

9^{as}

**JORNADAS
NACIONALES**

de **ERGONOMÍA y PSICOSOCIOLOGÍA**

**GÉNERO, ENVEJECIMIENTO
Y ERGONOMÍA**

AVILÉS

14 y 15 de Noviembre del 2014

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

Equilibrio entre la vida familiar y laboral como indicador de la calidad de vida laboral. Estudio realizado para la Asociación de Fabricantes de Cartón Ondulado.

Marino Martinez Gamarra
Presidente Ergo_Aragón
marino@unizar.es



cavilAFCO: Diagnóstico de la calidad de vida laboral de los trabajadores en las empresas del sector del cartón ondulado para la prevención de riesgos laborales



cavilAFCO



CON LA FINANCIACIÓN DE:

FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

¿Qué es la vida?

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

Un trabajo que no permite que la persona atienda a otro tipo de **responsabilidades, no puede ser un trabajo que ofrezca calidad de vida**. Por ello, un indicador clave cuando hablamos de calidad de vida y de bienestar es la existencia de un balance entre ambas esferas.

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

Hay un desequilibrio en mi vida laboral y familiar: ¿Qué me está pasando?

- ☑ Me siento sobrecargado: tengo muchas cosas que hacer pero no dispongo de tiempo suficiente para hacerlas
- ☑ Mis tareas son incompatibles: tengo que desempeñar varios roles distintos pero son incompatibles entre ellos
- ☑ Trabajo todo el día: la jornada laboral es muy larga y no tengo tiempo ni energía al final del día
- ☑ Tengo hijos pequeños: necesito atenderles (llevarles al colegio, ayudarles con los deberes...) pero no puedo hacerlo porque trabajo demasiado
- ☑ Cuando llego a casa, tengo que atender las tareas domésticas y no puedo recuperarme del cansancio acumulado después del trabajo

Numerosos estudios han demostrado que cuantas más horas trabaja una persona, mayores niveles de conflicto trabajo-familia experimenta (p.e. Batt y Valcour, 2003).

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

¿Qué consecuencias negativas tiene para la empresa y para el trabajador?

Para la empresa:

- Disminuye el rendimiento
- El trabajador tiene intenciones de abandono
- Aumenta el absentismo
- Existe insatisfacción laboral

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

¿Qué consecuencias negativas tiene para la empresa y para el trabajador?

Para la persona:

- Estrés
- Ansiedad
- Depresión
- Problemas de sueño

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

¿Qué puede hacer la empresa? La importancia de las políticas de conciliación

- **El trabajo influye en la familia en mayor medida en que lo hace la familia en el trabajo.** Y así lo han demostrado diversos estudios en los que se comprueba que las barreras de la vida laboral y la vida personal no son igual de permeables (Frone et al., 1992).

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

1.- Medidas de flexibilidad de tiempo: los horarios flexibles

Se ha demostrado que el acceso a horarios flexibles disminuye la probabilidad de que el empleado abandone la empresa (Batt y Valcour, 2003) y aumenta su compromiso con la organización (Hill, 2005).

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

Cómo hacer los límites del tiempo más flexibles

- **Horario laboral flexible:** el empleado decide a qué hora comienza y termina de trabajar
- **Semana laboral comprimida:** el empleado puede comprimir todo el horario semanal en menos de cinco días
- **Jornada laboral reducida:** el trabajador puede cambiar la jornada completa por reducción de jornada, con reducción proporcional de sueldo
- **Horas anuales:** el trabajador está contratado por un número de horas de trabajo por año, en vez de por un número de horas por día

