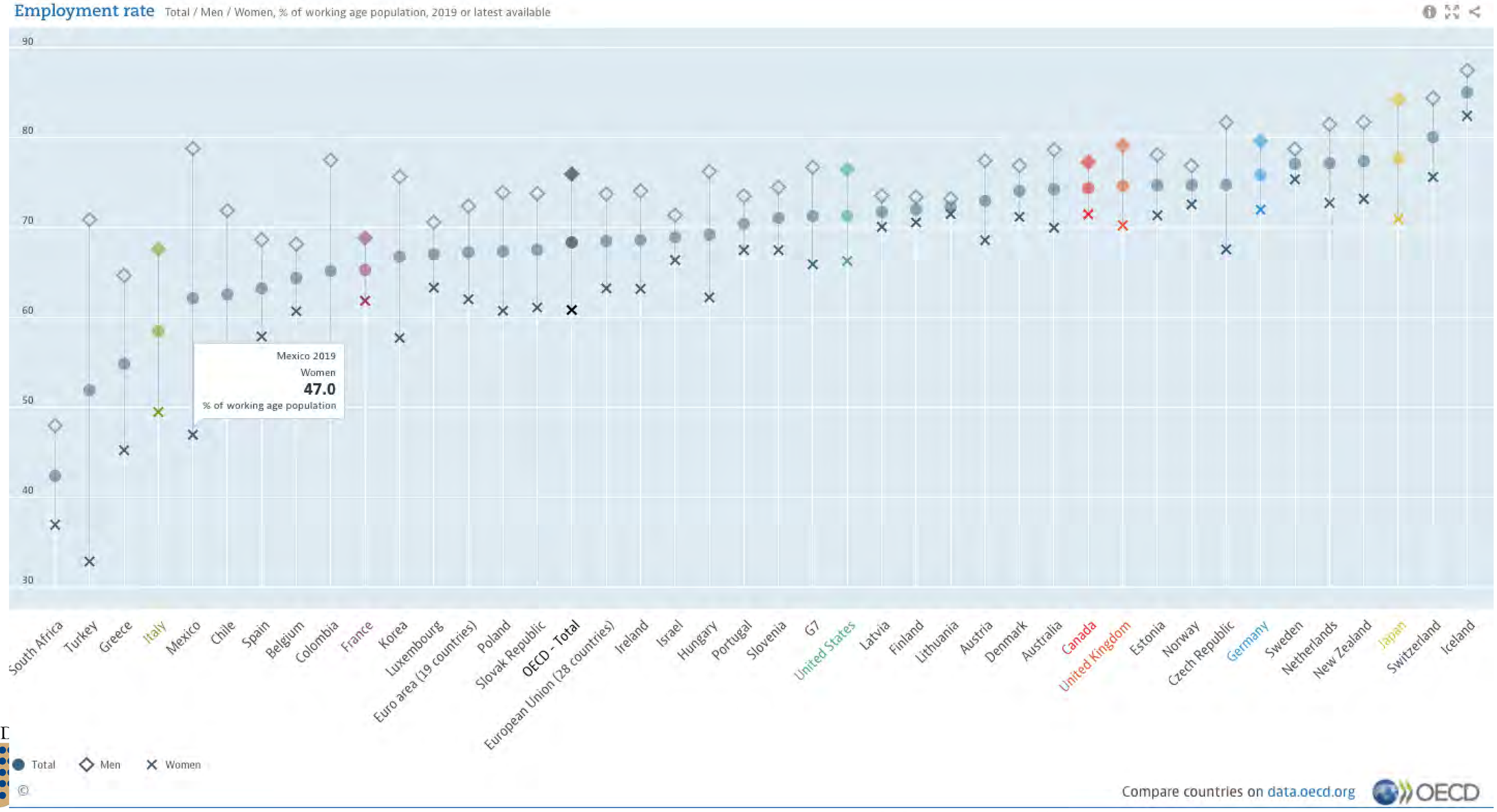
WORK-LIFE BLEND

YVETTE MUCHARRAZ
LIORA ARDITTI
PAULINA LÓPEZ

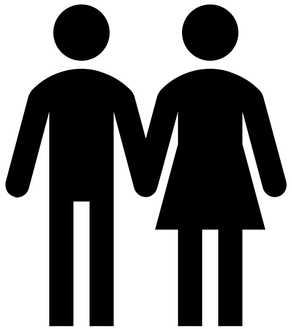
IPADE

ESTADÍSTICAS GLOBALES



Fuente: OCDE https://data.oecd.org/emp/employment-rate.htm

FUERZA LABORAL
ESTADOS UNIDOS

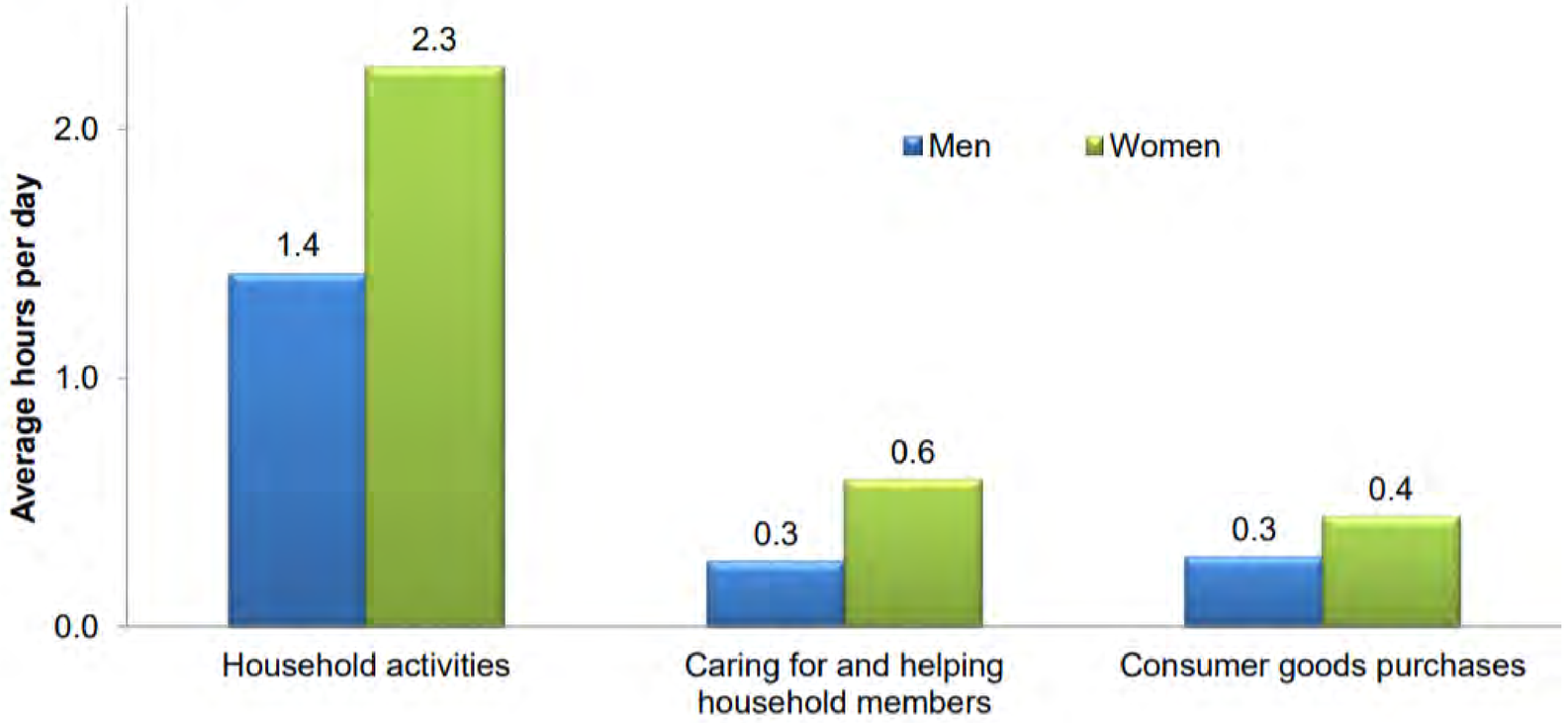


57.1% de las mujeres participan en la fuerza laboral comparado con el 69.1% de los hombres.

IPADE
Business School
