

ARTIGO

Christian Barbosa

Uma ótima mãe e profissional

Já faz alguns anos que as mulheres decidiram trocar o tempo dedicado ao lar para conquistar o seu espaço no mercado profissional. No entanto, a falta de tempo para se dedicar aos filhos é uma questão que ainda atormenta boa parte delas.

Em uma pesquisa feita pela Triad PS, contamos que, do total de 6.631 mulheres entrevistadas, 61% afirmaram não conseguir equilibrar sua vida pessoal e profissional. Estes números refletem a angústia que as mulheres sentem por não gerenciarem seu tempo de maneira eficaz para serem boas profissionais, mães e esposas ao mesmo tempo.

A saída é aprender estratégias eficazes de planejamento e gestão do tempo para entender que não dá para fazer tudo. É preciso cada vez mais saber selecionar as atividades e pessoas realmente importantes, utilizar mais a palavra "não" e planejar em equipe, seja ela profissional, para reduzir as urgências, ou familiar, para ter mais tempo com a família.

Muitas mulheres reclamam dos afazeres domésticos, mas poucas conseguem compartilhar essas responsabilidades com seus cônjuges ou familiares. Todos têm de se conscientizar que a divisão das tarefas entre homens e mulheres é uma forma saudável de equilíbrio e de cumplicidade no relacionamento.

Outro hábito importante de adquirir é começar a se programar já no domingo junto com a sua família. Lembre-se ainda de reservar um tempo para atualizar seus e-mails e para as tarefas pessoais, como ir ao cabeleireiro, fazer uma atividade física ou sair com as amigas.

Claro que nem sempre o planejamento será totalmente executado, afinal, os imprevistos podem aparecer. A luta, então, é antecipar ao máximo as urgências e nunca planejar 100% do seu dia, deixe pelo menos 30% do tempo livre para os possíveis imprevistos.

Além disso, pensando no seu papel de mãe, tenha uma estratégia de periodicidade de tempo com seus filhos. Isso significa momentos curtos, constantes e com alta qualidade. Se não é possível dedicar horas do seu dia para as crianças, destine 20 ou 30 minutos pelo menos, mas que sejam instantes comprometidos em ouvir, brincar e viver com o seu filho. Desligue a TV, o smartphone, as preocupações e foque exclusivamente neles. Esses intervalos regulares com qualidade ajudam a criança na percepção da presença materna, mesmo com uma agenda de trabalho agitada.

Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade