



Guía para madres que trabajan desde casa

Authors: SYNTHESIS Center of Research and Education, CYPRUS

2024



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number **2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118**

Contenidos

Introducción	3
Propósito de la Guía	3
Beneficios de trabajar desde casa	4
Flexibilidad: El cambio definitivo	4
Más tiempo con la familia: Estrechar lazos	5
Mejorar el equilibrio entre la vida laboral y personal: Encontrar la armonía	5
Superar los retos: Una red de apoyo	6
Equilibrio entre trabajo y familia	6
Establecer límites	7
Comunicar las horas de trabajo a la familia	8
Crear una separación clara entre el tiempo de trabajo y el tiempo en casa	8
Ergonomía en el trabajo	9
Equilibrio entre trabajo y familia	10
Tiempo de calidad con los niños/as	11
Programar descansos regulares para pasarlos con los niños/as	11
Planifica actividades para los niños/as durante las horas de trabajo	12
Delegar responsabilidades	13
Pide ayuda si es necesario	14
Auto-cuidado y Salud Mental	14
Mantener la salud física	15
Come alimentos sanos y mantente hidratada	16
Consejos sobre salud mental	16
Encuentra tiempo para aficiones e intereses personales	18
En busca de apoyo	18
Recurrir a asesoramiento profesional	19
Productividad	20
Comunicación Efectiva	20
Mantener la concentración	21
Mejora continua	22
Horario sugerido	23
Herramientas recomendadas	24
Lista para sobrevivir al teletrabajo	25
Conclusión	26
Pensamientos finales	27

Introducción

Bienvenidas, madres increíbles, a la guía definitiva para encontrar el equilibrio entre el caos de la maternidad y las exigencias profesionales del trabajo desde casa. Tanto si tienes experiencia en trabajar a distancia como si acabas de adentrarte en este terreno, esta guía está diseñada para empoderarte, inspirarte y apoyarte en cada paso de tu viaje. Afronta esta fase transformadora de tu vida con confianza y pasión, sabiendo que no estás sola.

Mientras exploras los consejos de esta guía, recuerda mantener a tus hijos ocupados con alguna actividad para poder dedicarle toda tu atención. Estas estrategias están pensadas para facilitarte la vida y no para que las pongas en práctica todas a la vez. La situación de cada madre es única y es importante adaptar estas sugerencias a tus circunstancias específicas y a las necesidades de tus hijos/as. Esta guía pretende ofrecerte soluciones prácticas y asegurarte el éxito en la búsqueda de tu propio equilibrio.

Propósito de la Guía

El objetivo de esta guía es ofreceros a las madres jóvenes consejos prácticos, sugerencias realistas y estrategias motivadoras que os ayuden a prosperar en su doble papel. Está pensada para ayudarte a encontrar la armonía entre tus responsabilidades laborales y los inestimables momentos de la maternidad. Aquí celebramos la fuerza, la resistencia y la creatividad de mujeres que están redefiniendo lo que significa trabajar desde casa.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number **2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118**

Beneficios de trabajar desde casa

Flexibilidad: El cambio definitivo

Flexibilidad: el cambio definitivo

Una de las ventajas más significativas de trabajar desde casa es la incomparable flexibilidad que ofrece. Atrás quedaron los rígidos horarios de 9 a 5 y los largos desplazamientos al trabajo. El trabajo a distancia te permite adaptar tu jornada a tus necesidades y responsabilidades con tus hijos/as, proporcionándote una sensación de autonomía que a menudo se echa en falta en los entornos de oficina tradicionales.

Imagina empezar tu jornada laboral a la hora que más te convenga, tomarte descansos cuando los necesites y estructurar tus tareas en torno a tus horas de máxima productividad personal. Tanto si eres una persona madrugadora que encuentra su momento de mayor productividad al amanecer como si eres un búho nocturno que encuentra la inspiración bajo las estrellas, trabajar desde casa te permite diseñar tu jornada laboral ideal.

Para las madres, esta flexibilidad es especialmente valiosa. Significa que podéis asistir a actos escolares, acudir a citas con el médico y estar presentes en esos momentos irremplazables de la vida de vuestro hijo/a sin sacrificar vuestras responsabilidades profesionales. La flexibilidad también permite un mejor autocuidado, ya que puedes integrar el ejercicio, las prácticas de atención plena y el descanso adecuado en tu rutina diaria, lo que mejora tu bienestar general.

Más tiempo con la familia: Estrechar lazos

Una de las ventajas más apreciadas de trabajar desde casa es la oportunidad de pasar más tiempo con la familia. Para una madre, esto significa estar al lado de sus hijos de una forma en la que resulta difícil estar con horarios de oficina y desplazamientos. Los preciosos momentos de la infancia pasan rápido, y el trabajo a distancia permite estar más presente en esas experiencias fugaces.

Imagina la alegría de estar en casa cuando tu hijo o hija vuelve del colegio, listo para compartir contigo las aventuras del día. Imagina la tranquilidad de saber que puedes atenderles rápidamente si se encuentran mal, sin el estrés de tener que organizar una guardería de urgencia. Estar físicamente presente fomenta una conexión emocional más profunda con tus hijos, creando un entorno enriquecedor que contribuye a su desarrollo y bienestar. Pasar más tiempo en familia también se extiende a la pareja y otros/as miembros. La capacidad de compaginar mejor el trabajo y las tareas domésticas puede reforzar la relación con tu cónyuge, ya que ambos/as podéis

compartir las responsabilidades domésticas de forma más equitativa. También significa tener más tiempo para participar en actividades familiares, tradiciones y crear recuerdos entrañables.

