

El equilibrio entre la vida personal y laboral en las madres modernas

La maternidad es una ocupación de tiempo completo y muchas mamás además tienen un trabajo de tiempo completo. Si no se establecen límites, es posible que no se pueda sostener ambas áreas, resignando eventualmente el trabajo para dedicarse por completo a los hijos. La culpa suele ser la culpable, ese sentimiento injusto que no conduce a ningún lugar positivo.

Las mujeres que han logrado un equilibrio saludable revelan que la clave está en una tercera área de vida: el cuidado personal. Tener un espacio para ocuparse de una misma es fundamental para cargar energía que después permita hacer frente a la demanda laboral y reencontrarse con los hijos de forma plena, buen ánimo y sin distracciones, pantallas ni llamados de la oficina.

Sugerencias para mantener el balance entre el trabajo y la familia:

- **Superar la búsqueda de perfeccionismo:** recordar que lo perfecto es enemigo de lo bueno. Ser expeditivo y confiable hoy vale más que invertir mucho tiempo en un trabajo para que sea impecable. La eficiencia es clave.
- **Priorizar:** plantearse objetivos diarios y jerarquizarlos. Se los puede clasificar en urgentes, importantes y pendientes. En lo posible, encarar lo más desafiante temprano a la mañana para alivianar el resto del día.
- **Poner límites:** saber decir no, negociar espacios laborales como algunos días de trabajo en casa, informar al superior sobre nuestra situación.
- **Trabajar la red de contactos:** aprender a trabajar en equipo, delegar, nutrir vínculos que nos puedan suplir como en traslado de los chicos al colegio o a cumpleaños. No olvidar reciprocación.
- **Recargar:** alimentarse, dormir bien, ir al médico. Cuidarse es clave porque, por ejemplo, de estar anémica, la energía baja notablemente. Y la mayor masa muscular y ejercicio cardíaco mejoran la calidad de vida con su aporte de vitalidad. La actividad física es la principal fuente de energía y bienestar general.

El desafío más grande es para quienes trabajan en dependencia, dentro de una estructura jerárquica. Se sugiere desarrollar algún emprendimiento en forma paralela para evaluar la posibilidad de convertirse en la propia jefa. De esa manera, conciliar horarios de trabajo y familia se hace más simple.

La maternidad implica tener una gran dosis de creatividad que puede ser volcada a la rutina diaria para poder sostener el trabajo sin descuidar a los afectos. De a poco las mujeres hemos ido haciendo ruido y educando al mundo para obtener más derechos y mejores condiciones laborales. Hoy en día no hay que tener vergüenza de poner límites y decir “perdón pero tengo que ir a buscar a mi hijo al colegio”. Si todas nos unimos en esta misión, nuestra actitud será recompensada por la admiración que provoca ser una persona con las prioridades claras. Y ahora, ¡me voy a merendar con mis hijos!