Feliz en casa, mejor en el trabajo

Sowon Kim y Mireia Las Heras instan a los empresarios a que tengan presente la importancia de la vida familiar para el trabajo.

27 de julio de 2012

En los últimos cuarenta años, los estudios acerca de la familia y el trabajo han generado una atención considerable.

Fue la creciente participación de las mujeres en el mercado laboral lo que despertó el interés, y gran parte de los primeros estudios se centraron en los conflictos con los que se topaban las mujeres a la hora de conciliar su vida laboral y familiar.

Sin embargo, cada vez hay más estudios sobre familia y trabajo que señalan los aspectos positivos que pueden surgir de la interacción entre ambos ámbitos, tanto para los hombres como para las mujeres. Por ejemplo, las habilidades que se desarrollan en uno de los roles pueden revertir en el otro. La presencia en un ámbito puede generar una energía que mejore las experiencias en el otro.

Esta nueva línea de investigación sobre enriquecimiento entre la vida laboral y familiar pretende analizar cómo los recursos conseguidos en el trabajo pueden mejorar la calidad de la vida en familia, y viceversa.

En su artículo "A Qualitative Analysis of Facilitating Conditions for Work/Family Enrichment", Sowon Kim y Mireia Las Heras descubren varios factores que contribuyen a compartir recursos vitales entre ambos ámbitos.

Satisfacción relacionada

La investigación ha constatado que una mayor satisfacción conyugal se correlaciona de forma significativa con una mayor satisfacción en el trabajo, del mismo modo que una mayor

©IESE Business School

discordia en casa se asocia con una menor satisfacción laboral.

Las autoras estudiaron varias parejas en las que ambos cónyuges trabajaban y les preguntaron acerca de varias cuestiones referentes a las dinámicas en casa, incluida la vida de pareja, el cuidado del hogar y de los hijos, así como experiencias relacionadas con la vida laboral.

Eran de especial importancia las condiciones en las que se producía un enriquecimiento entre la vida laboral y familiar. Las mujeres que participaron en el estudio aseguraron que su vida personal les aportaba un apoyo afectivo que mejoraba su capacidad como directivas.

Así lo expresaba una de las mujeres estudiadas: "Si me siento bien en casa estoy de mejor humor, y esto indirectamente mejora mi trabajo. Cuando tengo que encararme con alguien [en el trabajo], mi estado de ánimo es importante. Si me siento bien en casa, también me siento bien aquí".

Del mismo modo, las experiencias positivas en el ámbito laboral tenían un efecto positivo que repercutía en la vida familiar. Tal como afirmaba un hombre que recientemente había creado su propia agencia de publicidad: "Cuando te encargan un proyecto interesante te sientes contento y quieres compartirlo con tu mujer. Esto mejora las dinámicas en casa, el estado de ánimo y las conversaciones".

Superar la brecha entre la vida laboral y familiar

Algunos recursos, como las aptitudes, las perspectivas, los bienes materiales y el capital social a menudo trascendían los dos ámbitos.

En el hogar, los factores que contribuían a los recursos familiares incluían la congruencia con la pareja, las experiencias parentales positivas y las responsabilidades compartidas.

Un hombre subrayaba la importancia de contar con la comprensión de su mujer: "Nuestras cualidades y nuestros gustos se complementan, de modo que no tengo que justificar todo aquello que quiero hacer, ni tampoco cualquier decisión que tome acerca de la casa o la familia. Normalmente estamos de acuerdo en lo importante".

Las experiencias parentales eran igual de importantes. Los hombres que eran padres tendían a estar más satisfechos y comprometidos con su carrera profesional que aquellos que no tenían hijos.

©IESE Business School

Tal como lo describía un hombre, la familia se convertía en "un proyecto de vida". Una mayor implicación con la familia se traducía en una mayor implicación hacia otros ámbitos de la vida, incluido el trabajo.

Las personas también aplicaban lo aprendido en el trabajo a la hora de educar a sus hijos. Según comentaba uno de los entrevistados, "con los conocimientos nuevos que tengo, puedo ayudar y enseñar más [a mis hijos]".

La pareja también podía aprovechar la experiencia y conocimientos que su cónyuge conseguía en el trabajo.

Una maestra que participó en el estudio destacaba la importancia de los conocimientos de su marido en contabilidad cuando ella aceptó un nuevo cargo con responsabilidades directivas. "Ahora me encargo de elaborar el presupuesto, de modo que los conocimientos de contabilidad de mi marido son de gran ayuda".

El estudio concluía que las organizaciones interesadas en fomentar el equilibrio entre la vida laboral y familiar deberían prestar formación sobre el enriquecimiento entre ambos ámbitos y la importancia de compartir recursos entre el trabajo y la familia.

A la vez, los directivos deberían ser conscientes de que los recursos que sus empleados tienen en casa mejoran su rendimiento en el trabajo.

En este sentido, los directivos deberían servir de ejemplo. Esto significa tener presente los recursos disponibles y hacer uso de ellos de forma intencionada tanto en el ámbito laboral como en el familiar.

De esta manera pueden animar a los demás a mejorar su rendimiento en el trabajo y a llevar una vida más saludable y equilibrada.

www.iese.edu/es/insight

©IESE Business School