Mejorar el equilibrio entre la vida laboral y personal: Encontrar la armonía

La conciliación de la vida laboral y familiar es algo más que una palabra de moda; es un componente vital de una vida plena y saludable. Trabajar desde casa puede mejorar significativamente este equilibrio al permitirte gestionar tus responsabilidades profesionales y personales con mayor eficacia. En lugar de sentirte constantemente dividida entre las exigencias del trabajo y la familia, el trabajo a distancia te permite un enfoque más integrado de la vida cotidiana.

Sin necesidad de desplazarte diariamente, ganarás horas valiosas que podrás invertir en actividades que te aporten alegría y relajación. Esto puede significar más tiempo para aficiones, hacer ejercicio o simplemente relajarte con un buen libro. La reducción de los desplazamientos también disminuye el estrés y aumenta la productividad general, ya que empiezas el día fresca y concentrada en lugar de agotada por el tráfico o el transporte público.

Además, la flexibilidad del trabajo a distancia te permite gestionar mejor el tiempo. Puedes programar las tareas laborales en torno a las actividades familiares y viceversa, asegurándote de no descuidar ninguno de estos dos aspectos de tu vida. Este equilibrio es crucial para la salud mental, reducir el agotamiento y fomentar la sensación de éxito y satisfacción tanto en la esfera personal como en la profesional.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Superar los retos: Una red de apoyo

Aunque las ventajas de trabajar desde casa son numerosas, es esencial reconocer los retos y encontrar la manera de superarlos. El aislamiento social y los límites difusos entre la vida laboral y personal pueden ser obstáculos, pero no insuperables. Crear una red de apoyo de compañeras/os que trabajen a distancia, especialmente otras madres, puede aportar ideas valiosas y aumentar el ánimo.

Mantente en contacto con tus colegas mediante reuniones virtuales periódicas y herramientas de colaboración para generar un sentimiento de comunidad y compromiso profesional. Establecer límites claros, como espacios de trabajo designados y horarios de trabajo específicos, puede ayudar a distinguir el tiempo de trabajo del tiempo personal, evitando el agotamiento y garantizando que sigues siendo productiva sin sentirte abrumada.



Equilibrio entre trabajo y familia

Establecer límites

En el cambiante panorama del trabajo desde casa, establecer límites se convierte en una habilidad crucial para mantener la productividad y el bienestar personal. Para muchas mujeres que han sido madres, establecer estos límites puede ser un reto, pero inmensamente gratificante. Esta guía está diseñada para inspirarte y motivarte a comunicar eficazmente a tu familia tus horarios de trabajo y crear una separación clara entre el tiempo de trabajo y el tiempo en casa, fomentando una vida equilibrada y en armonía.

Los límites son esenciales para marcar la línea que separe el trabajo de la vida personal. Sin ellos, las exigencias de ambos pueden fundirse en una nebulosa abrumadora que provoque estrés, agotamiento y menor productividad. Establecer unos límites claros ayuda a gestionar el tiempo

con eficacia, garantizando que se estás plenamente presente tanto para las responsabilidades profesionales como para la familia.

Comunicar las horas de trabajo a la familia

Establecer expectativas claras

Empieza por mantener una conversación abierta con tu familia sobre tu horario de trabajo. Explica por qué es importante respetar ese horario para mantener tu productividad y cumplir tus compromisos profesionales. Asegúrate de que todos entienden que durante esas horas no deben molestarte a menos que se trate de una urgencia. Utiliza un calendario para mostrar visualmente tu horario de trabajo y facilitar su consulta.

Señales visuales

Utiliza señales visuales para indicar cuándo está trabajando. Una puerta cerrada, un cartel de "No molestar" o un indicador luminoso pueden ser eficaces para comunicar tu disponibilidad. Para los niños más pequeños que puedan no entender las señales, utiliza colores o símbolos que puedan reconocer. Explícales que cuando el cartel está encendido, mamá está trabajando y necesita un rato de tranquilidad.

Involucrar a los niños mayores

Si tienes hijos o hijas mayores, hazles participar en la elaboración y el respeto de tu horario de trabajo. Explícales que una puerta cerrada significa que tienen que llamar primero y que un cartel de "No molestar" significa que deben esperar hasta que estés libre. Anímales a que ayuden a sus hermanos pequeños a entender estas normas, fomentando así un entorno familiar cooperativo.

Crear una separación clara entre el tiempo de trabajo y el tiempo en casa

Designar un espacio para trabajar

Disponer de un espacio de trabajo específico es clave para crear una frontera física entre el trabajo y el hogar. Elige un espacio libre de distracciones e, idealmente, separado de las principales zonas de estar. Esto ayuda a cambiar mentalmente entre el modo de trabajo y el modo doméstico. Asegúrate de que tu espacio de trabajo está organizado y equipado con todo lo necesario para trabajar con eficacia.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118



Seguir una rutina

Seguir una rutina constante puede reforzar la separación entre el trabajo y el hogar. Empieza el día con una rutina matutina que te prepare para el trabajo, como vestirse, desayunar y preparar tu zona de trabajo. Al final de la jornada laboral, lleva a cabo un ritual que marque el cierre, como apagar el ordenador, ordenar el escritorio y ponerte ropa más informal.

Utilizar herramientas de calendarización

Utiliza herramientas digitales para controlar tu horario de trabajo y tu tiempo personal. Los calendarios compartidos pueden ayudar a tu familia a saber cuándo estás disponible y cuándo no. Establece recordatorios para los descansos y las tareas del final del día para asegurarte de que no te pasas de la raya.