Universidad Panamericana

https://www.catalyst.org/research/women-in-the-workforce-united-states/

Average hours per day men and women spent in various activities

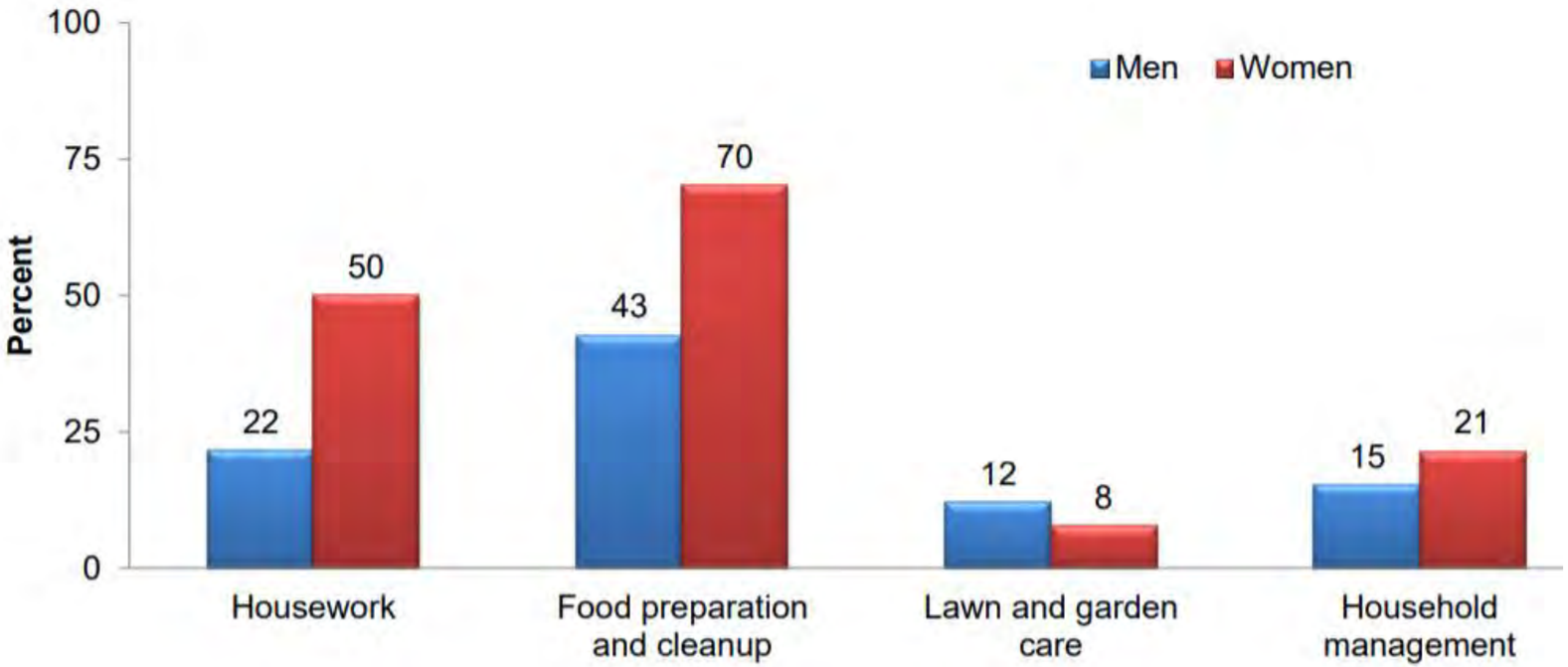


NOTE: Data include all noninstitutional persons age 15 and over. Data include all days of the week and are annual averages for 2015. Travel related to these activities is not included in these estimates.

