

Influencia de la conciliación familiar y laboral sobre la salud

P. Esteras Casanova, A. Esparcia Bodegas¹, M. Esteban Ramírez², C. Herrera Jiménez³, S. López Marchena⁴, E. Planas Sanz⁵

CAP Martí i Julià. ¹CAP Nova Lloreda. ²CAP La Riera. ³CAP Pomar-Morera. ⁴CAP Apenins. ⁵CAP Montgat-Tiana. Badalona Serveis Assistencials

Resumen

Introducción: En el día a día de la atención primaria pediátrica se detectan problemas que pueden estar relacionados con la falta de tiempo de los padres para sus hijos. El objetivo de este trabajo es ofrecer una primera aproximación de cómo afecta la falta de conciliación familiar y laboral a la salud de las familias atendidas.

Material y métodos: Estudio multicéntrico, descriptivo, transversal, con muestreo oportunista (n= 203). Los progenitores respondieron voluntariamente a una encuesta, específica según la edad de los niños, sobre las condiciones laborales, la presencia de estrés y el tiempo dedicado a los hijos.

Resultados: El 34,98% de la muestra manifiesta estrés percibido como de origen laboral. En un 52,19% de las familias ninguno de los progenitores finaliza su jornada laboral antes de las 17:00 horas. Se halla una relación estadísticamente significativa ($p < 0,05$) entre el horario laboral de los progenitores y la presencia de estrés: finalizar la jornada laboral más tarde de las 17:00 horas aumenta la probabilidad de padecer estrés. No se observan relaciones significativas entre la presencia de estrés y el número de visitas al centro.

Conclusiones: La incompatibilidad de horarios laborales y escolares actúa como factor de riesgo para la aparición de estrés familiar. La conciliación familiar y laboral es un derecho de las familias y de la sociedad, y su falta puede dañar seriamente la salud de los progenitores y de los hijos. En consecuencia, se deben realizar estudios posteriores para disponer de más datos sobre la forma en que afecta la falta de conciliación familiar y laboral a la salud.

Palabras clave

Trabajo, estrés psicológico, salud familiar, tolerancia al horario laboral, progenitores, escuelas

Introducción

En el día a día de la consulta de atención primaria de pediatría y de enfermería pediátrica, se detectan numerosos problemas relacionados con la falta de tiempo de los progenitores para

Abstract

Title: Influence of the familiar and working conciliation relating to health

Introduction: On a day-to-day basis of pediatric primary care, some problems, which are detected, may be related to the lack of parents' time for their children. The aim is to provide a first objective approximation of how the lack of family and working conciliation affects the health of the families cared for.

Material and methods: Multicenter, descriptive, transversal studies, with opportunistic sampling (n= 203). Parents voluntarily responded to a survey, specific according to the age of the children, about working conditions, presence of stress, and the time spent with their children.

Results: 34.98% of the sample showed stress perceived as of job related origin. In a 52.19% of the families, neither parent's workday ends before 5:00 pm. There is a statistically significant relation ($p < 0.05$) between the working hours of parents and the presence of stress: when the end of the workday is later than 5:00 pm, the possibility of stress is increased. No significant relationship was observed between the presence of stress and number of visits to the center.

Conclusions: The incompatibility of work and school schedules acts as a risk factor in the occurrence of family stress. Reconciling work and family is a right of families and society, and its absence can seriously damage the health of parents and children. Therefore, further studies should be performed to yield more data on how the lack of family and working conciliation affects on the health.

Keywords

Work, psychological stress, family health, work schedule tolerance, parents, schools

con sus hijos, motivados en parte por importantes dificultades para conciliar la vida laboral y la familiar.

El abandono precoz de la lactancia materna¹, los patrones disfuncionales de relaciones familiares que pueden aumentar

el riesgo de padecer problemas de conducta², las relaciones distantes de los preadolescentes y adolescentes con sus padres, que actúan como factor que favorece la adquisición de conductas de riesgo por parte de aquéllos^{3,4}, la falta de energía y tiempo de los padres para promover unos hábitos saludables en alimentación, ejercicio y/o higiene («para un rato que le veo, no me voy a pelear con el niño...»), la delegación educativa excesiva por parte de los progenitores a favor de las escuelas, las dificultades para que los padres acompañen al niño a los controles de salud, etc., son algunas de las situaciones que presenciamos frecuentemente desde nuestras consultas, y que están influidas por una falta de compatibilidad horaria entre la actividad laboral y la vida familiar⁵.

