. Debemos velar por nuestra seguridad en todo momento.



## **C.** Acuerdos y acciones con tu trabajo.

### **1.** Organiza tu sistema de trabajo en casa.

La modalidad de trabajo en casa requiere de acciones que nos permitan destinar un espacio físico apropiado y contar con las herramientas tecnológicas que lo faciliten. Antes de empezar tu jornada, asegúrate de tener lo necesario para poder concentrarte en el trabajo.

### **2.** Ajusta y acuerda el horario.

Revisa con tu empleador el horario de trabajo, hagan los ajustes según las necesidades y requerimientos laborales, incluyendo los espacios necesarios para atender las responsabilidades en el hogar.

### **3.** Acuerda criterios, estándares, y objetivos.

Ten claros los objetivos, actividades, niveles de desempeño y resultados esperados. Brinda confianza y dispón tu concentración a la hora de hacer el trabajo. Asegúrate de contar y compartir la información necesaria, así como de mantener una comunicación frecuente y fluida con tu jefe y/o colaboradores, de modo que cada uno tenga claridad respecto a su aporte y función dentro del equipo de trabajo y al resultado final esperado.

### **4.** Responsabilidad y cumplimiento de obligaciones definidas.

Cada uno de nosotros tiene tareas laborales sobre las cuales es responsable. Las fechas acordadas y los resultados esperados definidos, deben cumplirse. Organiza tu horario, planifica la semana de forma que puedas dar respuesta a los compromisos adquiridos.

### **5.** Retroalimentación y evaluación del trabajo.

Brinda y recibe retroalimentación sobre tu trabajo. Para garantizar la calidad del trabajo realizado y el cumplimiento de los acuerdos definidos, es necesario hacer una evaluación del trabajo y recibir información que valide o solicite mejoras o modificaciones sobre el resultado entregado. Comparte y acepta las recomendaciones de forma sencilla y amable para comprender aquello que se debe corregir.



## C. Acuerdos y acciones con tu vida personal.

### 1. Proyecto de vida.

Aunque parezca paradójico, frente a la incertidumbre que estamos viviendo actualmente, es importante que tomes un tiempo para revisar los planes y metas que tienes en tu vida. Evalúa tus logros personales, pónete nuevas metas, construye o revisa tu presupuesto, busca información sobre nuevas áreas o temas de interés personal, comparte con alguna persona de confianza tus planes y las formas como deseas lograrlos.

### 2. Cuidado del estilo de vida y reporte del estado de salud.

El cuidado de nuestro estilo de vida cobra mayor importancia en estos momentos. Mantener una rutina de alimentación sana, actividad física, descanso, trabajo, entre otros, contribuye a nuestra salud física y mental. Identifica los signos y síntomas de tu condición de salud y realiza el reporte según te corresponda.

### 3. Pausas activas y autocuidado.

Durante la jornada diaria toma tiempo para descansar. Realiza pausas físicas y mentales, ejercicios de estiramiento o cambios de actividad que te permitan recargarte de energía para continuar con tus tareas personales o laborales. Cada día, realiza al menos una actividad que te guste y con la que cuides de ti mismo, como leer un libro, ver un programa de televisión o hablar con un amigo.

### 4. Realiza la desconexión laboral digital.

Si bien las herramientas tecnológicas han sido de gran ayuda para mantenernos conectados, informados y para poder trabajar, los celulares, tabletas, computadores, televisores y demás, pueden generar fatiga en nuestro cuerpo y mente. Para poder descansar apropiadamente, define horarios de uso de estos dispositivos, usa las aplicaciones de bienestar digital y crea el hábito de “desconectarte” sanamente durante periodos cortos del día. Durante la noche, excepto si tu labor lo exige, procura poner el celular en modo silencioso y dejarlo alejado de tu cama.



**Seguir estas recomendaciones te facilitará el trabajo en casa y te ayudará a mantener el balance entre los diferentes aspectos de la vida.**



# Colmena

## Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN  
GRUPO SOCIAL

Línea Efectiva:  
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla  
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559  
Otras ciudades **018000-9-19667**  
[www.colmenaseguros.com](http://www.colmenaseguros.com)