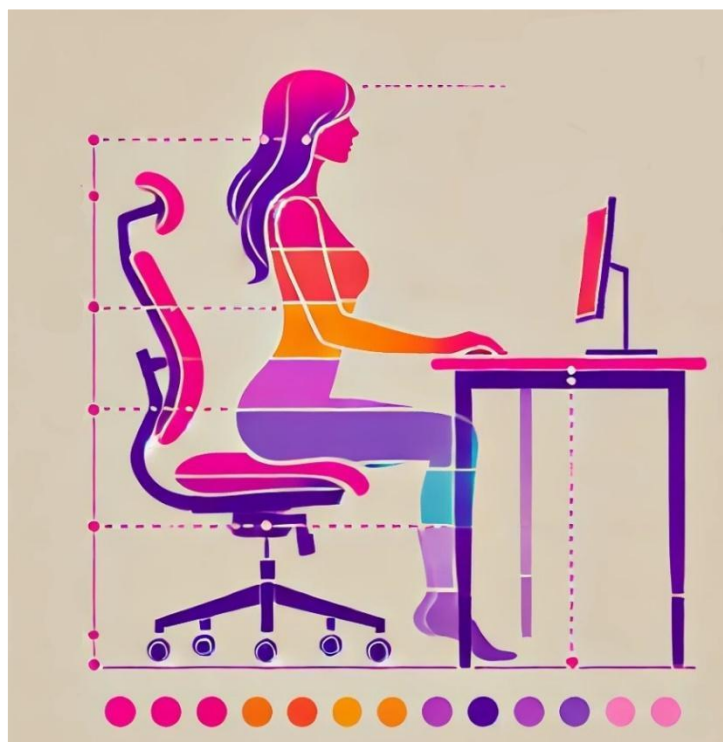
Ergonomía en el trabajo

Los siguientes diagramas muestran la configuración perfecta de los escritorios para trabajar sentada y de pie, y también destacamos las características clave que hay que buscar en una silla de oficina.

A continuación te explicamos cómo conseguirlo:

- ✓ Mantén la cabeza y las orejas por encima de los hombros, bien niveladas.
- ✓ Tus ojos deben estar alineados con la primera línea de mecanografía, a unas 18-21 pulgadas de distancia.
- ✓ Relaja los hombros hacia atrás y hacia abajo.
- ✓ Asegúrate de que la parte inferior de la espalda se apoya en la silla o en un soporte lumbar adicional.
- ✓ Los codos deben estar a unos cómodos 90 grados y apoyados en los reposabrazos.
- ✓ Mantén las muñecas apoyadas y en posición neutral.
- ✓ Las caderas y las rodillas también deben estar a 90 grados.
- ✓ Mantén un espacio de 5 cm entre las rodillas y la silla.
- ✓ Los pies deben estar apoyados en el suelo o en un reposapiés
- ✓ Mantén los objetos de escritorio de uso frecuente al alcance de tu mano.

Siéntate bien y trabaja mejor con estos consejos ergonómicos. ☀



Equilibrio entre trabajo y familia

Planificar el tiempo en familia

Del mismo modo que programas las tareas laborales, programa tiempo dedicado a la familia. Ya sea durante las pausas para comer, después del trabajo o los fines de semana, asegúrate de



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number **2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118**

reservar tiempo de calidad para tu familia. Esto ayuda a tus hijos a entender que, aunque hay momentos en los que tienes que centrarte en el trabajo, también hay momentos dedicados sólo a ellos/as.



Flexibilidad

La vida es imprevisible y, a veces, el trabajo o las necesidades familiares pueden exigir flexibilidad. Prepárate para ajustar tu horario cuando sea necesario, pero comunica estos cambios de forma clara a tu familia. Por ejemplo, si tienes una tarea laboral urgente que se prolonga más allá de tu horario habitual, comunícaselo a tu familia con antelación y compénsalo con tiempo familiar adicional más tarde.

Tiempo de calidad con los niños/niñas

Como madre trabajadora, el reto de compaginar los compromisos profesionales con tiempo de calidad para los hijos puede resultar a menudo abrumador. Sin embargo, con un poco de planificación, creatividad y compasión por ti misma, es posible crear un entorno satisfactorio en el que prosperen tanto tu trabajo como tu vida familiar. A continuación, te explicamos cómo puedes gestionar tu tiempo con eficacia, dedicar tiempo a tus hijos y mantener un equilibrio saludable.



Programar descansos regulares para pasar con los niños/as

Una de las estrategias más eficaces para asegurarte de que pasas tiempo de calidad con tus hijos/as es programar descansos regulares a lo largo de la jornada laboral. Esto no solo te ayuda a reponer fuerzas, sino que también permite que tus hijos y/o hijas sepan que son una parte importante de tu día.

Fijar descansos específicos

Planifica momentos específicos durante el día en los que puedas alejarte del trabajo para estar con tus hijos. Pueden ser pausas breves de 15 minutos o pausas más largas para comer. Aprovecha este tiempo para realizar actividades rápidas que les gusten a tus hijos, ya sea leer un libro, jugar a un pequeño juego o simplemente charlar sobre su día.