SOURCE: Bureau of Labor Statistics, American Time Use Survey

IPADE
Business School
Universidad Panamericana

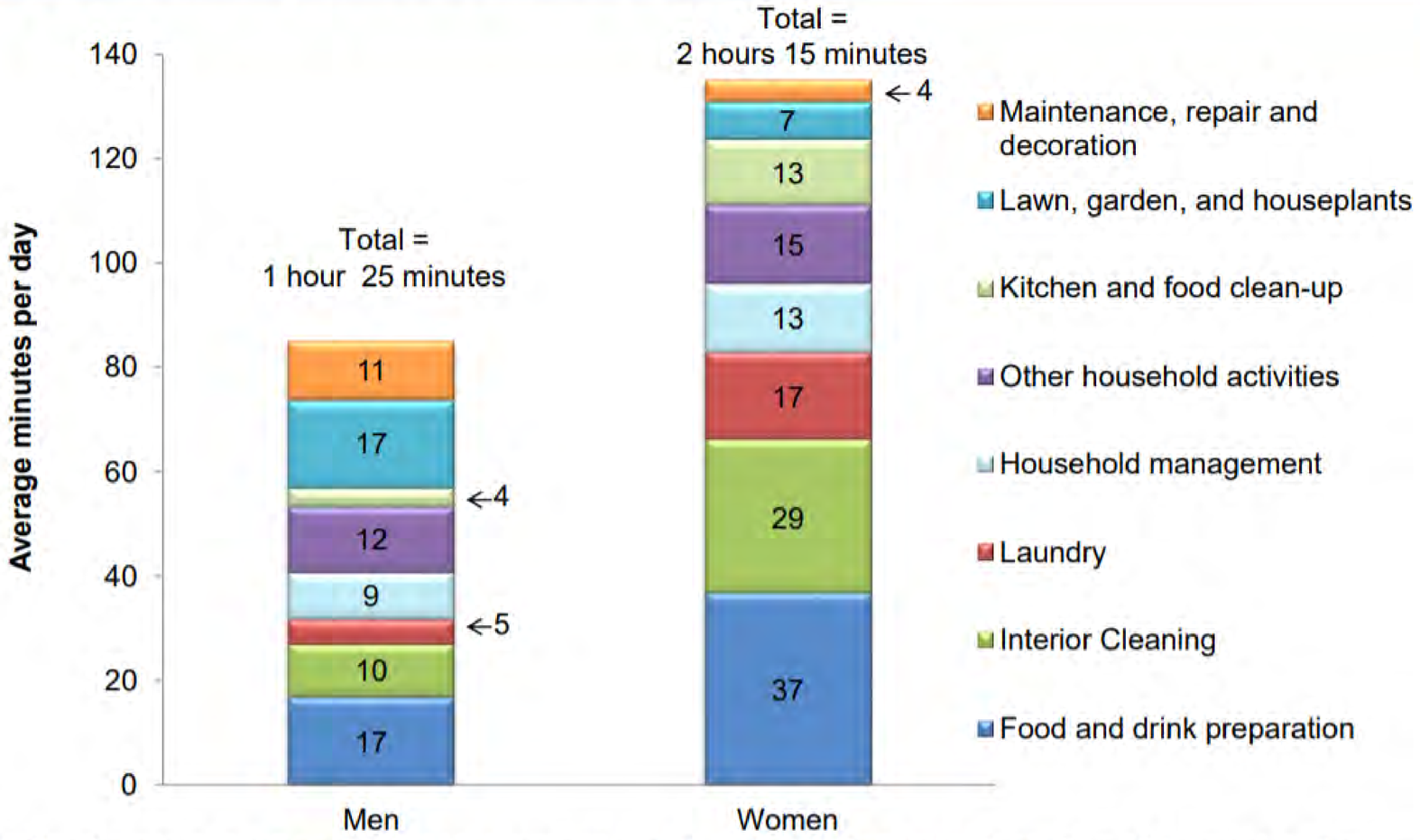
Percent of population who did household activities on an average day



NOTE: Data include all noninstitutionalized persons age 15 and over. Data include all days of the week and are annual averages for 2015. Travel related to these activities is not included in these estimates.

SOURCE: Bureau of Labor Statistics, American Time Use Survey

Average minutes per day men and women spent in household activities

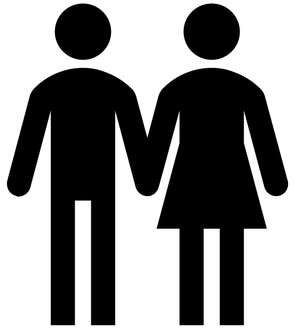


NOTE: Data include all noninstitutional persons age 15 and over. Data include all days of the week and are annual averages for 2015. Travel related to these activities is not included in these estimates.

SOURCE: Bureau of Labor Statistics, American Time Use Survey

IPADE
Business School
Universidad Panamericana

FUERZA LABORAL CANADÁ



61.4% de las mujeres participan en la fuerza laboral comparado con el 70.1% de los hombres.

IPADE
Business School
Universidad Panamericana

https://www.catalyst.org/research/women-in-the-workforce-united-states/

In 2017, the tasks of doing the dishes, grocery shopping and organizing the household's social life were shared equally between men and women who were married or living in a common-law relationship.[1]

Doing the dishes[2]

50%

Grocery shopping

49%

Organizing the household's social life

49%

Tasks mostly done by women

Laundry

61%

Meal preparation

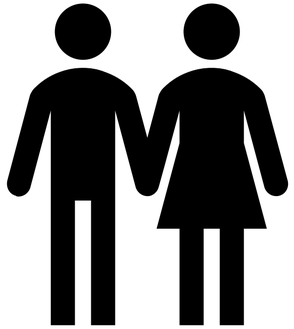
56%

Tasks mostly done by men

Outdoor work and repairs

78%

FUERZA LABORAL MÉXICO



44% de las mujeres participan en la fuerza laboral comparado con el 75% de los hombres.

IPADE
Business School
Universidad Panamericana

Inegi, 2019

Trabajo no Remunerado de los Hogares

Valor económico de las labores domésticas y de cuidados no remunerados

Denominación	2018
Valor del trabajo no remunerado en labores domésticas y de cuidados (Millones de pesos)	5,524,621
Participación respecto del PIB nacional (Participación porcentual)	23.5

Notas y Llamadas:

Cifras preliminares

La suma de los parciales puede no coincidir con el total debido al redondeo.

Fuente:

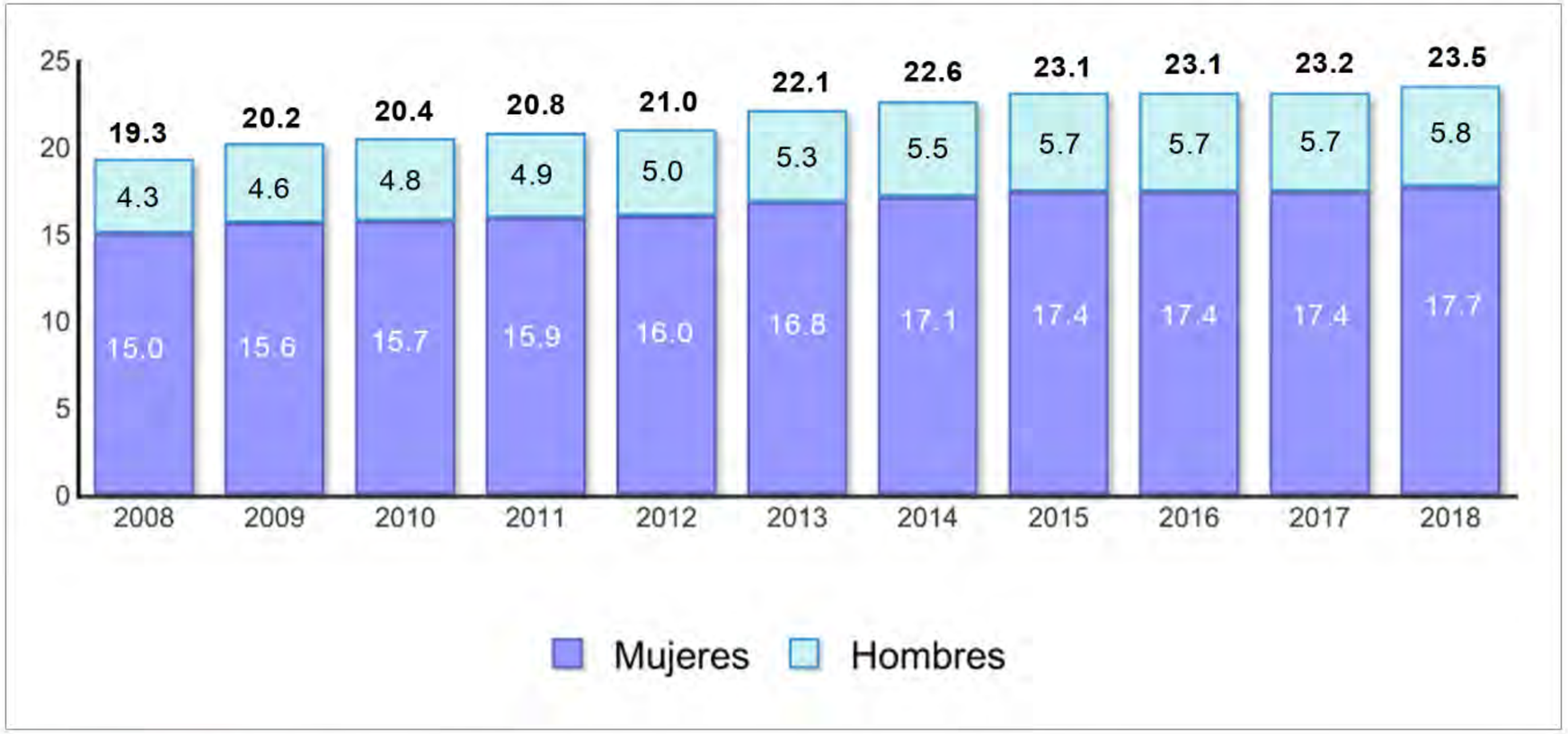
INEGI Sistema de Cuentas Nacionales de México.

23.5 %

IPADE
Business School
Universidad Panamericana

Participación del Valor del Trabajo no Remunerado Doméstico y de Cuidados de los Hogares respecto al PIB, 2008-2018

(Porcentaje del PIB a precios corrientes)