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

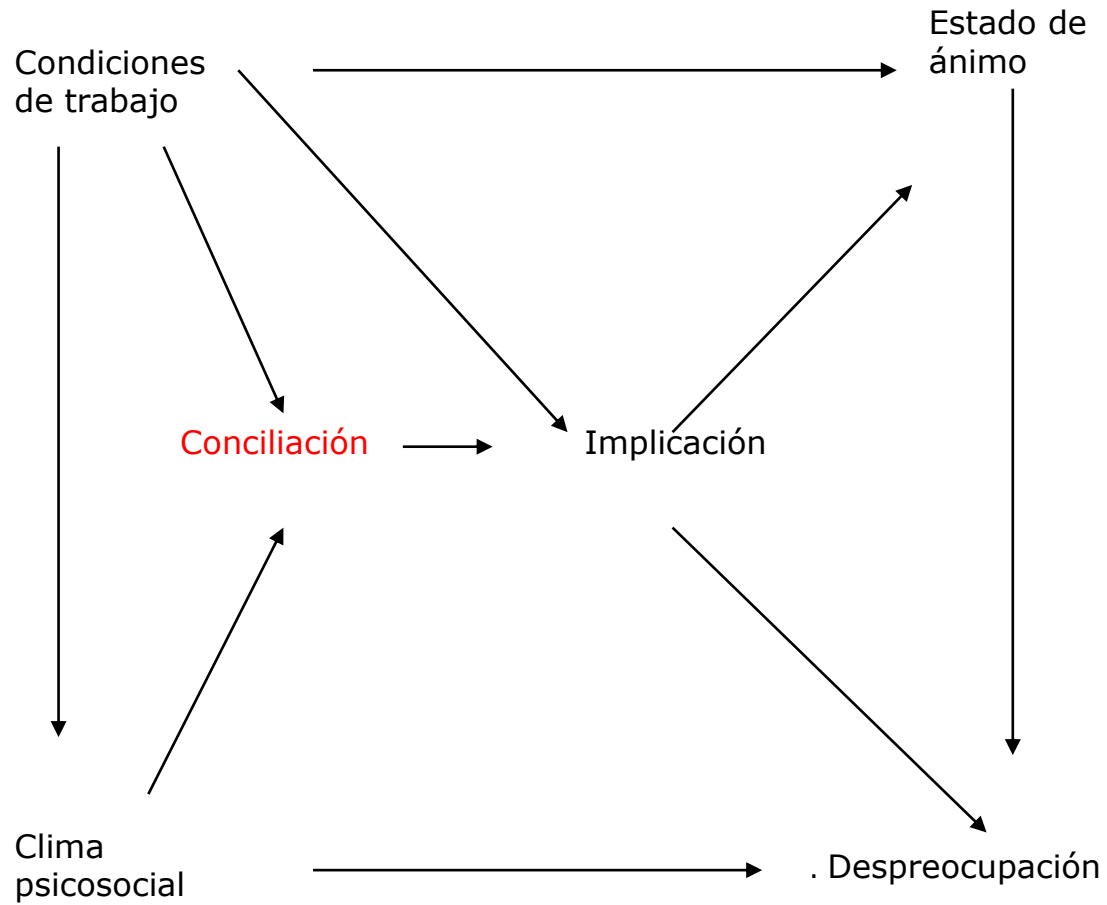
2.- Medidas de flexibilidad de espacio: derribando las barreras

- Flexibilidad en el lugar de trabajo: los empleados pueden trabajar en un despacho satélite cerca de su casa para evitar largos desplazamientos
- Trabajo en casa (teletrabajo): los empleados pueden trabajar una parte del tiempo desde casa
- Teledespachos en casa: los empleados están totalmente equipados con teléfono, ordenador, fax y todo lo necesario para trabajar desde casa.
- Videoconferencias: para evitar viajes, los empleados pueden realizar reuniones de trabajo por videoconferencias

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

3.-Servicios y ayudas al trabajador

- Servicios de cuidado de niños (Guarderías): la empresa facilita los servicios de guardería gratuitos o subvencionados, dentro o fuera de la empresa
- Servicio de cuidado de ancianos: la empresa facilita los servicios de cuidado de ancianos gratuitos o subvencionados, dentro o fuera de la empresa
- Otros servicios: la empresa ofrece una serie de servicios que pueden resultar de interés para los empleados, como gimnasio, restaurante, transporte o aparcamiento



Equilibrio entre la vida familiar y laboral

CONCILIACIÓN VIDA LABORAL Y FAMILIAR. Se estudia el nivel de conflicto que experimentan los trabajadores entre su ámbito familiar y laboral:

Cuestionario de Interacción Trabajo-Familia. (Geurts et al., 2005, adaptación al castellano de Moreno-Jiménez, Sanz-Vergel, Rodríguez-Muñoz, y Geurts, 2009).

