

# EL TRABAJO DE OFICINA EN CASA, ¿se puede volver doble trabajo simultáneamente?



**E**n la actualidad, muchas personas le dedican un tiempo significativo a su desarrollo personal y profesional, sin embargo, la sociedad les demanda funciones en razón de su sexo que no les permiten equilibrar la vida personal, familiar y laboral. En el caso de las mujeres, se les asigna tareas relacionadas al cuidado de la familia y el hogar, y a los hombres, las labores de provisión y productividad.

Por otra parte, el desarrollo de las comunicaciones ha promovido nuevas formas de organización laboral que flexibilizar los tiempos con óptimos resultados para las organizaciones. Un ejemplo de esto es el trabajo a distancia.

**PERO...**

...A pesar de la flexibilidad de este modelo, hay que poner atención para que el trabajo a distancia no se convierta en un generador de desgaste personal debido a las tareas asignadas a mujeres y hombres, pues al estar en casa es posible que la dinámica familiar les demande cumplir con los roles asignados, mientras están trabajando simultáneamente para la empresa.

## Exigencias para las mujeres

- Limpiar la casa;
- Preparar y servir los alimentos;
- Cuidar de la familia;
- Prever todo lo necesario para el día siguiente, etc.

## Exigencias para los hombres

- Componer desperfectos de la casa;
- Realizar tareas de mantenimiento pendientes (como arreglos de electricidad, revisar equipos descompuestos, etc.).

*¿Cuánto tiempo le demandan estas actividades a cada persona, además del trabajo de oficina?*

**CORRESPONSABILIDAD Y CONCILIACIÓN**  
Gestión de los tiempos personales, familiares y laborales.

**IBERO**  
Ciudad de México • Tijuana

Formación e Incidencia Ignacianas /  
Programa de Género e Inclusión /



# ENTONCES, ES IMPORTANTE

...

...

Considerar que mujeres y hombres podemos transformar esas exigencias y decidir compartir responsabilidades del cuidado, cocina, limpieza, mantenimiento, arreglos, etc., en nuestros hogares.

...

Recordar que la modalidad de trabajo a distancia es una forma de organización flexible con el propósito de equilibrar una rutina cotidiana a nivel personal, familiar y laboral.

...

Promover el diálogo y la comunicación en casa para definir las tareas del cuidado de la familia, mascotas y mantenimiento del hogar, en lugar de que una sola persona sea responsable de ello por ser mujer u hombre.

...

Estar trabajando en casa no significa estar en día de descanso. Hay que llegar a acuerdos claros en familia para fomentar el respeto al horario laboral del trabajo distancia.

...

Favorecer la creación y mantenimiento de una estructura y organización del entorno laboral que facilite a mujeres y a hombres la combinación del trabajo, las responsabilidades familiares y la vida personal de manera equilibrada.

## CORRESPONSABILIDAD

Es la distribución equitativa de las responsabilidades del hogar y la familia.

Es verdad que los hombres se van incorporando a los trabajos del hogar, pero muchos lo consideran "una ayuda" y no una responsabilidad.

*¡La  
corresponsabilidad  
nos beneficia a  
todas y todos por  
igual!*

## CONCILIACIÓN de la vida personal, familiar y laboral:

Implica la relación armoniosa de estos tres ámbitos, para lo que se requiere la organización laboral de tal forma que se facilite, a mujeres y a hombres, la combinación del trabajo, las responsabilidades familiares y la vida personal.

*Todos los seres humanos necesitamos  
tener tiempo suficiente para la  
realización de nuestro trabajo, así como  
para el descanso y el esparcimiento.*



Recuerda, todas las personas que habitan en el hogar, son responsables en la misma medida, de su cuidado, limpieza y mantenimiento.



¿Sabías que se le llama trabajo no remunerado al que no se paga y es el que hacen mayoritariamente las mujeres por el cuidado y educación de sus hijas e hijos, además del trabajo de limpieza y gestiones del hogar?

# BENEFICIOS.

La corresponsabilidad y la conciliación contribuyen a la construcción de una sociedad más justa, equitativa e igualitaria para todas las personas, transformando los roles y tareas impuestas a mujeres y hombres y ampliando sus posibilidades de realización y disfrute de cada aspecto de la vida.

El trabajo a distancia propicia la transformación de esquemas laborales rígidos, promoviendo el mejor aprovechamiento del tiempo al evitar los desplazamientos al centro de trabajo e impactando con ello en la armonización del trabajo remunerado con el trabajo doméstico, las responsabilidades familiares y el tiempo libre.

*El cuidado y educación de las hijas e hijos es responsabilidad de madre y padre, no únicamente de uno.*