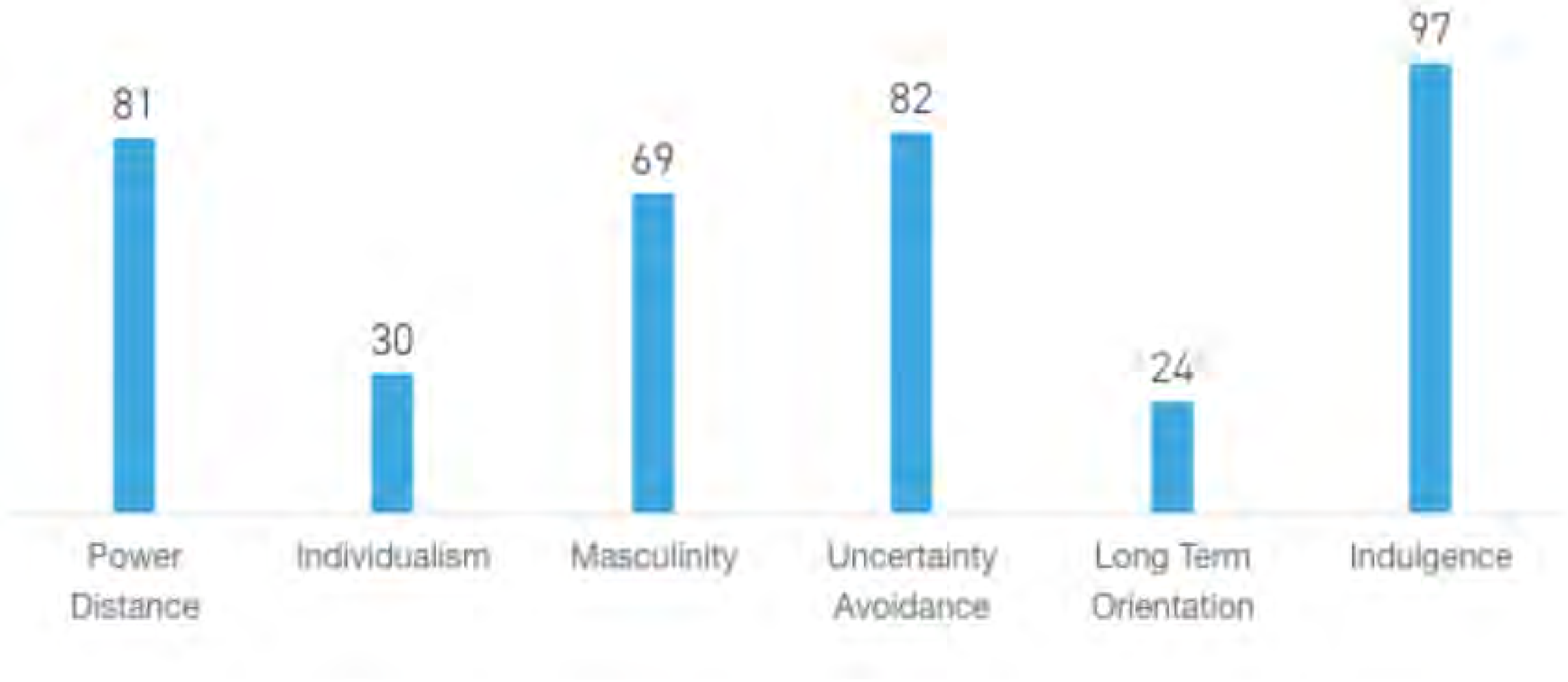


Nota: La suma de los parciales puede no coincidir con los totales debido al redondeo de las cifras.
Fuente: INEGI.

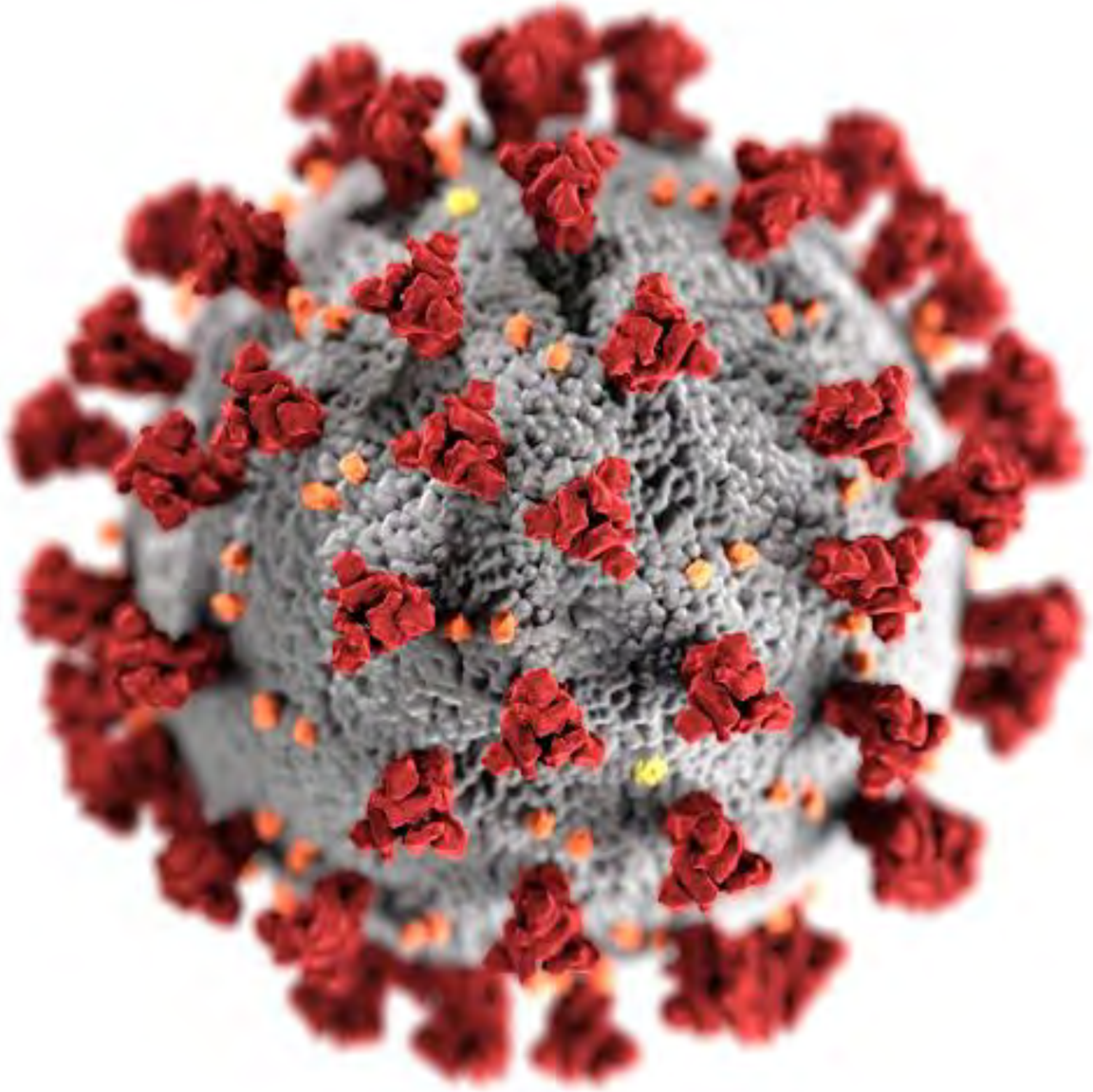
Centro de Investigación de la MUJER EN LA ALTA DIRECCIÓN