Se trata de un instrumento de evaluación de 8 ítems con una escala de respuesta tipo Likert de cuatro puntos, que evalúa la frecuencia con que se experimentan determinadas situaciones de conflicto entre la vida laboral y familiar, desde “nunca” (0) hasta “siempre” (3):

0: Nunca

1: A veces

2: A menudo

3: Siempre

En esta sección encontrará una serie de situaciones acerca de cómo se relacionan los ámbitos laboral y privado. Por favor, indique con qué frecuencia ha experimentado cada una de las siguientes situaciones durante el último año. Marque con una cruz la casilla que mejor describa su opinión según la siguiente escala de respuesta:

0	1	2	3
Nunca	A veces	A menudo	Siempre

CON QUÉ FRECUENCIA...

1.	Estás irritable en casa porque tu trabajo es muy agotador	0	1	2	3
2.	Te resulta complicado atender a tus obligaciones domésticas porque estás constantemente pensando en tu trabajo	0	1	2	3
3.	Tienes que cancelar planes con tu pareja/familia/amigos debido a compromisos laborales	0	1	2	3
4.	Tu horario de trabajo hace que resulte complicado para ti atender a tus obligaciones domésticas	0	1	2	3
5.	No tienes energía suficiente para realizar actividades de ocio con tu pareja/familia/amigos debido a tu trabajo	0	1	2	3
6.	Tienes que trabajar tanto que no tienes tiempo para tus hobbies	0	1	2	3
7.	Tus obligaciones laborales hacen que te resulte complicado relajarte en casa	0	1	2	3
8.	Tu trabajo te quita tiempo que te hubiera gustado pasar con tu pareja/familia/amigos	0	1	2	3

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

Análisis de fiabilidad de los instrumentos

Previamente al análisis de los datos se realizó el análisis de fiabilidad de cada uno de los instrumentos de evaluación utilizados en el estudio, tanto de forma genérica, como para cada una de sus subescalas, a través del Coeficiente Alpha de Cronbach (α).

Tabla 4. Consistencia interna del Cuestionario de Conciliación Vida Laboral y Familiar

CUESTIONARIO CONCILLACIÓN VIDA LABORAL Y FAMILIAR	
VARIABLES	α
TOTAL	,83

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

Características específicas del trabajo en el sector del cartón ondulado

- El trabajo en la industria del cartón se caracteriza por la necesidad de utilizar maquinaria de forma habitual durante la actividad laboral. Algunas de ellas mantienen un funcionamiento automático y la actividad del trabajador consiste prioritariamente en la vigilancia y control, sin embargo, predominan aquellas en las que es necesaria una alimentación manual de la materia prima, la extracción del producto final y su traslado posterior en carretillas.
- Se trata de un trabajo altamente mecanizado pero que implica una atención sostenida, un conocimiento de las rutinas de trabajo, situaciones de vigilancia y de microdecisiones eventuales. En ocasiones, el ritmo de trabajo se ve condicionado por la demanda externa de pedidos.

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

- La presente investigación se ha realizado sobre una muestra de **266 trabajadores** y trabajadoras de la industria del cartón ondulado. La mayor proporción de los mismos pertenece a la sección de manipulados de cartón (un 22,5 %) y el resto se reparten en la sección de técnicos, administrativos, almacén y expediciones, transportes, mantenimiento e instalaciones, servicios generales, impresión offset, impresión flexografía y “otros”.
- Se trata de personal fijo a tiempo completo en un 84,2 % de la muestra, que trabaja principalmente en turnos de mañana y rotatorios, hombres en su mayoría (un 77,8% de la muestra), con una amplia representación de edades diferentes (media de 37 años) y principalmente con estudios de primaria o secundaria.

Tabla 9. Resumen de variables sociodemográficas

VARIABLES	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo
Edad	37,94	10,14	18	63
Antigüedad en la empresa	9,45	9,00	0,5	45
Horas de trabajo/ semana	41,30	5,62	8	60
Horas de trabajo/ turno	8,30	2,20	4	40

Tabla 10. Resumen de variables sociodemográficas

VARIABLES		Frecuencia (n)	%
Género	Masculino	207	77,8
	Femenino	56	21,0
	No contestado	3	1,2
Grupos de edad	18 – 30 años	63	23,7
	31 – 40 años	103	38,8
	41 – 65 años	96	36,0
	No contestado	4	1,5
Relaciones personales	Con pareja habitual	212	79,7
	Sin pareja habitual	14	5,3
	Sin pareja	38	14,3
	No contestado	2	0,7
Número de hijos	Ninguno	80	30,0
	1	67	25,3
	2	70	26,4
	3	12	4,5
	4	1	0,3
	No contestado	36	13,5
Estudios realizados	Primarios	80	30,0
	Secundarios	117	44,0
	Superiores	62	23,4
	No contestado	7	2,6
Grupos de antigüedad en la empresa	De 0 a 3 años	86	32,4
	De 4 a 11 años	79	29,7
	12 años o más	81	30,4
	No contestado	20	7,5
Situación laboral	Fijo a tiempo parcial	11	4,2
	Fijo a tiempo completo	224	84,2
	Temporal a tiempo parcial	2	0,7
	Temporal a tiempo completo	18	6,7
	No contestado	11	4,2
Turno de trabajo	De mañana	84	31,6
	De tarde	6	2,2
	De mañana y tarde	60	22,5
	Rotatorio	75	28,2
	Corroturnos	16	6,0
	No contestado	25	9,5
Número de trabajadores en el centro de trabajo	De 10 a 49	129	48,5
	De 50 a 100	30	11,3
	De 101 a 250	92	34,6
	Más de 250	5	1,9
	No contestado	10	3,7

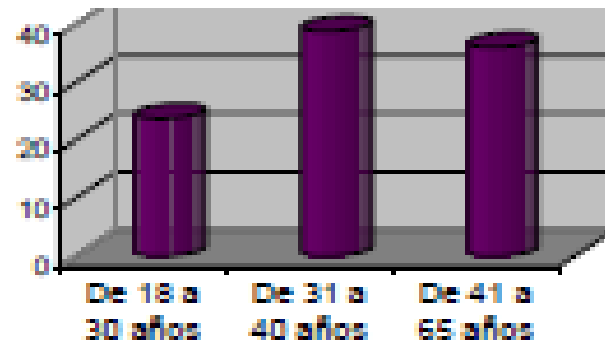


Gráfico 1. Distribución de la muestra según edad (%)

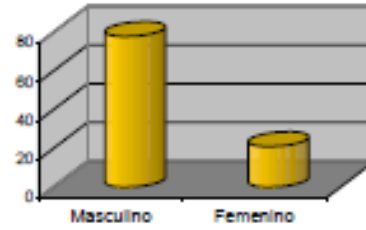


Gráfico 2. Distribución de la muestra según género (%)

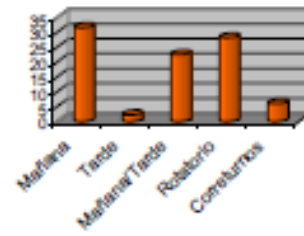


Gráfico 3. Distribución de la muestra según turno de trabajo (%)

