



# LAS DOS SEMANAS DE LA CONCILIACIÓN



## ENRIQUECIMIENTO TRABAJO - FAMILIA

UN TIEMPO PARA DESARROLLAR COMPETENCIAS



**DÍA INTERNACIONAL DEL TRABAJO**



**DÍA INTERNACIONAL DE LA FAMILIA**



UNIVERSIDAD AUSTRAL



# LAS DOS SEMANAS DE LA CONCILIACIÓN

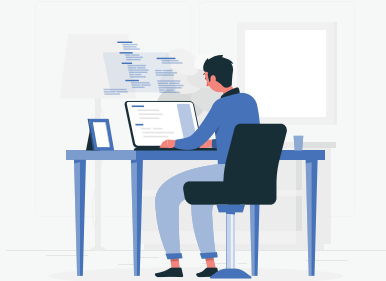


UN TIEMPO PARA DESARROLLAR COMPETENCIAS



## TRABAJO

## FAMILIA



Trabajo por un propósito o motivo suficientemente importante para mí, sin control de mi jefe ni reconocimiento de pares.

### AUTOMOTIVACIÓN

Capacidad de trabajar sin controles externos y sin necesidad de estímulos y reconocimientos permanentes.



Trabajo por las personas que más quiero, sin esperar agradecimiento ni recompensas.



Trabajo por objetivos, orientando las tareas para lograrlos y celebrando las metas alcanzadas.

### AUTODISCIPLINA

Capacidad de definir objetivos, organizar y planificar tareas y alcanzar las metas propuestas.



Me fijo metas en la educación de los hijos y en la organización de las tareas domésticas.



Como miembro de un equipo, promuevo vínculos a través de palabras y acciones basadas en valores.

### CONFIANZA MUTUA

Construcción de relaciones interpersonales creíbles y francas.



Como miembro de una familia, creo un ambiente de confianza y seguridad que hace que cada uno sea valorado por lo que es.



Escucho a los demás con el fin de ampliar la visión con el aporte de los otros, buscando debatir para llegar a acuerdos que beneficien a todos.

### EFICIENCIA EN LA COMUNICACIÓN

Capacidad de gestionar conversaciones efectivas.



Me esfuerzo para dialogar en casa, haciendo que todos hablen y se escuchen, expresando sus ideas y sentimientos, y entendiendo que a veces basta con un gesto o silencio para comprender lo que el otro quiere decir.



# LAS DOS SEMANAS DE LA CONCILIACIÓN



UN TIEMPO PARA DESARROLLAR COMPETENCIAS



## TRABAJO



Estoy preparado para abordar nuevas situaciones y conflictos, adecuando las decisiones al ritmo frenético con el que se suceden los cambios.

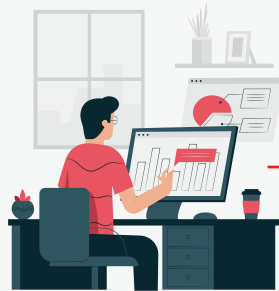
### FLEXIBILIDAD

Capacidad de adaptación a un contexto incierto y cambiante.

## FAMILIA



Me adapto flexiblemente a las siempre cambiantes demandas de la vida familiar, en el día a día y con resiliencia para poder manejar bien las dificultades que se presenten.



Planifico y administro el tiempo, priorizando las tareas en función de su urgencia e importancia.

### GESTIÓN DEL TIEMPO

Capacidad de distribuir los tiempos entre los distintos roles y tareas.



Administro adecuadamente los tiempos para concentrarme en cada tarea, y así poder disfrutar de los espacios compartidos con mis seres queridos y enriquecer los vínculos con ellos.



Transformo las ideas en acciones, tomando la iniciativa en el desarrollo de soluciones creativas y audaces para generar mejoras y buscar nuevas oportunidades.

### PROACTIVIDAD

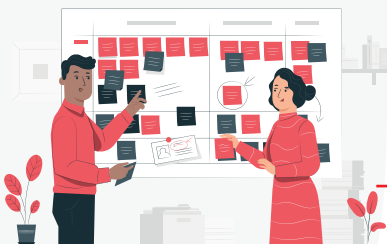
Capacidad de resolver los conflictos o dificultades, articulando recursos y buscando soluciones creativas.



A la hora de tomar decisiones analizo las diferentes situaciones, anticipando consecuencias y asumiendo la responsabilidad por el rol familiar que tengo.

### TRABAJO EN EQUIPO

Capacidad de relacionarse con otros, intercambiando experiencias, aprendizajes y fortaleciendo la cohesión del equipo.



Me siento parte de un equipo y responsable de sacarlo adelante, con un buen nivel de coordinación, armonía, solidaridad y comprensión entre todos sus miembros.



Involucro a cada miembro de mi familia para sacarla adelante, enseñándoles a colaborar con los demás, compartiendo responsabilidades y aprendizajes.