El alcance de los problemas originados por esta causa no sólo se aprecia en las consultas, sino que abarca un amplio abanico de situaciones perjudiciales para la sociedad en general, tal como recientemente se ha comprobado en un estudio de ámbito estatal, promovido por diversas entidades y por el Ministerio de Educación. Entre sus resultados destaca que un 34,5% de los profesionales no puede acceder al mercado laboral por problemas de conciliación familiar y laboral, así como la pérdida de un 20% de talentos por esta misma razón⁶.

También se ve afectado otro aspecto social importante, como es la igualdad entre géneros. Según el informe sobre la situación sociolaboral de las mujeres españolas, entre 1994 y 2004⁷, se incrementó el número y porcentaje de las que han abandonado su ocupación por «razones personales o responsabilidades familiares», pasando del 3,3% en 1992 al 5,4% en 2004. Sin embargo, no se ha observado un cambio similar entre los hombres. Estos datos ponen de manifiesto que las cargas familiares y las exigencias laborales se interfieren mutuamente. Además, existen diferencias entre hombres y mujeres en cuanto al tiempo dedicado a las tareas del hogar y los cuidados familiares: las mujeres pueden dedicar hasta 4 horas y 45 minutos diarios a estas tareas, mientras que los hombres sólo ocupan 2 horas y 4 minutos diarios. Estas diferencias se mantienen con independencia de la situación laboral. Esta perpetuación tradicional de los roles de género se traduce en la asunción por la mujer de un doble rol y una doble jornada, situación que repercutirá negativamente en la productividad, el salario y la promoción profesional de la mujer, lo que puede generar tensiones y problemas de salud.

El aumento de las bajas laborales por estrés y ciertos problemas, como ansiedad o depresión, se relaciona también con el aumento de la insatisfacción laboral, la intensidad del trabajo, la inflexibilidad horaria o la dificultad para conciliar la vida laboral y personal⁸. El absentismo laboral en España se ha multiplicado por cuatro durante los últimos 4 años, pasando del 3 al 12%, cifra que triplica la media europea, situada en el 4%.

Ante todos estos factores, y teniendo en cuenta la creciente atención que recibe este tema en la bibliografía actual, se plantea la cuestión de cómo se ve afectada la salud infantil y familiar. Este trabajo pretende realizar una primera aproximación objetiva al grado de influencia que ejercen las dificultades

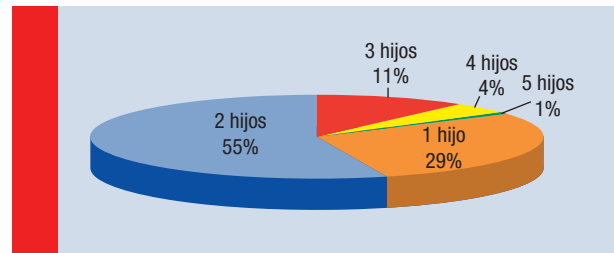


Figura 1. Número de hijos

para compaginar trabajo y familia en el bienestar de la población atendida.

Material y métodos

Se trata de un estudio descriptivo transversal y multicéntrico, sobre la población pediátrica de siete áreas básicas de salud urbanas. La selección de la muestra se llevó a cabo de manera oportunista (se realizó una encuesta a las madres y los padres que acudieron a las consultas de enfermería pediátrica y pediatría, aprovechando las visitas de control del niño sano), con un total de 203 encuestados durante el primer cuatrimestre de 2008.

Se realizó una encuesta estructurada en cuatro apartados: datos demográficos, flexibilidad laboral, valoración del estrés y valoración específica por grupos de edad (lactantes [0-12 meses], preescolar [13 meses-5 años] y escolares [6-14 años]).

La valoración del estrés se analiza utilizando los Patrones Funcionales de Salud de Gordon⁹.

Los datos se analizan con el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS9).

