



Tool Kit Corresponsabilidad en Tiempos Actuales

"Construyendo bienestar sostenible en conjunto"

Herramientas modernas y prácticas para compartir responsabilidades familiares, emocionales y de salud, más allá de las tareas del hogar.

People &
HEALTH
Dr. Eduardo Marín Consultores

¿Qué entendemos hoy por corresponsabilidad?

Ya no se trata solo de dividir tareas domésticas. La corresponsabilidad actual es mucho más amplia y humana.

Responsabilidades compartidas

Familiares, emocionales y de salud — no solo las visibles.

Carga mental distribuida

Planificar, anticipar y organizar también cuentan.

Bienestar individual = bienestar colectivo

Lo que le pasa a uno, le pasa al conjunto.

Cuidado como responsabilidad social

Personas, familias, organizaciones y sociedad comparten este rol.

Los 5 Pilares del Tool Kit

1

**Corresponsabilidad trabajo–
familia**

2

**Corresponsabilidad en el uso
del tiempo**

3

Cuidarse para poder sostener

4

Corresponsabilidad emocional

5

Corresponsabilidad en el cuidado de la salud

1

Corresponsabilidad Trabajo–Familia



Es compartir de manera **justa** las responsabilidades de cuidado, organización y bienestar para sostener una vida laboral y personal más equilibrada.

- ❏ No se trata de "ayudar", es el compromiso de todas y todos en el hogar de aportar al bienestar común.

1

¿Qué implica en la práctica?



Tareas visibles e invisibles

Incluir planificación, anticipación y organización silenciosa en la distribución.



Cuidado de niños, niñas y adolescentes

Supervisión emocional, organización escolar, salud mental y acompañamiento en decisiones.



Cuidado de adultos mayores

Coordinación médica, apoyo emocional y gestión de cuidados cotidianos.



Redes de apoyo

Familia extendida, amigos, vecinos, servicios externos y comunidad escolar.

Mapa de Responsabilidades Familiares

Una herramienta para **visibilizar las tareas invisibles** y redistribuirlas de forma justa. Cada integrante responde tres preguntas clave:

¿Qué hago?

Tareas concretas y visibles que ejecuto regularmente.

¿Qué organizo?

Planificación, coordinación y gestión detrás de escena.






¿Qué recuerdo constantemente?

La carga mental: lo que siempre tengo en mente aunque nadie lo vea.

"Revisemos cómo estamos organizando nuestras responsabilidades para construir un sistema más equilibrado."

Lista Visible de Responsabilidades

Una tabla que hace visible todo lo que sostiene la vida cotidiana, y ayuda a detectar desequilibrios.

Categoría	Ejemplo de tareas	¿Quién se hace cargo?
 Hogar	Limpieza, cocina, compras, traslados, mascota	
 Salud	Controles médicos, actividad física, descanso	
 Cuidado emocional	Escuchar, resolver conflictos, contención	
 Administración	Cuentas, presupuesto, coordinación escolar	
 Descanso	Tiempo personal, pausas reales, ocio, sueño	

Coloca colores de acuerdo a qué tan sobrecargado esté una persona:

 Verde

Responsabilidad equilibrada

 Amarillo

Requiere ajuste

 Rojo

Sobrecarga significativa

Conversaciones de Coordinación Familiar

Una reunión **breve y semanal** enfocada en organización y bienestar familiar. No es una reunión de problemas, es un espacio de coordinación.

Preguntas guía

- ¿Qué necesitamos esta semana?
- ¿Quién se hará cargo de qué?
- ¿Qué apoyos necesitamos?
- ¿Cómo estamos emocionalmente?

Frecuencia

Semanal, breve y con foco claro

Foco

Organización, bienestar y apoyos necesarios

1

CLAVES

Distribuir Bien, No Perfectamente

1

Considera horarios reales

Jornadas laborales, energía disponible y etapas familiares.

2

Considera el nivel de participación

Niñas, niños, adolescentes y adultos mayores también participan.

3

Es una responsabilidad compartida

Delegar o pedir ayuda externa también es corresponsabilidad.



i La equidad no siempre significa dividir 50/50, significa ajustar de forma justa según la realidad de cada persona.