Crear una rutina

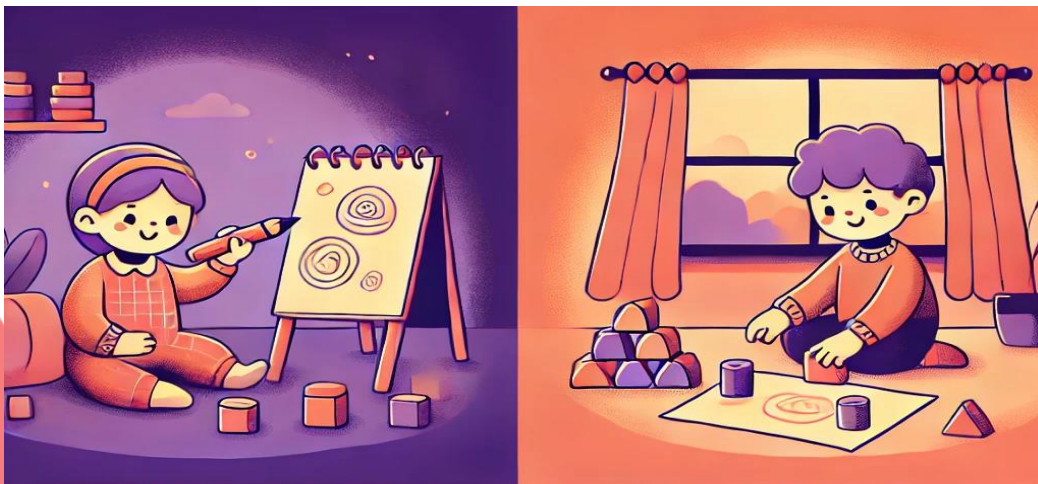
Tener una rutina diaria coherente ayuda a los niños a entender cuándo pueden esperar toda tu atención. Por ejemplo, un descanso a media mañana puede dedicarse a un tentempié y a la lectura de un cuento, mientras que un descanso por la tarde puede dedicarse a hacer un pequeño proyecto de manualidades juntos.

Implicar a los niños en la planificación de las pausas

Deja que tus hijos opinen sobre cómo quieren pasar los descansos contigo. Esto no sólo hace que el tiempo sea más agradable para ellos, sino que también les ayuda a esperar con **impaciencia** estos momentos, haciendo que sea menos probable que interrumpen tu trabajo fuera de estos momentos.

Planificar actividades para los niños durante las horas de trabajo

Mantener a los niños/as ocupados mientras trabajas es crucial para mantener la productividad y la armonía en el hogar. Planear actividades variadas puede ayudar a gestionar tu tiempo y reducir las interrupciones.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number **2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118**

Momentos de las actividades

Instala distintos puestos de actividades en tu casa, con juguetes, puzzles, libros y material artístico. Rota periódicamente estos puestos para que los niños/as no pierdan el interés.

Herramientas educativas

Utiliza herramientas y recursos educativos como aplicaciones educativas, clases en línea y juguetes interactivos que fomenten el aprendizaje. Esto no sólo mantiene a tus hijos/as ocupados, sino que también contribuye a su desarrollo.

Actividades tranquilas

Fomenta las actividades que requieren una supervisión mínima y crean un entorno tranquilo. Actividades como dibujar, construir con bloques o jugar con plastilina pueden ser atractivas y tranquilas a la vez.

Gestión del tiempo frente a la pantalla

Aunque el tiempo frente a la pantalla puede ser una herramienta útil, hay que equilibrarlo con otros tipos de actividades. Utilízalo con criterio, asegurándote de que sea de alta calidad y educativo, e intenta reservarlo para cuando necesites concentrarte en el trabajo sin interrupciones.

Delegar Responsabilidades

Compartir las responsabilidades domésticas y el cuidado de los hijos puede reducir considerablemente el estrés que supone compaginar el trabajo y la vida familiar. Una delegación eficaz implica una comunicación clara y la colaboración con tu pareja y, posiblemente, con el resto de la familia.



Compartir las tareas con tu pareja

Siéntate con tu pareja para discutir y dividir las tareas domésticas y las responsabilidades del cuidado de los niños. Establece un reparto equitativo de las tareas garantiza que ambos contribuyan por igual, reduciendo la carga sobre una sola persona.

Crear una tabla de tareas

Una tabla visual de tareas puede ayudar a llevar la cuenta de las responsabilidades y garantizar que todos sepan de qué tareas son responsables cada día. También puede incluir pequeñas tareas para los niños/as, adecuadas a su edad, que fomenten el sentido de la responsabilidad y la implicación.

Visitas periódicas

Mantén reuniones periódicas con tu pareja para hablar de lo que funciona y lo que necesita ajustes. La comunicación abierta ayuda a gestionar las expectativas y a abordar los problemas con agilidad.

Pedir ayuda si es necesario

A veces, gestionarlo todo una misma no es factible, y buscar ayuda externa se vuelve necesario para mantener el equilibrio y el bienestar.

Servicios de guardería

Si está dentro de tu presupuesto, plantéate contratar a un/a canguro o inscribir a tu hijo/a en una guardería unas horas al día. Así tendrás tiempo para trabajar mientras está en un entorno seguro y divertido.



Buscar ayuda en las tareas domésticas

Contratar un servicio de limpieza o una asistente a tiempo parcial puede reducir significativamente el tiempo y el esfuerzo que tienes que dedicar a las tareas domésticas, liberando más tiempo para tu familia y para ti misma.

Apoyo familiar

No dudes en pedir ayuda a tus familiares. Los abuelos, las tías y los tíos a menudo pueden proporcionar un apoyo inestimable y crear oportunidades adicionales para que tus hijos/as estrechen lazos con la familia.