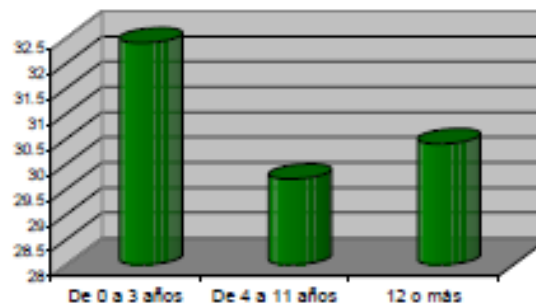


Gráfico 4. Distribución de la muestra según antigüedad en la empresa (%)

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

Respecto al nivel de conflicto existente entre el ámbito laboral y familiar y considerando que se obtienen puntuaciones entre 0 y 3, los datos indican que el nivel de conflicto es bastante bajo, ya que alcanza una puntuación media de tan solo 0,60.

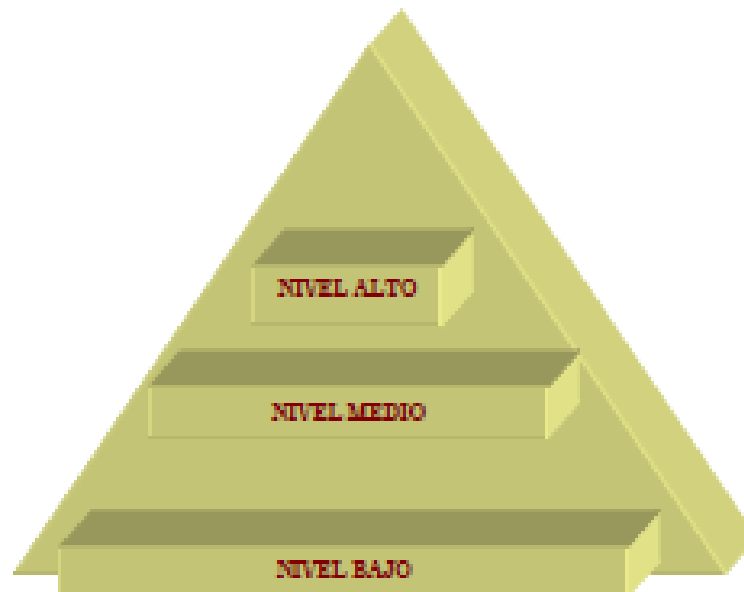
Tabla 13. Descriptivos de Conflicto Vida Laboral y Familiar

VARIABLES	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo
Conflicto Trabajo-Familia	0,60	0,49	0,00	3,00

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

En los resultados anteriores se han expuesto las puntuaciones medias encontradas para todas las variables de estudio en la muestra global. Para analizar más en profundidad estos resultados, a continuación se exponen las frecuencias de niveles bajos, medios y altos en dichas variables para cada puesto profesional y para la muestra global.

Se han establecido puntos de corte de forma escalar para cada cuestionario de evaluación, dividiendo la escala de respuesta en tres tramos:



Equilibrio entre la vida familiar y laboral

Conflicto trabajo-familia

- El nivel alto de conflicto trabajo-familia en la muestra global no supera el 2 %, lo que indica que en términos generales los trabajadores son capaces de conciliar su vida laboral y personal. Por otra parte, si observamos las puntuaciones por grupos profesionales, encontramos que el grupo de transportes y servicios generales son los que mayor niveles de conflicto presentan.

Tabla 17. Distribución de las variables según puesto de trabajo (%)

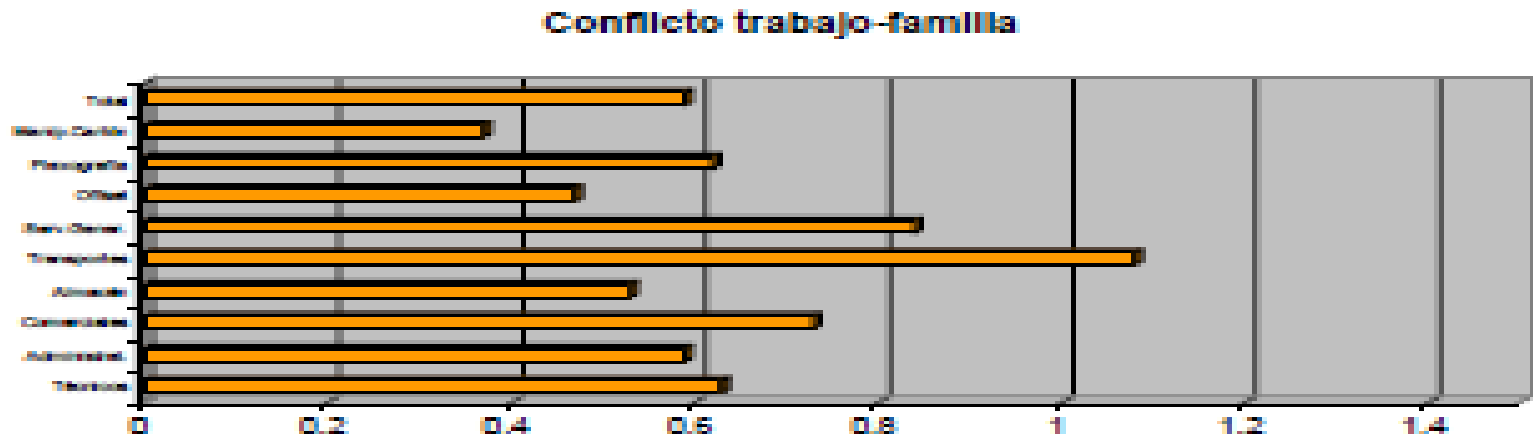
VARIABLES	NIVELES	Almacén /				
		Técnicos	Administrativos	Comerciales	Expediciones	Transportes
Clima Psicosocial	N. Bajo	13,3	0	0	0	0
	N. Medio	48,9	75,8	50,0	66,7	100
	N. Alto	37,8	24,2	50,0	34,3	0
Calidad de Vida Laboral	N. Bajo	2,2	0	5,3	0	0
	N. Medio	55,6	77,4	52,6	76,0	100
	N. Alto	42,2	22,6	42,1	24,0	0
Conflicto Trabajo Familia	N. Bajo	80,0	87,9	75,0	85,2	0
	N. Medio	19,6	12,1	24,0	14,8	66,7
	N. Alto	1,4	0,0	1,0	0	33,3
Implicación	N. Bajo	2,3	0	0	0	0
	N. Medio	47,7	54,5	36,8	63,0	33,3
	N. Alto	50,0	45,5	63,2	37,0	66,7

VARIABLES	NIVELES	Serv. Generales	Impresión Offset	Impresión Flexografía	Manipulados de Cartón	Muestra Total
Clima Psicosocial	N. Bajo	0	0	0	0	7,6
	N. Medio	100	71,4	100	33,3	69,5
	N. Alto	0	28,6	0	66,7	22,9
Calidad de Vida Laboral	N. Bajo	0	0	0	0	3,7
	N. Medio	100	71,4	100	66,7	75,7
	N. Alto	0	28,6	0	33,3	20,6
Conflicto Trabajo Familia	N. Bajo	50,0	85,7	100	100	88,2
	N. Medio	25,0	14,3	0	0	10,0
	N. Alto	25,0	0	0	0	1,8
Implicación	N. Bajo	50,0	21,4	0	0	10,0
	N. Medio	25,0	78,6	100	33,3	50,0
	N. Alto	25,0	0	0	66,7	40,0

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

Conflicto trabajo-familia

- El nivel de conflicto trabajo-familia no parece ser un problema grave entre los trabajadores de la muestra. De hecho, todos los grupos profesionales presentan niveles bajos de esta variable, siendo el grupo de transportes el que ligeramente se desmarca de esta tendencia con algo más de problemas para conciliar su vida laboral y familiar.