Resultados

Datos demográficos de la muestra

Del total de la muestra analizada, se observa que:

- El 55% de la muestra tiene 2 hijos y el 29% 1 hijo (figura 1).
- El 89% de la población estudiada tiene nacionalidad española.
- La proporción de familias biparentales es del 95%.

Valoración de la compatibilidad horaria familia-trabajo

Se detecta que un 47% de las familias presenta un patrón eficaz de adaptación al estrés, mientras que un 53% sufre algún tipo de alteración (figura 2), coincidiendo con la proporción hallada en otro estudio reciente¹⁰, que alcanzaba el 48% de afectados por un nivel medio-alto de estrés.

El origen de dicho estrés en más de un tercio (34,98%) de la muestra es percibido como laboral (figura 3), lo que representa un 66% de las familias afectadas.

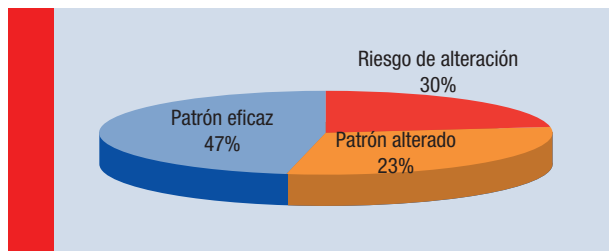


Figura 2. Valoración del patrón de adaptación al estrés

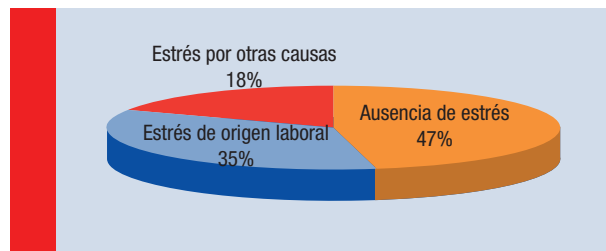


Figura 3. Motivo del estrés

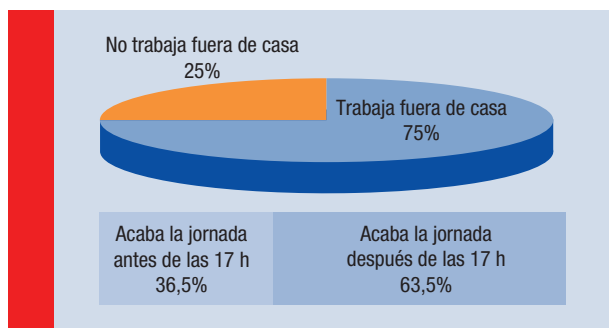


Figura 4. Actividad y horario laboral de las madres

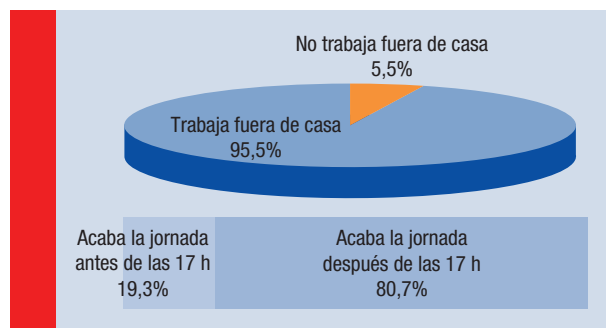


Figura 5. Actividad y horario laboral de los padres

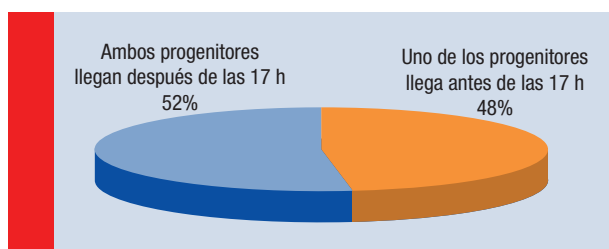


Figura 6. Valoración/relación entre jornada laboral y escolar

El 75% de las madres trabaja fuera de casa. Sólo el 36,5% tiene jornadas laborales compatibles con el horario escolar (figura 4).

El 94,5% de los padres trabaja fuera de casa. Sólo el 19,3% tiene jornadas laborales compatibles con el horario escolar (figura 5).