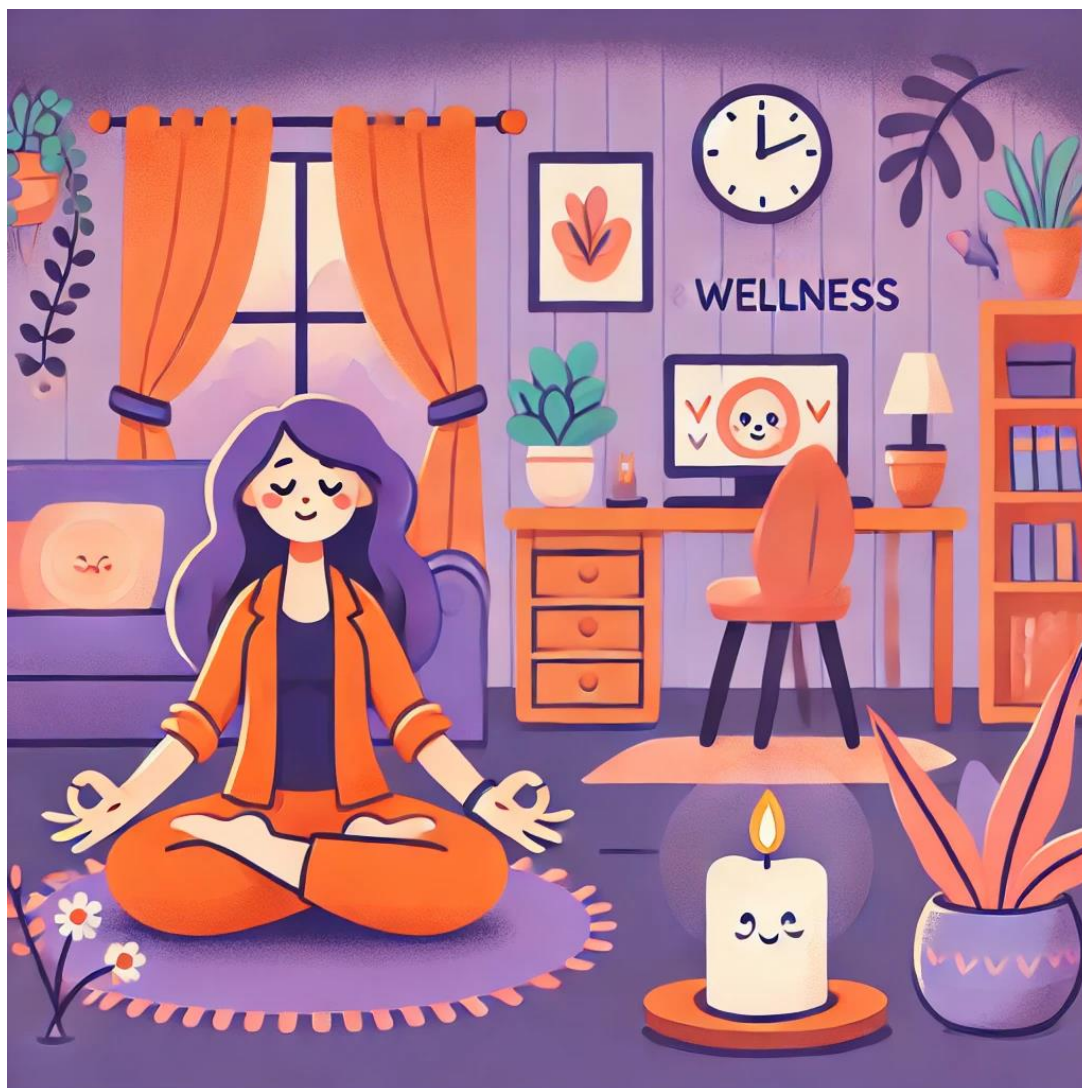


Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Autocuidado y salud mental

En el panorama en constante evolución del trabajo moderno, el cambio al trabajo a distancia ha ofrecido una flexibilidad sin precedentes y la valiosa oportunidad de pasar más tiempo con nuestras familias. Sin embargo, para muchas mujeres, especialmente las que compatibilizan la maternidad y las responsabilidades profesionales, este cambio también puede plantear retos importantes. Equilibrar el trabajo, la familia y el bienestar personal requiere un esfuerzo intencionado y estrategias. Esta guía pretende ofrecer consejos prácticos y compasivos para mantener la salud física y mental mientras se trabaja desde casa.



Mantener la salud física

Integra el ejercicio en tu día a día

La salud física es una piedra angular del bienestar general, e incorporar el ejercicio a su rutina diaria puede repercutir profundamente en sus niveles de energía, estado de ánimo y productividad. La actividad física regular ayuda a combatir el estrés, mejora la salud cardiovascular y favorece un mejor sueño. Aproveche sus descansos para estirarse o hacer un ejercicio rápido. Actividades como el yoga, el pilates o incluso bailar con los niños pueden ser divertidas y eficaces.



Empieza poco a poco y se constante

Empieza con sesiones de ejercicio cortas y manejables. Incluso un paseo de 10 minutos puede marcar la diferencia. Aumente gradualmente la duración y la intensidad a medida que te encuentres más cómoda.

Conviértelo en una actividad en familia

Anima a tus hijos e hijas a participar en actividades físicas. Los paseos familiares en bicicleta, las caminatas o juegos por equipos pueden ser formas estupendas de mantenerse activos juntos.

Come alimentos sanos y mantente hidratada



La nutrición desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de los niveles de energía y la salud en general. Comer alimentos equilibrados y mantenerte hidratada puede mejorar tu capacidad para gestionar las exigencias del trabajo y la vida familiar.

Planea y prepara las comidas

Dedica un tiempo a la semana a planificar tus comidas y preparar los ingredientes. Así ahorrarás tiempo y reducirás la tentación de optar por opciones menos saludables.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Nutrición equilibrada

Asegúrate de que tus comidas incluyen una mezcla de proteínas, grasas saludables, hidratos de carbono y mucha fruta y verdura. Los tentempiés saludables como los frutos secos, el yogur o la fruta pueden mantenerte con energía durante todo el día.

Mantente hidratada

Ten una botella de agua en tu escritorio y procura beber agua con regularidad. Las infusiones pueden ser alternativas refrescantes al agua.

Consejos sobre salud mental

Practica Mindfulness y técnicas de relajación

Mantener la salud mental es tan importante como la salud física. Las técnicas de atención plena y relajación pueden ayudar a controlar el estrés, mejorar la concentración y fomentar una sensación de calma en medio de una apretada agenda.