El Lenguaje de la Corresponsabilidad

Las palabras que usamos definen si estamos colaborando o pidiendo favores. Un pequeño cambio de frase transforma la dinámica familiar.

✘ En lugar de decir...

"Necesito ayuda con esto."

✔ Promover decir...

"Distribuyamos responsabilidades." · "Revisemos cómo equilibramos las cargas." · "Esto también requiere compromiso compartido."

č

Corresponsabilidad en el Uso del Tiempo



Distribuir, proteger y organizar de manera equitativa el tiempo laboral, familiar, personal y de descanso.

El tiempo es un **recurso limitado** que impacta directamente en la salud física, mental y relacional de toda la familia.

- Gestionar el tiempo de forma corresponsable no significa hacer más, significa organizar mejor para sostener el bienestar.

El Problema del Tiempo en la Actualidad

Muchas personas enfrentan hoy una combinación de presiones que hace cada vez más difícil sostener el equilibrio:



Jornadas extensas

Y disponibilidad digital permanente



¿Cómo desconectarse del todo?

Difícil desconectarse del todo



¿Cómo manejar el estrés?

Física, mental y emocional



Pérdida de tiempo personal

Sensación de "no alcanzar nunca"

⚠ El tiempo mal gestionado lleva a estrés crónico, conflictos familiares y menor productividad real.


Matriz de Eisenhower: Priorizar con Claridad

Primero haz una lista de tus tareas, laborales y personales. Luego clasifícalas según **urgencia e importancia**:

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	✅ Hacer ahora	📅 Planificar / Agendar
NO IMPORTANTE	👉 Delegar	🗑️ Eliminar o dejar para último

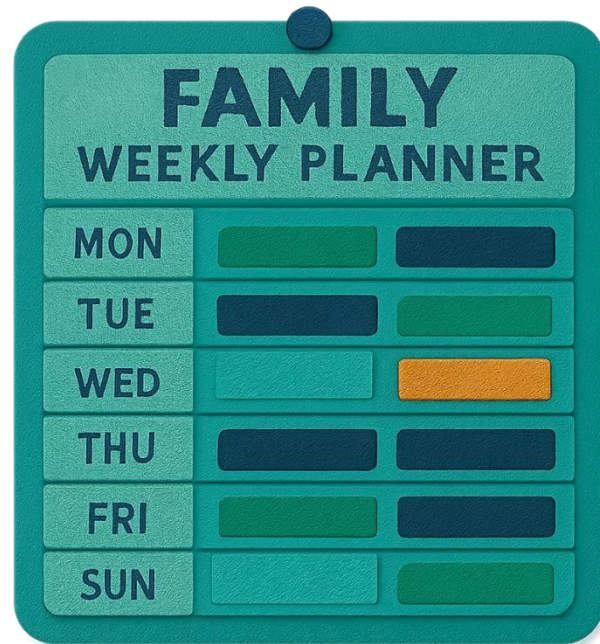
Reflexión práctica

- ¿Estoy ocupando mi tiempo o administrándolo?
- ¿Qué tareas generan desgaste innecesario?
- ¿Qué puede simplificarse o delegarse?

 Esta herramienta funciona tanto para el trabajo como para la vida personal y familiar. Conócela el siguiente QR:



Calendario Semanal Familiar compartido



Pasos para construirlo

1 Bloques por categoría

Trabajo, tareas domésticas, cuidados, salud, traslados, descanso.

č Compromisos fijos

Jornada laboral, horarios escolares, citas médicas.

3 Tareas invisibles

Compras, planificación, recordatorios importantes.

4 Agendar bienestar

Pausas, tiempo personal, actividad física, sueño.

✓ Puedes probar con calendarios digitales mediante apps como Google Calendar. Cómo hacerlo, aquí:



Reuniones Eficientes en el Trabajo

Las reuniones extensas o innecesarias son una de las principales fugas de tiempo y generadoras de sobrecarga.