Se observa que en más de la mitad de las familias encuestadas (52,19%) no hay ningún progenitor en casa a las 17:00, frente al 47,80% en el que alguno de los dos progenitores acaba su jornada laboral antes de esa hora (figura 6).

Relación entre compatibilidad horaria y estrés

Se halla una relación estadísticamente significativa ($p < 0,05$) entre el horario laboral de los progenitores y la presencia de estrés (figura 7):

- En el 51,5% de las familias con patrón eficaz de adaptación al estrés, uno de los dos progenitores acaba su jornada labo-

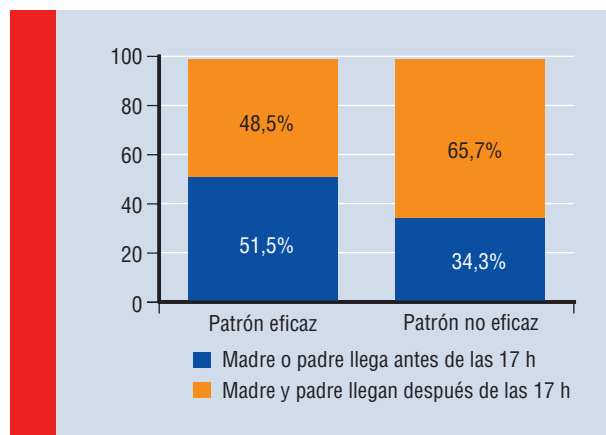


Figura 7. Relación entre horario laboral y presencia del estrés

ral antes de las 17:00, mientras que en el 48,5% ambos finalizan su jornada más tarde.

- En las familias que presentan el patrón alterado, un 34,3% acaba su jornada laboral antes de las 17:00, y el 65,7% lo hace más tarde.

Número de visitas al centro frente a presencia de estrés

En las siete áreas básicas se visitaron durante 2008 un total de 14.192 niños, de los 25.165 registrados. La media de visitas de la población encuestada es de casi 13 durante el año, con un mínimo registrado de 1 y un máximo de 49.

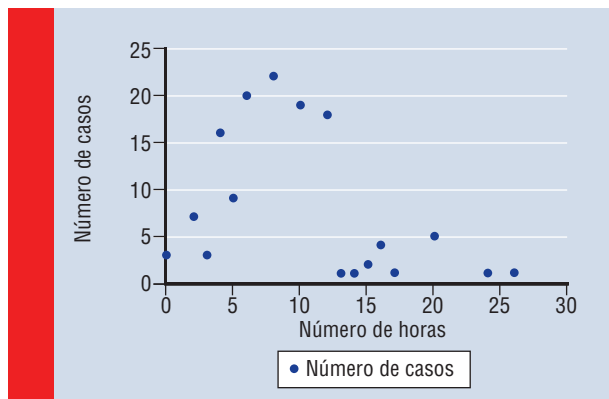


Figura 8. Horas dedicadas a actividades lúdicas el fin de semana

Al relacionar la presencia de estrés con la frecuentación del centro, no se observan diferencias significativas, aunque sí una tendencia a visitarse menos veces cuando hay presencia de estrés.

Número de horas semanales dedicadas a los hijos (ocio y tareas escolares) según los horarios laborales

Sobre esta muestra no se aprecia una diferencia significativa de las horas que dedican los padres a actividades lúdicas o a soporte escolar con sus hijos, tanto en fin de semana como entre semana, comparando las familias en que ninguno de los progenitores tiene un horario compatible con el de sus hijos con las familias en que uno de los dos sí que lo tiene, y con aquellas donde ambos tienen horarios compatibles.

Sí que se observa una gran dispersión en los resultados, tal como ilustra, a modo de ejemplo, la figura 8.

Otros resultados

Un 41% de los encuestados manifiesta haber tenido que elegir en algún momento entre el desarrollo de su carrera profesional y la atención a la familia. Estos datos son similares a los obtenidos en el estudio citado anteriormente: «El impacto de las nuevas formas de trabajo en las estructuras familiares»⁶.

Discusión y conclusiones

Numerosos estudios han puesto ya de manifiesto que la exposición a largo plazo a factores de riesgo psicosocial en el trabajo conlleva efectos negativos, especialmente cardiovasculares y sobre la salud mental¹¹. Los factores de riesgo psicosocial son importantes precursores de alteraciones del bienestar psicológico. Una exposición a estos factores puede generar síntomas de distrés psicológico relacionados con la ansiedad, y de forma continua contribuir a síntomas de depresión y trastornos depresivos mayores.