Meditación Mindfulness

Empieza con unos minutos al día. Busca un lugar tranquilo, concéntrate en tu respiración y permítete estar presente en el momento.

Aplicaciones como Headspace o Calm ofrecen sesiones guiadas para ayudarte a comenzar.



Técnicas de respiración

Los ejercicios sencillos de respiración pueden realizarse en cualquier lugar y en cualquier momento en que te sientas abrumada. Prueba a inhalar profundamente contando hasta cuatro, mantener la respiración durante cuatro segundos y exhalar durante otros cuatro.



Crea una rutina de relajación

Dedica tiempo cada día a actividades que te ayuden a desconectar, como leer, escuchar música o darte un baño caliente.

Encuentra tiempo para aficiones e intereses personales

Conciliar la vida laboral y familiar no debe significar sacrificar los intereses personales.

Practicar aficiones puede ser una forma estupenda de recargar las pilas y aportar alegría a la rutina diaria.



Prioriza tus intereses

Haz una lista de las actividades que te gustan y dales prioridad en tu agenda. Ya sea pintar, quedar con amigas/os, trabajar en el jardín o leer, encuentra tiempo para dedicarle a lo que te hace feliz.

Combina aficiones con tiempo en familia

Participa en actividades que puedan incluir a tus hijos/as. Cocinar, hornear o hacer manualidades juntos puede ser gratificante tanto para ti como para ellos.

Programa tiempo para ti

Trata tu tiempo personal como una cita importante. Incluso 15 minutos de tiempo ininterrumpido pueden marcar una diferencia significativa.



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number **2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118**

En busca de apoyo

Conectar con otras madres que trabajan desde casa

Crear una red de apoyo es crucial. Ponerse en contacto con otras madres que entienden los retos a los que te enfrentas puede proporcionarte consuelo, consejo y un sentimiento de comunidad.

Únete a comunidades online

En plataformas como Facebook, Reddit o foros especializados encontrarás grupos para madres que trabajan desde casa. Estos espacios pueden ser muy valiosos para compartir experiencias y consejos.



Programa reuniones virtuales

Las videollamadas regulares con amigos o grupos de apoyo pueden ayudar a mantener las conexiones sociales y proporcionar una salida muy necesaria para compartir preocupaciones y logros.

Asiste a talleres y seminarios web

Busca eventos virtuales centrados en la conciliación de la vida laboral y familiar, la crianza de los hijos y el autocuidado. Pueden ofrecerte nuevas perspectivas y estrategias para gestionar tus responsabilidades.

Recurrir a asesoramiento profesional si es necesario

A veces se necesita ayuda profesional para afrontar las complejidades de la vida laboral y familiar. El asesoramiento puede ofrecer herramientas y técnicas para controlar el estrés, la ansiedad y otros problemas de salud mental.

Reconoce cuándo necesitas ayuda

Si te sientes constantemente abrumada, ansiosa o deprimida, puede que haya llegado el momento de buscar ayuda profesional. Reconocer esta necesidad es un paso vital hacia una mejora de la salud mental.

Baraja la opción de teleterapia

Muchos terapeutas ofrecen sesiones online, lo que proporciona flexibilidad y comodidad. Plataformas como BetterHelp y Talkspace pueden ponerte en contacto con profesionales.



Aprovecha los recursos de la empresa

Algunos lugares de trabajo ofrecen Programas de Asistencia al Empleado (PAE) que incluyen servicios de salud mental. No dudes en utilizar estos recursos si están disponibles.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number **2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118**

Productividad

Comunicación efectiva

Uno de los componentes clave para mantener la productividad cuando se trabaja desde casa, especialmente como madre, es la comunicación eficaz. Esto no solo te ayuda a mantenerte en contacto con tu equipo, sino también a asegurarte de que todo el mundo está al tanto de tu disponibilidad y tu progreso en el trabajo.



Uso eficaz de las herramientas de colaboración

Aprovechar herramientas como Slack, Zoom y Microsoft Teams puede transformar tu forma de trabajar a distancia. Establece canales específicos para diferentes proyectos o equipos en Slack para agilizar la comunicación y reducir el desorden del correo electrónico. Utiliza Zoom para reuniones cara a cara, lo que puede ayudar a mantener una conexión personal con tu equipo. Familiarízate con las funciones

avanzadas de estas herramientas, como programar reuniones, establecer estados e integrar otras aplicaciones que ayuden a la productividad, para mejorar tu flujo de trabajo.

Mantener un contacto regular con tu equipo

Las reuniones periódicas con tu equipo pueden ayudarte a mantener la sintonía con tus colegas y supervisores. Programa videollamadas semanales para hablar de los proyectos en curso, compartir información actualizada sobre los avances y abordar cualquier preocupación. Estas reuniones también pueden ser una oportunidad para intercambiar ideas y mantener la motivación. Además, no dudes en ponerte en contacto por mensajería instantánea para consultas rápidas o actualizaciones. Este enfoque proactivo garantiza que la comunicación fluya sin problemas y que todo el mundo sea consciente de sus responsabilidades y plazos.



Mantener la concentración

Mantener la concentración mientras se compaginan el trabajo y las responsabilidades familiares puede ser difícil, pero algunas técnicas y estrategias pueden ayudarte a no perder el rumbo.

Técnicas para minimizar las distracciones

La Técnica Pomodoro es un método eficaz para aumentar la productividad. Esta técnica consiste en trabajar en intervalos concentrados de 25 minutos, seguidos de un descanso de 5 minutos. Después de cuatro intervalos, hay que hacer una pausa más larga de 15-30 minutos. Este método ayuda a mantener altos niveles de concentración y evita el agotamiento. Además, puedes utilizar aplicaciones como Freedom o StayFocusd para bloquear sitios web y aplicaciones que te distraigan durante las horas de trabajo.

