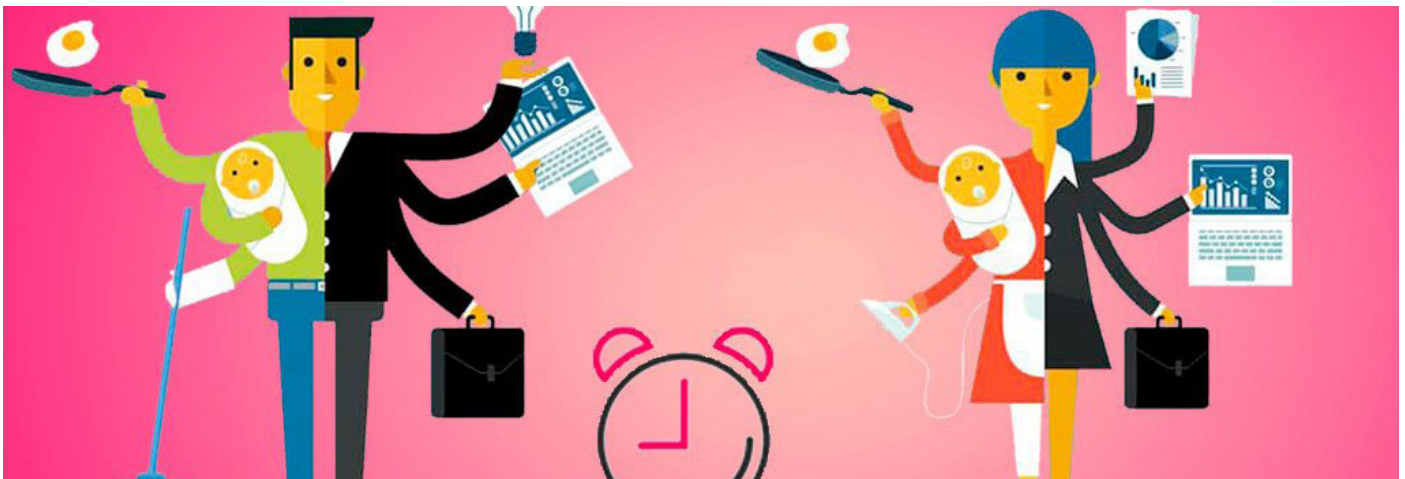




Tiempo para conciliar



Afortunadamente, en las últimas décadas las relaciones laborales han cambiado notablemente de la mano de la incorporación total de la mujer al mercado de trabajo. Este hecho ha forzado otros cambios significativos, como son el cambio de los roles tradicionales de género, la aparición de unidades y estructuras familiares en la que ambos cónyuges trabajan, cambios sociales y de roles, corresponsabilidad, etc.

A estos cambios que se han ido incorporando, no sin dificultades, a nuestra sociedad, se le debe añadir uno más reciente que ha acelerado enormemente este cambio en la relación empresa-trabajador: **la apuesta decidida por la revolución tecnológica**. En algunas ocasiones, esta apuesta, lejos de servir para ganar terreno en derechos que parecían consolidados en el cumplimiento de la jornada, ha creado un efecto contrario y perverso, perdiendo derechos a favor de la “conectividad 24 h- trabajo 24 h” (FEUSO-Infoma 620 sobre desconexión digital). Todos estos cambios hacen que cada vez se haga más visible la urgente necesidad de crear mecanismos en materia de conciliación laboral y familiar que sólo pueden ser abordados de manera global: estado, organizaciones, empresas y plantillas.

Determinados factores como la disminución del índice de natalidad, el envejecimiento de la población, la disponibilidad de una mano de obra cualificada y productiva y la retención del talento, se asocian cada vez con más frecuencia a los problemas de conciliación.

Efectos negativos que afectan también, de forma indirecta, a las empresas. La desmotivación, el desinterés, la desvinculación afectiva con la empresa, los problemas de salud como el estrés, la falta de concentración producto de la disminución en la calidad de vida de los empleados, y el absentismo, son algunas de las consecuencias que acaban repercutiendo en la productividad de las empresas.

Por tanto, desde FEUSO hacemos un llamamiento a que **las empresas tomen conciencia de que tienen un rol importantísimo y decisivo** en este sentido. No solo es una mera cuestión de medidas legislativas ni de decisiones de las Administraciones. No es solo una cuestión de trabajar más (en términos cuantitativos) sino de trabajar bien (en términos cualitativos).