En el presente estudio se demuestra que, concretamente, un horario laboral no compatible con el horario escolar actúa co-

mo factor de riesgo para la aparición de estrés en las familias con hijos en edad escolar, ya que más de un tercio de la muestra sufre estrés percibido como de origen laboral, y además las familias con un horario profesional y escolar compatible presentan significativamente menos estrés que las que sufren incompatibilidad horaria.

Dicha situación puede producir un conflicto trabajo-familia, presente en España en un 40% de las personas trabajadoras, llegando a ser incompatibles ambas facetas y a crear problemas de salud (física y mental), de pareja o con los hijos (debido a un menor tiempo de dedicación a ellos)¹². El conflicto interno generado también influye en el ámbito laboral, creando en los progenitores una situación de bajo rendimiento y posibilidad de absentismo, tal como indican los datos anteriormente mencionados. Además, en el ámbito familiar se llega a la necesidad de delegar continuamente las funciones propias de los progenitores a terceras personas, lo que puede disminuir los vínculos entre padres e hijos. Además, cabe subrayar que se debería cuidar este aspecto especialmente durante la etapa de cero a 2 años, momento en que se establecen los cimientos básicos del vínculo afectivo.

Por otra parte, la combinación de vida laboral y familiar que puede suponer una situación de estrés puede agravarse en el caso de las mujeres, ya que para muchas supone una doble jornada, con repercusión negativa sobre su salud; esta situación ha conllevado que muchas mujeres abandonen su proyecto laboral o desestimen la posibilidad de promocionarse y aumentar su cualificación. Se dispone de datos que ponen de manifiesto la mayor presión a la que están sometidas muchas mujeres, como, por ejemplo, que la mayoría de sus bajas laborales están causadas por motivos de falta de conciliación, o que el número de mujeres que deja su actividad laboral por motivos de falta de conciliación es 5 veces superior al de los hombres¹³. Ante estas circunstancias, y dado que la mayor parte del cuidado de los hijos es asumido en España por las mujeres¹⁴, cabe analizar cómo afectan estas situaciones a su crianza.

Sobre este último aspecto, el presente estudio ha demostrado que la mayoría de niños no están con sus padres a la salida del colegio. Además, la Encuesta de Infancia en España 2008¹⁵ apunta que un 17% de los niños pasan la tarde solos en casa. En próximos trabajos se debe analizar si estas situaciones de ausencia de los padres y/o soledad pueden estar provocando un deterioro en la educación de los niños y, a largo plazo, situaciones de fracaso escolar, obesidad infantil (por aumento del número horas dedicadas a la televisión o los videojuegos y por la ingesta de alimentos poco saludables entre horas), trastornos de la conducta o incremento de consumo de sustancias tóxicas en adolescentes.

Los datos obtenidos sobre la frecuentación del centro, relacionados con la presencia de estrés, han resultado inesperados. Cabe decir que las situaciones usuales en la consulta, en que el niño es llevado al centro para solucionar con inmediatez pequeños problemas de salud que desbordan a los progenito-

res, preocupados por no saber qué hacer con él si no puede asistir a la guardería o al colegio, sugieren que las familias que padecen más estrés acudirían más al pediatra. La falta de relación significativa entre uno y otro ítem podría deberse a una posible discordancia entre la respuesta global al estrés valorada en el estudio y la ansiedad percibida por los profesionales en estas situaciones concretas, y debería estudiarse con más profundidad en próximos estudios.

Sobre el tiempo dedicado a los hijos, relacionado con los horarios laborales, los resultados de este estudio no se prestan a extraer conclusiones definitivas, dada la gran dispersión de los resultados.

Finalmente, a partir de los resultados obtenidos en este estudio se concluye, de acuerdo con las opiniones de expertos sobre el tema¹⁶, que la conciliación familiar y laboral es un derecho de las familias y de la sociedad, y que su falta puede llegar a dañar seriamente la salud de los progenitores y de los hijos a corto, medio y largo plazo.

Por tanto, se debe seguir investigando con la finalidad de ofrecer más datos objetivos que revelen hasta qué punto, y en qué modo concreto, la falta de medidas de conciliación familiar y laboral afecta a la salud de los niños durante su desarrollo, e incluso en la edad adulta, a fin de que se tomen las medidas necesarias en la sociedad para compatibilizar la vida laboral con la familiar.

Agradecimientos

Las autoras desean expresar su especial agradecimiento al Dr. Josep Antoni González Ares, a la enfermera Estela Díaz Álvarez y al servicio de Pediatría de BSA, por toda su dedicación e interés en la realización de este trabajo, así como a las familias que voluntariamente prestaron su tiempo para responder a la encuesta. ■

Bibliografía

1. Hernández Aguilar M, Cerveró L, García Ballester M, Fernández Pérez M, Gutiérrez G, Lloret J, et al. Manejo de la lactancia materna desde el embarazo hasta el segundo año; guía de práctica clínica basada en la evidencia. Asociación Española de Pediatría; mayo de 2004. Disponible en: http://www.aeped.es/pdf-docs/lm_gpc_peset_2004.pdf
2. Sabrià Pau J. Historia clínica y detección precoz de los problemas emocionales y de conducta en la infancia. *Pediatría Integral*. 2008; 12: 847-853.
3. Consejo General de Enfermería de España. Prevención de conductas de riesgo en la adolescencia (I). *Enfermería Facultativa*. 2005; 87: 21-24.
4. Consejo General de Enfermería de España. Prevención de conductas de riesgo en la adolescencia (II). *Enfermería Facultativa*. 2005; 86: 17-18.
5. Esteras Casanova P. Las enfermeras y la conciliación de la vida familiar, laboral y personal. *Nursing*. 2006; 24: 50-55.
6. Arenilla M, Legüey S, Nieto P, Ortega M. El impacto de las nuevas formas de trabajo en las estructuras familiares. Madrid: Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, Fundación Más Familia, Fundación Adecco, Fundación KPMG, 2009. Disponible en: <http://www.responsabilidadimas.org/newsletter/index.asp?edicion=20090325>
7. Rivero Recuento A, Del Corral A, Cabrero B, Martínez-Pantoja I, Pescador G. Conciliación de la vida familiar y la vida laboral: situación actual, necesidades y demandas (Informe de resultados). Instituto de la Mujer. Madrid: Ministerio de Igualdad, 2005. Disponible en: http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/mujeres/estud_inves/Estudio%20conciliacion.pdf
8. Allen T, Herst D, Bruck C, Sutton M. Consequences associated with work-family conflict: a review and agenda for future research. *J Occup Health Psychol*. 2000; 5: 278-308.
9. Gordon M. Manual de diagnósticos enfermeros. Madrid: Elsevier Mosby, 2003.
10. Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y de Atención Primaria. Estudio epidemiológico de los trastornos del comportamiento en la infancia y adolescencia (2 a 13 años). *Pediatría Integral*. 2008; 1 (monográfico extraordinario).
11. Artazcoz L, Escribà-Agüir V, Cortès I. El estrés en una sociedad instalada en el cambio. *Gac Sanit*. 2006; 20 Supl 1: 71-78.
12. Cano Vindel A. Los problemas de conciliación trabajo-familia y el estrés. CCOO Asepeyo, junio de 2008. Disponible en: <http://www.comfia.net/html/10940.html>
13. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. La conciliación familiar y laboral como alternativa al absentismo. *Infocop*. 2009; 41: 12-14.
14. Encuesta del empleo del tiempo 2002-2003. Madrid: Instituto Nacional de Estadística, 2004. Disponible en: <http://www.ine.es/daco/daco42/empleo/dacoet.htm>
15. Vidal F, Mota R. Encuesta de Infancia en España 2008. Universidad Pontificia de Comillas, 2008. Disponible en: <http://www.lavanguardia.es/lv24h2007/20080912/53537863342.html>
16. Conclusiones del III Congreso Nacional para racionalizar los horarios españoles. Asociación para la Resolución de los Horarios Españoles, Generalitat de Catalunya. Tarragona, 18 y 19 de noviembre de 2008. Disponible en: <http://www.horariosenpana.es/index.php?module=congnacional&padre=3>