Crear un entorno productivo

Crear un espacio de trabajo es crucial. Elige un rincón tranquilo de tu casa donde puedas trabajar sin interrupciones. Asegúrate de que este espacio está equipado con todas las herramientas y la tecnología necesarias, y mantenlo organizado y libre de desorden. Personaliza tu espacio de trabajo con objetos que te inspiren y motiven, como fotos, plantas o citas motivadoras. Establecer un límite claro entre tu trabajo y tu vida personal puede ayudarte a desconectar al final del día.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number **2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118**

Mejora continua

Para seguir siendo competitiva y eficaz en tu puesto, es esencial la mejora continua. Esto implica buscar opiniones, hacer los ajustes necesarios y mantenerse al día de las tendencias y competencias del sector en el que trabajas.



Buscar opiniones y hacer ajustes

Los comentarios periódicos de tus compañeros, supervisores e incluso familiares pueden ayudarte a comprender mejor los aspectos que necesites mejorar. Crea una cultura de comunicación abierta en la que las críticas constructivas sean bienvenidas y se actúe en consecuencia. Dedica un tiempo a la semana a reflexionar sobre lo que ha funcionado bien y lo que no, y haz los ajustes necesarios en tu flujo de trabajo y tus estrategias.

Mantenerse al día de las tendencias y competencias del sector

La naturaleza dinámica de la mayoría de los sectores hace que sea crucial mantenerse al día de las últimas tendencias y

conocimientos. Dedica tiempo al desarrollo profesional asistiendo a seminarios web, cursos en línea y conferencias del sector. Plataformas como LinkedIn Learning, Coursera y UdeMy ofrecen una amplia gama de cursos que pueden ayudarte a actualizar tus conocimientos. Además, sigue los blogs, podcasts y canales de redes sociales del sector para mantenerte informada sobre las novedades y las mejores prácticas.

Horario diario sugerido

¿Te cuesta relajarte? Mantener una rutina diaria puede ayudarte a dedicar tiempo suficiente al trabajo, la relajación y el ocio. Adapta este programa a tus preferencias personales.

SUGGESTED DAILY SCHEDULE	
07:00	¡Levántate! 😊
07:15	Prueba a hacer un poco de yoga ligero, un paseo o estiramientos.
07:45	Dúchate y vístete.
08:15	Desayuna.
08:45	Establece tus tareas diarias y anota tus listas de tareas pendientes.
09:00	Comienza a trabajar
11:00	Pequeña pausa para tomar una bebida y/o un tentempié saludable. Envía un «Buenos días» a alguien de tu equipo de trabajo y ponte al día.
11:30	Vuelve al trabajo.
13:00	¡Pausa para el almuerzo! Es hora de alejarse del lugar de trabajo. Si puedes, sal a respirar aire fresco. Si no, quédate dentro y sumérgete en un buen libro, prepara una comida sana o dedícate a una afición que te guste. Tómalo entre 30 y 60 minutos para que tu mente y tu cuerpo rejuvenezcan. Te lo mereces.
14:00	Vuelve al trabajo.
15:30	¿Qué tal si te tomas un té? También puedes enviar un mensaje rápido a un compañero o dedicar unos minutos a cargar el lavavajillas o doblar la ropa. Es una forma estupenda de refrescarse y reponer fuerzas. ☀️
15:45	Vuelve al trabajo.
16:30	Es hora de empezar a desconectar . Intenta no empezar ninguna tarea nueva que pueda ser compleja o llevar mucho tiempo. ¡Permítete relajarte y disfrutar de la noche! 🌸
17:30	Si recibes nuevos correos , márcalos para mañana. De este modo, podrás ocuparte de ellos por la mañana. Disfruta de la noche sabiendo que todo está listo para empezar bien mañana. ☀️ 📧
18:00	Es hora de terminar la jornada laboral . Cierra el portátil o la puerta del estudio. ¿Qué tal dar un paseo refrescante, encender la tele o jugar a un juego divertido para desconectar? También puedes practicar un pasatiempo relajante, llamar a una amiga o escuchar tu música favorita. Disfruta de este tiempo para relajarte y recargar pilas. ☀️ 🚶 🎮 📺



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Herramientas recomendadas

Disponer de las herramientas adecuadas puede suponer una gran diferencia a la hora de gestionar tu trabajo de forma eficaz y, al mismo tiempo, dejar tiempo para tu familia. Aquí algunas herramientas esenciales que pueden ayudarte a agilizar tus tareas y aumentar la productividad:

Software de gestión de proyectos

Herramientas como Trello y Asana tienen un valor incalculable a la hora de organizar tus tareas laborales. Estas plataformas te permiten crear tableros para diferentes proyectos, establecer plazos y asignar tareas. Muestran de un vistazo tu carga de trabajo, ayudándote a priorizar. Con funciones como listas de verificación de tareas y archivos adjuntos, puedes mantener todo lo que necesitas en un mismo espacio.

Herramientas de control del tiempo

Herramientas como Toggl y Clockify te ayudan a controlar el tiempo que dedicas a las distintas tareas. Al hacer un seguimiento de tu tiempo, puedes identificar las áreas en las que puedes ser menos eficiente y hacer los ajustes necesarios. Estas herramientas también ayudan a establecer límites, asegurando que no trabajas en exceso y que tienes tiempo suficiente para tu familia. El control del tiempo es especialmente útil para las personas autónomas que necesitan facturar las horas a sus clientes con exactitud.

Herramientas de comunicación

Una comunicación eficaz es crucial cuando se trabaja a distancia. Microsoft Teams y Zoom son excelentes para las reuniones virtuales y la colaboración en equipo. Estas plataformas ofrecen videoconferencias, funciones de chat y uso compartido de archivos, lo que facilita la comunicación. Las reuniones virtuales y las reuniones periódicas ayudan a mantener un sentido de comunidad y garantizan que todos estén alineados con los objetivos del proyecto.

Sitios web y comunidades útiles

Formar parte de una comunidad de apoyo puede suponer una gran diferencia, sobre todo para las madres trabajadoras que a veces se sienten aisladas. He aquí algunos sitios web y comunidades que ofrecen recursos, apoyo y oportunidades para establecer contactos.

Foros y grupos de apoyo en línea para madres trabajadoras

Sitios web como Working Mother y Mamapedia ofrecen foros en los que las madres pueden compartir experiencias, buscar consejo y ofrecer apoyo. Estas comunidades son un tesoro de información y ofrecen consejos sobre todo tipo de temas, desde cómo conciliar la vida laboral y familiar hasta cómo tratar con los niños y niñas pequeñas.

Lista de tareas para sobrevivir al trabajo desde casa

Sobrevivir al Teletrabajo
LISTA

- ☐ Delimita tu espacio de trabajo
- ☐ Establece una rutina
- ☐ Chequea tus tareas
- ☐ Guarda un equilibrio
- ☐ Utiliza las vídeo-llamadas
- ☐ Muévete de vez en cuando
- ☐ Continúa evolucionando
- ☐ ¡Celebra tus logros!



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number **2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118**

Conclusión

Trabajar desde casa siendo madre es un viaje lleno de retos y éxitos. La transición a este estilo de vida, especialmente tras la pandemia mundial, ha demostrado la resistencia y la capacidad de adaptación de las mujeres por todo el mundo. **Equilibrar las responsabilidades profesionales con las exigencias de la maternidad no es tarea fácil, y es esencial reconocer y celebrar cada logro, por pequeño que sea.** El camino de una madre trabajadora está marcado por una serie de retos únicos. Desde gestionar plazos ajustados y reuniones virtuales hasta atender las necesidades de los niños y mantener un hogar, el equilibrio requiere una fuerza y una perseverancia inmensas. Es fundamental reconocer estos retos y recordar que está bien luchar y buscar apoyo cuando sea necesario. No solo cumples cada día con tus obligaciones profesionales, sino que también cuidas de tu familia, y eso es un logro extraordinario.

Date cuenta de que sentirte abrumada a veces no disminuye tus capacidades ni tu dedicación. Es una respuesta natural a la multiplicidad de funciones. En lugar de centrarte en lo que no salió según lo planeado, celebra tu capacidad para seguir adelante a pesar de los obstáculos. La resistencia que demuestras a diario es el resultado de tu fortaleza y compromiso.

Para crear una experiencia de trabajo desde casa que sea tanto equilibrada como satisfactoria, es esencial cultivar un entorno de apoyo profesional y personal. Relaciónate con otras madres trabajadoras a través de comunidades online y grupos de apoyo en los que puedas compartir experiencias, intercambiar consejos y animarte. Estas conexiones pueden proporcionar una sensación de hermandad y recordarte que no estás sola en este viaje.

Establecer límites claros entre el trabajo y la vida familiar es vital. Comunica tus horas de trabajo a tu familia y crea un espacio de trabajo exclusivo para minimizar las distracciones. Utiliza señales visibles para indicar cuándo estás trabajando e implica a tus hijos/as en la comprensión de estos límites. Esto ayudará a crear un entorno estructurado que respete tus necesidades profesionales y te permita estar con tu familia.

A medida que avanzas en este viaje, recuerda que estás dando un poderoso ejemplo a tus hijos e/o hijas. Ellos/as ven tu dedicación, tu trabajo duro y tu capacidad para compaginar múltiples funciones, lo que puede inspirarles a perseguir sus pasiones con determinación y resistencia.

Pensamientos finales

Mientras recorres este camino, sigue inspirando y apoyando a las mujeres que te rodean. Juntas podemos crear una red de apoyo que nos ayude a prosperar tanto profesional como personalmente. Sigue avanzando con confianza y autoestima, sabiendo que eres capaz de lograr grandes cosas.

Recuerda que cada pequeño paso que des para conciliar el trabajo y la maternidad es una victoria importante. Celebra estos momentos, mantente flexible y aprecia el hermoso caos de este viaje. ¡Lo has conseguido!



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number **2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118**

Bibliografía

1. Capital One. (2024). How to work from home with kids. Retrieved from: <https://shorturl.at/Ysj2R>
2. Comcare. (2024). Working from home: guidance for employers. Australian Government.
3. Cook, J. (2024). The ultimate guide to working from home. Careers. Retrieved from: <https://shorturl.at/zxukh>
4. Heine, A. (2023). Work from home guide: 25 tips for being productive. Indeed. Retrieved from: <https://shorturl.at/DD6jW>
5. Hubstaff. (2024). A guide to working from home with kids: How to do it right. Retrieved from: <https://shorturl.at/qpiih>
6. Minhas, F. (2024). Remote work is a win for mothers – and society at large. Analyst News. Retrieved from: <https://tinyurl.com/2zcek3nu>
7. NSPCC. (2024). Ultimate guide to working from home with children. Retrieved from: <https://tinyurl.com/4eyuhk4a>
8. Schilthuis-Ihrig, K. (2023). The ultimate guide to working from home. HubSpot. Retrieved from: <https://shorturl.at/PpX7P>
9. Stuart Chiropractic. (2024). The work from home guide.
10. Walters, R. (2024). The Ultimate Guide to working from home: Top tips and essential strategies for success. A Robert Walters Group Company.