



APRENDIENDO A APRENDER: EQUILIBRIO TRABAJO Y FAMILIA

Acción sin fronteras, a partir de la experiencia desarrollada en el fortalecimiento de capacidades organizacionales e individuales, ha diseñado una *línea de trabajo dirigida a empresas y a instituciones públicas y privadas*, denominada Equilibrio trabajo y familia

Esta línea de trabajo propone a las empresas e instituciones que brinden oportunidades a sus colaboradores para que cuenten con las herramientas necesarias para alcanzar el equilibrio entre su vida laboral y su vida familiar, incrementando así su nivel de satisfacción personal y profesional.

En un escenario actual caracterizado por la existencia de un grupo mayoritario de colaboradores en un rango de edad entre 25 y 50 años, por una cada vez mayor incursión de las mujeres en el mercado laboral y por un cada vez mayor involucramiento de los hombres en la dinámica familiar y en la crianza de los hijos, es que se configura una doble agenda con la que la persona debe lidiar permanentemente: las demandas que se generan en el trabajo y las que se generan en la familia.

Ello deriva en situaciones de tensión y estrés que tienen un efecto directo sobre el nivel de satisfacción y rendimiento del colaborador, generándose ansiedad, depresión, desesperanza o conformismo, y disminuyendo su capacidad creativa y su compromiso con el trabajo.

Ante ello, la empresa o institución puede ofrecer a sus colaboradores espacios en los que se les brinden estrategias para afrontar mejor las situaciones que les generan estrés en el entorno familiar y que perjudican su rendimiento laboral, ayudándole así a conciliar las demandas de la familia con las del trabajo, y favoreciendo su crecimiento personal desde un enfoque de desarrollo del capital humano más integral.

Ello redundará en beneficio de la propia organización, pues se mejora el nivel de motivación, eficiencia y productividad de sus colaboradores, favoreciéndose la retención y contratación del talento, lo que además redundará positivamente en la imagen interna y externa de ésta, al implementarse mecanismos que atienden el bienestar integral de dichos colaboradores.

La necesidad de conciliar los entornos laboral y familiar plantea el abordaje de tres aspectos principales, los mismos que a su vez se desagregan en un conjunto de temas identificados como de importancia o generadores de tensión o preocupación, y que están organizados por módulos de la siguiente manera:

Módulo	Temática
<i>Rol de padres</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Desempeño escolar.¹</i> • <i>Desarrollo afectivo ².</i> • <i>Comunicación asertiva.</i> • <i>Formación de hábitos positivos.</i> • <i>Educando con límites.</i> • <i>Padres que se separan.</i> • <i>Sexualidad.</i>
<i>Relación de pareja</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Trabajo en equipo.</i> • <i>Conflictos conyugales.</i> • <i>Separación de pareja.</i>
<i>Desarrollo personal</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Manejo de emociones (ansiedad y estrés).</i> • <i>Motivación.</i>

ASF busca responder a **las particularidades de cada empresa en concordancia con las necesidades de sus colaboradores**, de allí que desarrolle programas ad hoc que consideren:

- Las necesidades o preocupaciones detectadas por la empresa.
- La información recogida por ASF a través de técnicas apropiadas (grupos focales, entrevistas, encuestas), en coordinación con la empresa.

De allí que si bien en principio tenemos planteado un formato conformado por ciclos de trabajo organizados en sesiones de 3 horas aproximadamente cada una, en grupos de un máximo de 30 personas, éste deberá adaptarse a las necesidades de la empresa. Adicionalmente, se ofrecen de manera complementaria actividades de acompañamiento de carácter individual y/o sesiones de soporte grupales.

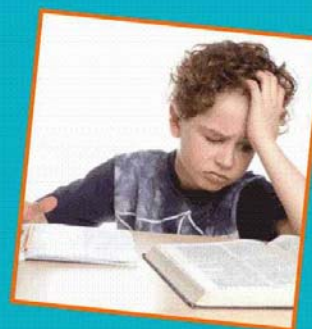
La facilitación está a cargo de un equipo multidisciplinario especializado en el fortalecimiento de capacidades en adultos; y la metodología utilizada es participativa y ágil, generándose un clima de confianza que facilite el tratamiento de temas sensibles, promoviendo un espacio de dialogo y orientación.

La temática y la metodología han sido validadas con padres y madres de familia de diversas empresas e instituciones del medio.

¹ Ver encarte adjunto.

² Ver encarte adjunto.

Estrategias para enseñar a tus hijos a estudiar mejor



Si como padre o madre te preguntas constantemente:

- ¿Cómo hago para que mi hijo/a haga sus tareas sin problemas?
- ¿Qué puedo hacer para que mi hijo/a organice mejor su tiempo?
- ¿Qué puedo hacer para que mi hijo/a aprenda a estudiar en casa?
- ¿Qué hago para que mi hijo/a aprenda a trabajar solo sin que yo esté a su lado?
- ¿Cómo debe ser el ambiente en el cual estudie mi hijo/a?

Te invitamos a responder juntos a estas preguntas. Te brindaremos orientaciones prácticas, que puedes aplicar en casa y ayudar a tu hijo/a a tener éxito en la escuela.

PRESENTACIÓN DEL EVENTO

Actualmente padres y madres de familia trabajan y están fuera de casa la mayor parte del día. Una preocupación constante es cómo ayudar a sus hijos a estudiar mejor, sobretodo cómo ayudarlos a que aprendan a realizar sus tareas con autonomía y responsabilidad. Es decir que generen la capacidad para estudiar solos y desarrollen un sistema de trabajo que les sirva para toda la vida. Para ello, es necesario desarrollar hábitos en los hijos pues ayudan a afianzar la capacidad de autonomía, la responsabilidad, el orden, la disciplina y la confianza en sí mismo. El hábito de estudio es un proceso de aprendizaje y los padres tienen que conocer el rol que juegan en su desarrollo. Contar con herramientas para desarrollar hábitos de estudios implica identificar estrategias diferenciadas según la edad de cada niño y el tipo de actividad que va a realizar.

PARTICIPANTES

Padres y madres de familia de niños y adolescentes, u otros familiares adultos que cumplan dicho rol. El evento considera 30 participantes como máximo por grupo.

DURACIÓN

3 horas de duración aproximadamente.

METODOLOGÍA

Participativa y ágil. Clima de confianza que facilite el tratamiento de temas sensibles. Generación de un espacio de dialogo y de intercambio de experiencias, donde se brindan orientaciones prácticas.

Aprendiendo a Aprender:
Equilibrio Trabajo Familia
Línea de trabajo promovida por
Acción Sin Fronteras



Estrategias para ayudar a tus hijos a expresar adecuadamente sus emociones



- ¿Cuántas veces hemos observado reaccionar a nuestros niños/as con rabia, con llanto desesperado o con una actividad descontrolada?
- ¿Cuántas veces nos sentimos impotentes por no saber como controlar sus reacciones y frustraciones, y terminamos perdiendo la paciencia?

De poco sirve la advertencia «no lo vuelvas a hacer». Es tiempo de prepararnos para ayudar a que nuestros hijos entiendan que todos tenemos deseos, temores y preocupaciones, pero que lo importante es que aprendamos a expresarlos de una manera adecuada.

Educar nuestras emociones nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos y adaptarnos mejor en nuestra familia, escuela y con los amigos.

PRESENTACIÓN DEL EVENTO

Para ayudar a que nuestros hijos expresen adecuadamente sus emociones, primero debemos conocer acerca de ellas, pues las emociones son inherentes a la naturaleza humana, y aprender a regularlas es utilizarlas a nuestro favor de tal forma que nos ayuden a adaptarnos y sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás. En este proceso los padres juegan un rol importante, pues deben acompañar y orientar a sus hijos, sintonizando con ellos y promoviendo experiencias afectivas positivas. Para ello es importante prepararse, conocer que es lo que nuestros hijos requieren de nosotros en la tarea de aprender a regular sus emociones, así como contar con pautas de crianza para desarrollar capacidades que los prepare ante la frustración y les ayude a lidiar con emociones como el miedo, la cólera y la tristeza, entre otras.

Así mismo, también resulta necesario que como padres y madres, sepamos como proceder frente a comportamientos difíciles en nuestros hijos, siendo importante contar con estrategias prácticas para manejar dichas situaciones.

PARTICIPANTES

Padres y madres de familia de niños y adolescentes, u otros familiares adultos que cumplan dicho rol. El evento considera 30 participantes como máximo por grupo.

DURACIÓN

3 horas de duración aproximadamente.

METODOLOGÍA

Participativa y ágil. Clima de confianza que facilite el tratamiento de temas sensibles. Generación de un espacio de diálogo, intercambio de experiencias donde se brinden orientaciones.

**Aprendiendo a Aprender:
Equilibrio Trabajo Familia**
Línea de trabajo promovida por
Acción Sin Fronteras