IPADE Business School
Universidad Panamericana

Hofstede- Cultural Compass (Mexico scores)



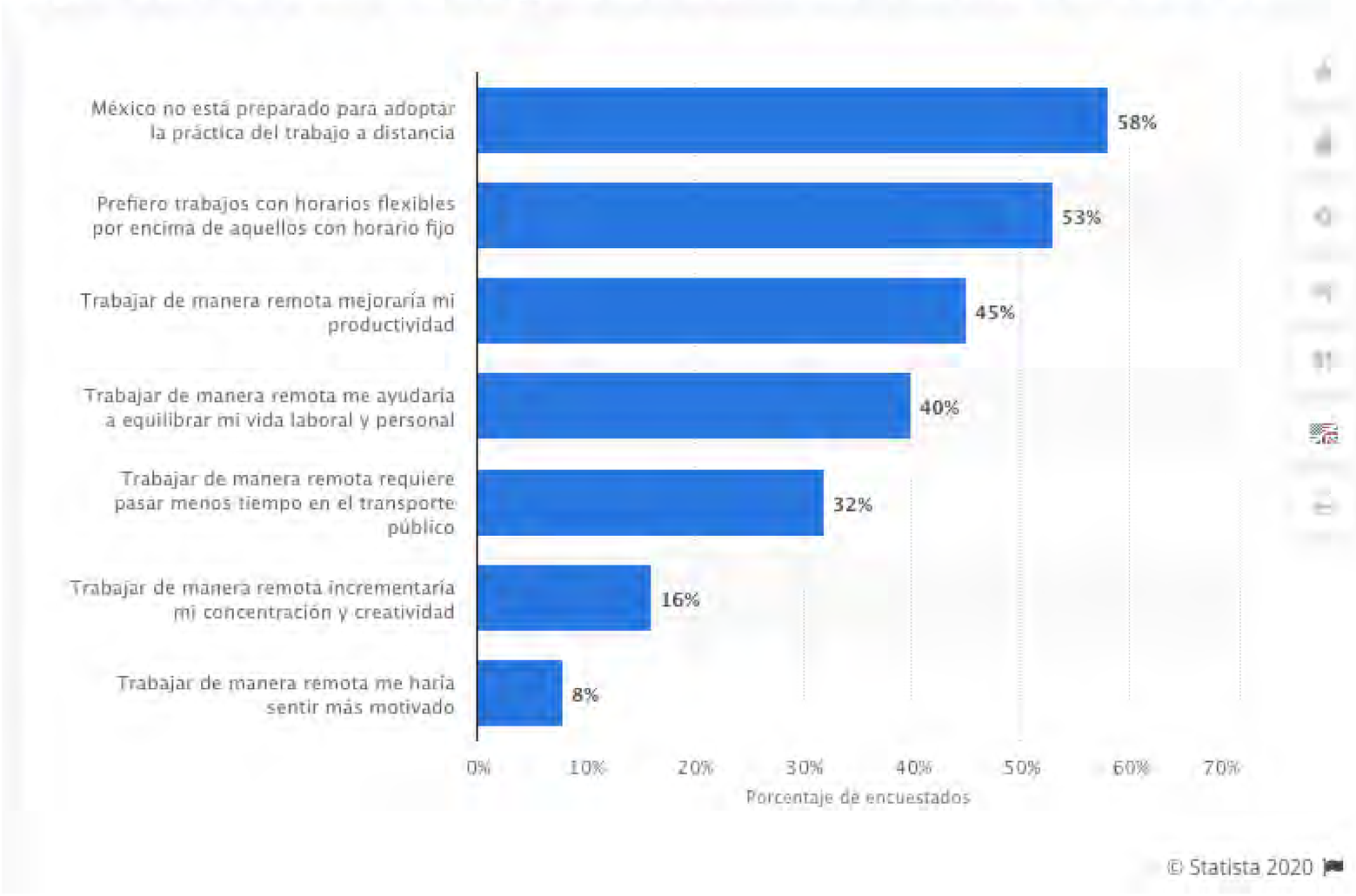
IPADE
Business School
Universidad Panamericana