¿Qué es la conciliación de la vida laboral y familiar?

Consiste en un conjunto de medidas encaminadas a favorecer que los trabajadores tengan unas condiciones más beneficiosas a la hora de desarrollar su carrera profesional sin perjuicio de su vida personal y familiar. En un sentido más amplio, conciliar es mantener el equilibrio en las diferentes dimensiones de la vida con el fin de mejorar el bienestar, la salud y la capacidad de trabajo personal.

Las medidas de conciliación deben procurar la igualdad de oportunidades para todas las personas, evitar situaciones de discriminación y hacer que todo



el personal con independencia de su sexo o situación familiar sepa que puede desarrollar su carrera profesional porque se valorará su trabajo y no por las horas de permanencia en él.

Ventajas de la conciliación laboral en las empresas

- **Se reduce el estrés en los trabajadores.** Lo que conlleva a un **menor absentismo laboral**. En nuestro país, el 30% de las bajas en el trabajo se produce por el estrés. No se trata de trabajar más, sino con mayor eficacia y de conseguir unos objetivos en el que la mayoría de personas se sientan identificadas.
- Mejora de la **imagen externa de la empresa**. Se obtendrá una publicidad positiva que transmite imagen de compromiso de la organización con su plantilla, elemento diferenciador de la competencia.
- **Mayor compromiso del trabajador, mayor productividad:** Cuando la empresa aplica medidas de conciliación entre sus trabajadores, **el clima laboral mejora** indudablemente, reduce la competitividad insana y fomenta la imagen de identificación con la empresa. Es evidente que en las empresas donde hay más conciliación hay más motivación. El trabajador motivado e involucrado en la empresa no le cuesta dar de sí en sus tareas y que hacen crecer a la empresa.
- **Atracción y retención del talento:** Cuando los trabajadores están contentos en su empresa, no tienen necesidad de buscar otras opciones laborales. Las empresas preferidas por los profesionales son aquellas que ofrecen más oportunidades de desarrollo profesional y flexibilidad para combinarlo con la vida personal. Por supuesto, si la empresa apoya las políticas de conciliación, **atraerá a más candidatos**. De esta forma hay **más posibilidades de tener personas más cualificadas**.
- La empresa goza de más privilegios: **más sub-**

venciones y desgravaciones fiscales por parte del Estado.

¿Qué puedo hacer como trabajador/a para conciliar?

Muchas personas dedicamos gran parte de nuestro tiempo a trabajar, y eso nos impide realizar otras actividades. El trabajo absorbe la mayor parte de las horas del día y nos impide disfrutar de nuestro tiempo libre y del tiempo de nuestra familia, del hogar, de los hobbies o de, simplemente, relajarse.

Algunas claves para cambiar estas dinámicas pueden ser:

- **Flexibiliza tu horario laboral:** Hay empleos que permiten elegir turno o hacer cambios con otros compañeros de trabajo. Si es tu caso intenta elegir el turno que mejor te vaya.
- **Organiza y planifica tus actividades:** Tanto del trabajo como del hogar y tiempo libre márcate un horario y ordena las tareas que debes hacer según su prioridad. Para ello dedica el tiempo que haga falta, ya que a la larga saldrás ganando.
- **Aprende a pedir y a delegar labores:** Conoce tus límites, has de ser consciente que no puedes hacerlo todo y que a veces hay que dejar algunas tareas por hacer. En ocasiones tendrás que decir “no”, hazlo sin miedo.
- **Fija un tiempo límite de trabajo:** Organiza tu tiempo fijando límites lo que se conoce como “dead-line”, y proponte cumplirlo. No puedes pasarte todo el día trabajando, así que mejor si estableces unos horarios desde un principio. Y, por supuesto, intenta no llevarte trabajo a casa.
- **Pon en marcha la corresponsabilidad:** En casa, comparte las tareas domésticas con tu pareja y, si los tienes, con tus hijos. En tu hogar no sólo vives tú, así que todos deben encargarse de una parte de su cuidado.
- **No te sientas culpable por disfrutar de tu tiempo libre:** Por mucho trabajo que tengas pendiente, si no te tomas unos momentos de descanso y ocio al día, a la larga el estrés acabará perjudicando a tu salud.

José Luis Collantes
Secretario de Salud Laboral
de FEUSO-Andalucía



Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acción Sindical
y Salud Laboral de FEUSO

