



# ¿ESTÁS SUFRIENDO DE DOBLE PRESENCIA DURANTE EL DESARROLLO DEL CORONAVIRUS?

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN  
MA. SOLEDAD ARANCIBIA C.  
ORIENTADORA



# ¿Qué es el Síndrome de Doble Presencia?

Es el hecho de que recaigan sobre una misma persona la necesidad de responder a las demandas del espacio de trabajo doméstico-familiar y a las demandas del trabajo asalariado.



La doble presencia es un riesgo para la salud que se origina por el aumento de la carga de trabajo así como por la dificultad para responder a ambas demandas cuando se producen de manera simultánea





# ¿Cómo enfrentamos este síndrome?

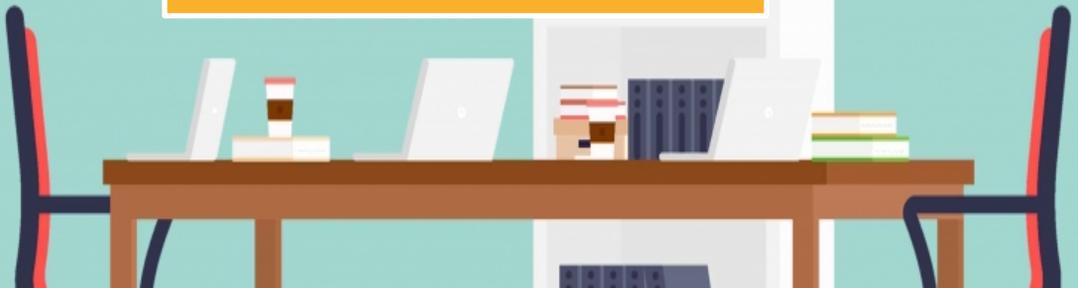
Tratando de negociar la conciliación de la vida familiar, personal y laboral, así como también en la negociación del tiempo de trabajo y su distribución.

Compartir trabajo domestico con las personas que viven en el hogar.

Organizar los tiempos para que al momento de trabajar estén disponibles.

Buscar un lugar apropiado para no ser interrumpidos.

Hablar con la familia sobre el estilo de trabajo que se ha adquirido y así al estar todos informados cooperen.





**RECUERDA: LO MÁS IMPORTANTE ES BUSCAR  
AYUDA EN TU GRUPO DE APOYO Y ORGANIZAR TU  
TIEMPO**

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN  
MA. SOLEDAD ARANCIBIA C.  
ORIENTADORA