COVID-19

Business School
Universidad Panamericana

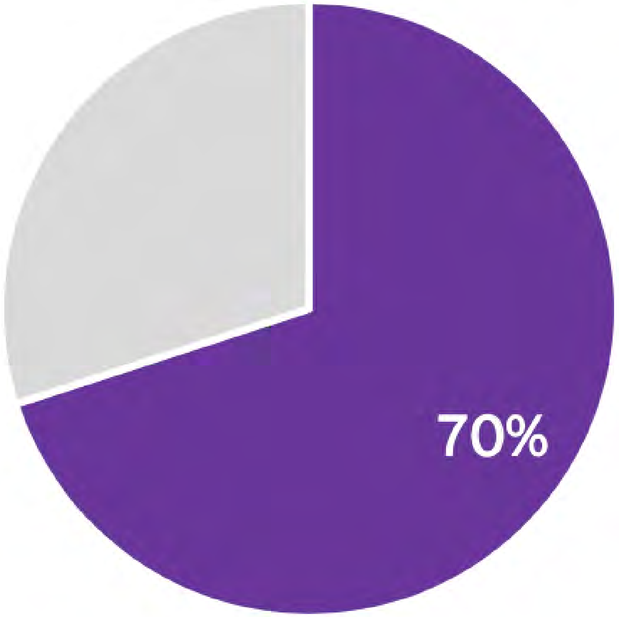
Opiniones sobre trabajar a distancia en México en 2019



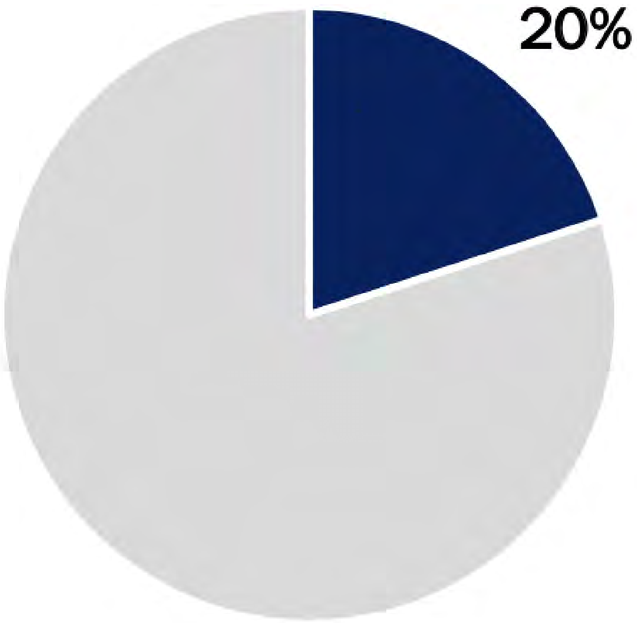
IPADE
Business School
Universidad Panamericana

(Proporción del Total, %)

Potencial de Empresas a Implementar Teletrabajo



Empresas Preparadas para el Teletrabajo



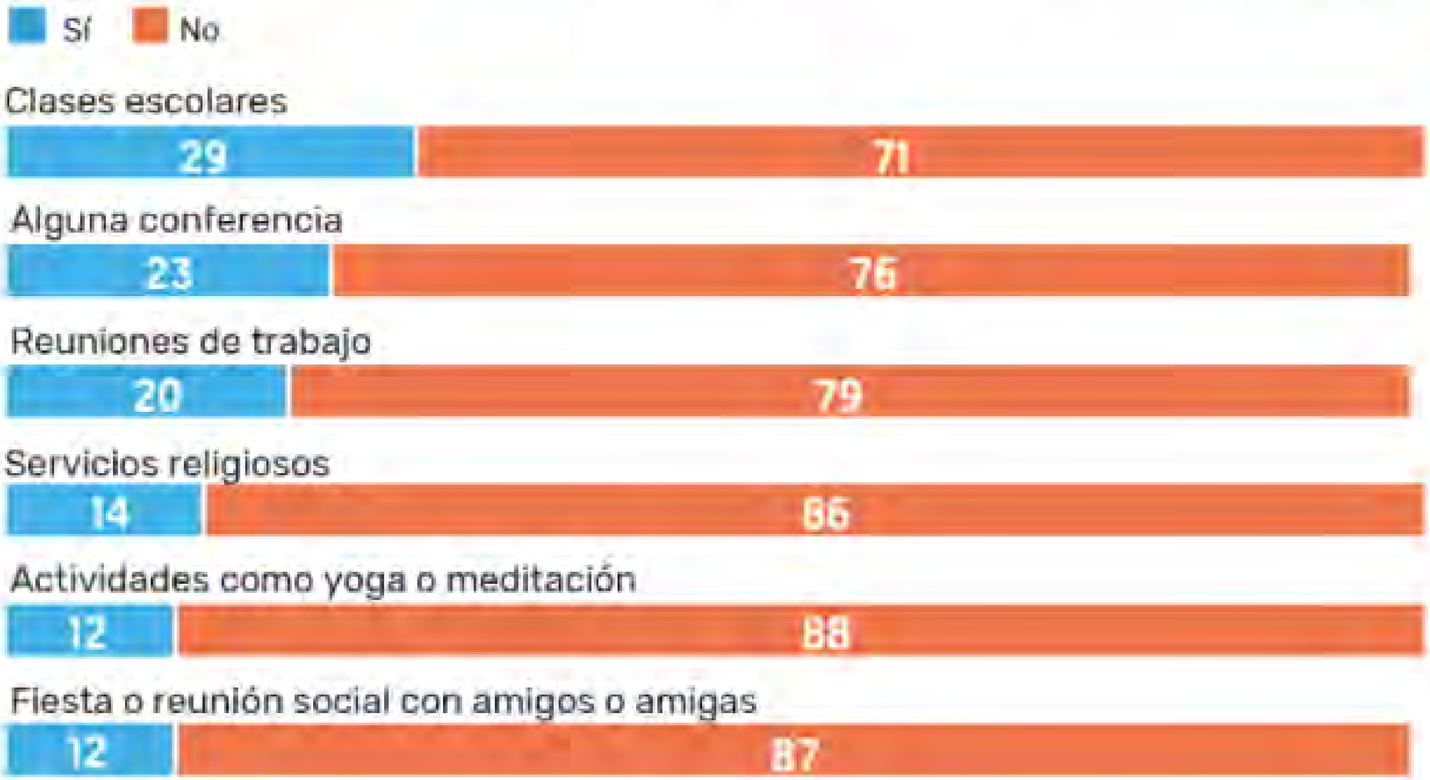
Fuente: The Competitive Intelligence Unit con información de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social y Avast

30 Marzo 2020

IPADE
Business School
Universidad Panamericana

Actividades vía internet

En el último mes, ¿usted participó en algunas de las siguientes actividades en línea, es decir, por internet, zoom, o redes sociales? (%)



Capitalinos participan en actividades online Especial

IPADE
Business School
Universidad Panamericana

Fuente: el financiero, mayo 2020

CUIDADOS

El cuidado de personas y de hogares en México recae principalmente en las mujeres: éstas asumen en promedio 39 horas semanales de este trabajo no remunerado.