Equilibrio entre la vida familiar y laboral

CONCLUSIÓN

Con respecto a la conciliación de la vida laboral y familiar, el grupo de profesionales del sector del cartón ondulado, no presentan graves dificultades para compaginar estos dos ámbitos, puesto que la media de la variable conflicto trabajo-familia es baja ($M = 0,60$ sobre 3). De hecho, el 82,3% de la muestra se encuentra dentro del grupo de niveles bajos, y tan solo un 10% informan experimentar niveles medios de conflicto, especialmente los trabajadores de servicios generales y transportes.

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

PERFIL DE CONFLICTO TRABAJO-FAMILIA

- El nivel de **conflicto entre el trabajo y la familia** es bajo en todas las secciones del trabajo en cartón ondulado.
- El **grupo profesional de manipulados de cartón e impresión offset** son los que menores niveles presentan
- El **grupo de transportes y el de servicios generales** son los que perciben en mayor medida un conflicto
- **No existen diferencias significativas en la variable conflicto trabajo-familia según género, edad, sección o turno de trabajo.**

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

PRINCIPALES RECOMENDACIONES PARA INCREMENTAR LA CONCILIACIÓN

- Aunque los niveles de conflicto trabajo-familia no parecen muy preocupantes, existen puestos en los que es más complicado conciliar estos dos ámbitos. Por ello, **la adopción de políticas de conciliación adaptadas a las necesidades del trabajador, así como al tipo de puesto de trabajo, pueden ayudar a reducir este problema.** Por ejemplo, flexibilizar los horarios de trabajo o bien ofrecer servicios y ayudas al trabajador pueden resultar cruciales para que se mantengan estos niveles bajos en todos los grupos profesionales.

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

La empresa tiene que ser consciente de que el trabajador tiene vida más allá de la jornada laboral, pero también el trabajador.

¿Cómo puedo compaginar mi vida laboral y personal? Algunas estrategias eficaces :

Establece prioridades

Párate a pensar cuáles son tus valores, tus prioridades tanto personales y profesionales. ¿Qué quieres realmente en tu vida? ¿Qué estás dispuesto a sacrificar por ello? En ocasiones establecemos un orden de prioridades inadecuado, y actuamos en función de ese orden. Esto nos lleva a sentirnos insatisfechos con nuestra vida. Por ello, es importante reflexionar sobre ello, y actuar en consecuencia

Márcate objetivos a corto y a largo plazo

¿Qué meta quieres conseguir esta semana? ¿Y dentro de 6 meses? ¿Cómo te ves dentro de 5 años? Muchas personas se paran a pensar en el futuro antes de pensar en el presente. Los planes a largo plazo implican un trabajo continuo, pero las recompensas no se ven de forma inmediata. Para sentir que vamos consiguiendo pequeños logros, es importante plantear primero objetivos a corto plazo y a partir de ahí, fijar objetivos más lejanos. ¡No olvides que los objetivos tienen que ser realistas y alcanzables!

Equilibrio entre la vida familiar y laboral

¿Cómo puedo compaginar mi vida laboral y personal? Algunas estrategias eficaces :

- ☑ Aprende a delegar y a decir “no”
 - A veces creemos que podemos con todo. Nos da incluso miedo delegar, no confiamos en que otro pueda hacerlo bien. Tanto en el trabajo como en casa, es importante delegar, distribuir las tareas puede quitarte sobrecarga. ¿Por qué no lo hacemos? En ocasiones sentimos que si pedimos ayuda estamos diciendo “no puedo” o “soy débil”, pero lo cierto es que no es algo negativo.
 - Como tampoco es negativo decir “no”. Pensamos que defraudamos a la persona, pero con una correcta explicación de las razones por las que decimos que no, quizá podamos llegar a un acuerdo.
- ☑ Incluye los hobbies y la familia como parte de tu agenda
 - Cumplimos el horario laboral, apuntamos en la agenda las reuniones o los turnos de trabajo. ¿Por qué no hacemos lo mismo con la vida personal? Planificar el tiempo libre es positivo, y nos ayuda a organizar nuestro tiempo
- ☑ Gestiona tu tiempo

GRACIAS!!!

