

MUJER MULTI-TASKING

COMO ARMONIZAR LA VIDA LABORAL Y LA PERSONAL



Ingeniería 2014
Latinoamérica y Caribe
Congreso - Exposición

Organiza



Apoya



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura

Oficina Regional de Ciencia
para América Latina y el Caribe

Jornada Mujeres Ingenieras

Diversidad e
inclusión en la
Ingeniería
de América
Latina y el
Caribe

**Lunes 3
de noviembre
de 2014**

Comisión
Mujeres Ingenieras para
el desarrollo

Centro Argentino de Ingenieros
Cerrito 1250
(C1010AAZ)
CABA, Argentina
www.cai.org.ar

Ingeniera, mujer, madre, esposa, hija, amiga

- Cómo abordar el tema?
- Curiosa, inquieta
- Me gusta hacer varias tareas a la vez

MULTI-TASKING



Multi-tasking: características

- Estudios cerebrales
 - Conexiones entre hemisferios integran capacidad intuitiva y analítica
- Tareas variadas



Tareas semanales

Tarea / actividad	Descripción	Hs semanales
Trabajo	Oficina, Universidad	30 - 40
Transporte	hacia / desde trabajo	8
Tareas domésticas	Limpieza, orden gral.	15
Trámites del hogar	Compras, service, turnos, etc	10
Personales	Peluquería, depilación, tratam.	6
Sociales	Amigos, familiares	4
Comida	En casa	5
Niños	Atención en casa	5
Niños	Escuela, médico, tarea, futbol, danza	8
Mayores	Cuidado de padres / suegros	5
Total		96 - 106

Tareas semanales

- Horas activas disponibles
 - 119 Hs semanales (7 días , 17 hs/día)
- Horas de actividades programadas
 - 96 a 106 hs semanales

Ocupamos entre el 80 y 90% de nuestro tiempo en tareas programadas

13 a 23 hs “libres” → tareas no programadas

Armonización vida laboral y vida personal/social/familiar

- Priorizar tareas → objetivo claro
- Ayuda para cuidado de los niños
 - Ayuda del padre: en aumento (madres 76%)
 - Redes de familiares: estrategia principal
 - Contratar personal: 5%
- Uso de excedencia y licencias sin goce
 - Poco tiempo según legislación → a mejorar
- Horario flexible, teletrabajo (en aumento)