IPADE
Business School
Universidad Panamericana

https://mexico.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2020-nuevo/marzo-2020/covid19-corresponsabilidad-en-los-hogares

En el contexto actual, esta carga invisible se incrementa:

- CIERRE DE ESCUELAS: cuidado de niños, niñas y adolescentes en horas laborales.

- ENCARGADAS: tareas de educación dentro del hogar, actividades de limpieza, coordinación logística del hogar, ocio y entretenimiento para las personas integrantes de la familia.

- SISTEMAS DE SALUD SATURADOS: cuidados se traslada a los hogares y recae principalmente en las mujeres.

- INQUIETUDES DE LAS PERSONAS DEPENDIENTES: contención emocional de estas personas ocupa también tiempo de las mujeres.

- AISALMIENTO SOCIAL PREVENTIVO (personas mayores o enfermas): una carga de cuidados extra para las mujeres.

IPADE
Business School
Universidad Panamericana

https://mexico.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2020-nuevo/marzo-2020/covid19-corresponsabilidad-en-los-hogares

El confinamiento agudiza la crisis del cuidado, aumentando la carga global de trabajo de las mujeres.

La mayor precariedad laboral de las mujeres se explica por los roles de género y las responsabilidades del cuidado asignadas a las mujeres.

Esta mayor carga de trabajo impacta negativamente el trabajo remunerado y la salud de las mujeres, sobre todo en ausencia de sistemas de cuidados institucionalizados.

IPADE
Business School
Universidad Panamericana

http://www.oas.org/es/cim/docs/ArgumentarioCOVID19-ES.pdf

En esta crisis, se ha puesto en evidencia la importancia del trabajo de cuidados de las personas en los hogares y fuera de ellos y la necesidad de adoptar medidas para redistribuir esta carga entre el Estado, el mercado y dentro de las familias.

IPADE
Business School
Universidad Panamericana

http://www.oas.org/es/cim/docs/ArgumentarioCOVID19-ES.pdf

Back to Square One

ANTES 2000
DEL TRABAJO

- *Identidad a través del trabajo*
- *´Workaholism´*
- *Me define mi posición*
- *Incorporación de la vida al trabajo*

DÉCADA 2000
AL EQUILIBRIO

- *Bienestar después del trabajo*
- *Horas vs Eficiencia*
- *Flex-time*
- *Actividades de ocio*

DÉCADA 2010
AL BALANCE

- *Home Office*
- *Bienestar en el trabajo*
- *Prestaciones*

life. work. blend.

- ❑Incorporación del trabajo a mi vida personal
- ❑El trabajo y la casa son la misma cosa
- ❑ *"¿Quieres decir que siempre estoy trabajando?"*
- ❑ Se alimenta el **Éxito** en uno y **Felicidad** en el otro

IPADE
Business School
Universidad Panamericana

Síndrome de "Busyness"

- Saturación de actividades como evasión de la realidad.
- Evitar "pensar" en lo que me preocupa.
- Tensión para no perder el control.
- Sentirnos súper-mujeres

IPADE
Business School
Universidad Panamericana

¿A qué nos referimos con *Burnout*?

"La extinción de motivación o incentivo, especialmente en donde la devoción a una causa o relación falla para producir los resultados esperados" Herbert Freudenberger, 1974, *Burnout: The High Cost of High Achievement.*

Burnout es la reacción al estrés al trabajo, prolongado o crónico y está caracterizado por tres principales dimensiones: agotamiento, cinismo (menor identificación con el trabajo) y sentimientos de reducción de habilidad profesional.

Síntomas de *Burnout*

- **SINTOMAS FÍSICOS:** Dolores de cabeza, migraña, insomnio, dolores de estómago y problemas intestinales.

- **ALIENACIÓN DE ACTIVIDADES RELACIONADAS AL TRABAJO:** Frustración y estrés. Cinismo sobre el entorno de trabajo (personas y condiciones de trabajo). Distanciamiento emocional.

- **AGOTAMIENTO EMOCIONAL:** Sin posibilidad de hacer frente, cansancio, sin energía.

- **DESEMPEÑO REDUCIDO:** Negatividad sobre tareas, ya sean de hogar o de trabajo. Dificultad para concentrarse y falta de creatividad.

Fatiga de Decisión

- COVID 19 nos está forzando a lidiar de manera rápida con decisiones difíciles en un entorno nuevo y desconcertante.

- En una crisis como esta, el burnout puede surgir por algo totalmente distinto-lo que los expertos llaman ´fatiga de decisión´

IPADE
Business School
Universidad Panamericana

HERRAMIENTAS

Herramientas para buscar equilibrio

Durante la contingencia

- Identifica tus prioridades
- Elabora una agenda para cada día
- Controla lo controlable
- Utiliza los extremos del día
- Haz lo que debes y está en lo que haces
- Cumple y comprométete sin auto-exigirte de más
- Crea nuevas redes de apoyo
- Date un respiro
- Gestiona la incertidumbre

IPAD
Business School
Universidad Panamericana

¡QUÍTATE
LA CAPA!