Antes de cada reunión

- Define el objetivo
- Establece duración limitada
- Convoca solo a quienes son necesarios

GRANDES REUNIONES

- Usa una agenda previa
- Respeta los horarios definidos
- Mantén el foco en el objetivo

EFECTIVIDAD

- Acuerdos claros y por escrito
- Responsables definidos
- Próximos pasos concretos



Uso Consciente del Tiempo

Estrategias clave

- Planificación semanal de tareas relevantes
- Evitar la multitarea excesiva
- Delegar cuando sea posible
- Establecer límites horarios claros
- Diferenciar lo urgente de lo importante

Preguntas de reflexión personal

- ¿A qué le estoy diciendo "sí" cuando en realidad quiero decir "no"?
- ¿Cuánto tiempo dedico a lo que realmente me importa?
- ¿Estoy presente cuando estoy con las personas que amo?
- ¿Qué actividad podría eliminar sin que nada importante se pierda?
- ¿Cuándo fue la última vez que hice algo solo para mí?
- ¿Mis prioridades reales se reflejan en cómo uso mis horas?

¿Por Qué Importa la Corresponsabilidad?



Menos sobrecarga

Compartir reduce el agotamiento físico y mental de cada persona.



Mayor bienestar

El bienestar individual se multiplica cuando es colectivo.



Mejor convivencia

Los hogares más equitativos reportan mayor satisfacción relacional.



Más respeto

Distribuir responsabilidades fortalece la colaboración y el vínculo.

Cómo Avanzar Paso a Paso

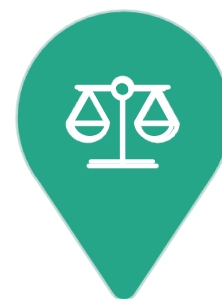
Identificar

Listar todas las tareas del hogar y trabajo



Distribuir

Asignar tareas según la realidad de cada persona



Conversar

Acordar quién hace qué mediante diálogo



Incluir

Incluir a todos según capacidades y tiempo

La corresponsabilidad no es un destino — es un proceso continuo de conversación, ajuste y compromiso compartido.



Construyamos Bienestar En Conjunto

La corresponsabilidad no es una exigencia, es una **invitación a vivir y trabajar de manera más justa, sostenible y humana.**

En casa

Distribuye, conversa, ajusta y cuida a todos por igual.

En el trabajo

Promueve culturas que respetan el tiempo y el bienestar.

En comunidad

El cuidado colectivo nos hace más fuertes a todos.

Próximos Pilares

Hemos recorrido la importancia de la comunicación y la gestión responsable del tiempo. Próximamente, profundizaremos en tres pilares esenciales para fortalecer una corresponsabilidad más humana, equilibrada y sostenible en todos los ámbitos de nuestra vida.

Pilar 3

Cuidarse para poder sostener

La importancia del autocuidado como base para sostener a los demás.

Ἔμφως

Corresponsabilidad emocional

Cómo compartir la carga emocional de forma equitativa y consciente.

Pilar 5

Corresponsabilidad en el cuidado cuidado de la salud

Integrar la salud como una responsabilidad compartida en el hogar y el trabajo.^o

📄 ✨ **¡Próximamente!** No te pierdas los siguientes pilares, vienen cargados de herramientas prácticas y reflexiones para transformar tu vida cotidiana.

RECURSOS

¿Puede ser un desafío implementar nuevas herramientas?

Sabemos que implementar nuevas herramientas puede ser un desafío. Por eso, recuerda que tienes a tu disposición el **programa de bienestar emocional del servicio médico de Casa Matriz**, que incluye apoyo psicológico presencial u online, completamente confidencial y gratuito.

Un profesional te guiará para aplicar las estrategias que más te interesen, adaptándolas a tu realidad y necesidades.

i Este programa es un espacio seguro para tu crecimiento personal y profesional, con el objetivo de fortalecer tu bienestar y el de tu equipo.


Agenda tu sesión




Escanea este código QR para reservar tu cita.

People & HEALTH

Dr. Eduardo Marín Consultores

 Don Carlos 2939, Of. 602, Las Condes, Santiago, Chile

 +56 9 98252385

 jfuentes@doctormarin.cl

 www.doctormarin.cl