

## El trabajo del hogar, nuevo aliado para alcanzar mayores niveles de bienestar laboral

Empoderamiento psicológico, satisfacción laboral, mayor compromiso profesional o *job crafting* son algunos de los beneficios de tener una actitud positiva hacia las tareas del hogar.

**Londres, 15 de febrero de 2023.** Según el primer estudio llevado a cabo por el Centro Internacional Trabajo y Familia del IESE Business School y el think tank internacional con sede en Londres, Home Renaissance Foundation, las personas que tienen una actitud positiva hacia el trabajo del hogar tienen mayores niveles de bienestar laboral.

¿Y qué son todos esos términos y cómo se relacionan con las tareas domésticas? El **empoderamiento psicológico**, o lo que es lo mismo, el sentido de autocontrol en relación con nuestro propio trabajo y el compromiso activo con el propio papel que desempeñamos es una habilidad que crece un 9% si se tiene una actitud positiva hacia las tareas del hogar.

La **satisfacción laboral** por su parte aumenta un 20% si se tiene una actitud positiva hacia el trabajo doméstico.

También el **compromiso laboral** aumenta un 26%, lo que significa que el empleado se siente implicado y parte activa de su empresa, resultando difícil que se desvincule y sintiendo que el tiempo pasa rápidamente.

Por su parte, el **job crafting** mejora un 18%. El job crafting se refiere al comportamiento proactivo destinado a adaptar el trabajo a las necesidades y preferencias de cada uno, en lugar de realizar reactivamente el trabajo que la organización ha creado.

¿Y por qué son relevantes estos resultados cognitivos y afectivos?

Porque el **empoderamiento psicológico** predice la innovación laboral y la satisfacción, así como el equilibrio entre la vida laboral y personal y cuanto mayor sea, menor es el agotamiento emocional. La **satisfacción laboral y un alto compromiso** responden al deseo de continuar en el trabajo, por lo que si sus niveles aumentan se reduce el absentismo y la intención de abandonar la organización, y aumenta el rendimiento laboral. Por último, el **job crafting** predice el sentido del trabajo, los comportamientos de seguridad (en trabajos que implican riesgos para uno mismo o para los demás), y el compromiso organizativo, lo que redundará en menor riesgo de adicción al trabajo. [VER INFOGRAFÍAS.](#)

Desde el ICWF/IESE y HRF,

- recomendamos que las **campañas públicas** fomenten mejores actitudes hacia las tareas domésticas, lo que a su vez aumentará el bienestar laboral.
- Animamos a **las parejas** a compartir las responsabilidades domésticas, sin considerar las tareas del hogar como un deber, sino como una oportunidad para cuidar y querer a los demás y desarrollar sus propias competencias.

- Sugerimos una **mayor formación** sobre planificación y cumplimiento de tareas domésticas como medio para mejorar el bienestar individual y el de las familias.
- Y, por último, recomendamos a **las empresas** que faciliten la corresponsabilidad a sus empleados, porque mejorarán así su bienestar laboral.

**Otras conclusiones de este estudio son:**

1. El **Phubbing** amenaza nuestra salud mental y el bienestar familiar. (Ver infografías. [Leer más](#))
2. Una **actitud positiva** hacia las labores de la casa influye para bien en la relación con los hijos. [Leer más](#)

**Otros datos significativos:**

La encuesta ha sido realizada por Schlesinger Group y han participado:

Matrimonios de Estados Unidos y Canadá observados y entrevistados durante 15 días, todos ellos llevan conviviendo un mínimo de dos años, tienen hijos que viven en casa y ambos trabajan a tiempo completo fuera de casa, es decir, 40h a la semana.

**Contacto de Prensa:**

Ángela de Miguel | Responsable de Comunicación de Home Renaissance Foundation

[angela@homerenaissancefoundation.org](mailto:angela@homerenaissancefoundation.org) | +34 696086687