



Janne Oman Herrera Pineda.

1M - Cultura comparada, 3er Parcial

Mtro.: Ismael Guadalupe Quinto Barrientos

31 de Octubre del 2021

El trabajo y la familia

La mayoría de las personas, independientemente de si son hombres o mujeres, manifiestan que lo más importante para sus vidas es su familia. Sin embargo, la realidad es bien diferente ya que, en términos generales, se le dedica mayor tiempo y energía al ámbito laboral. Esta situación de discrepancia entre los distintos intereses y energías dedicadas al trabajo o a la familia hace que resulte fundamental entender cómo viven las personas la relación familia-trabajo y en qué medida les afecta esta situación (lo que se ha venido a llamar el conflicto trabajo-familia).

El conflicto trabajo-familia puede verse generado por una serie de presiones en el trabajo, tales como las características del horario laboral, los estresores de rol, el estatus dentro de la organización o las características de la tarea. Si las fuentes del conflicto surgen en la familia (conflicto familia trabajo), se ha encontrado que los estresores pueden ser los asociados a la evolución natural del ciclo familiar, como el nacimiento de un hijo, las tareas domésticas o la muerte de algún miembro de la familia. Existe un tercer tipo de conflicto bidireccional, el conflicto interrol, que surge en la familia y el trabajo y que afecta tanto a la familia como al trabajo.

En términos generales, los resultados muestran que, cuando el conflicto proviene de la familia, por ejemplo cuando existe un problema con un hijo (CFT) que afecta a nuestra salud, una buena estrategia para sentirse mejor psicológicamente consiste en intentar no "externalizar" las dificultades asumiendo la responsabilidad de nuestra situación de salud. Sin embargo, cuando el estrés tiene como origen el conflicto en el trabajo (CTF), por ejemplo, con problemas con el jefe, las atribuciones juegan un papel a la inversa, ya que parece que mejora la salud no asumir ciertas responsabilidades, con respecto a dicha salud.

Según el enfoque tradicional, una persona dispone de una cantidad limitada de tiempo y energía para los dos roles, de tal forma que una mayor exigencia en uno de ellos (familia o trabajo) disminuye la capacidad para desempeñar el otro. No obstante, estas esferas pueden complementarse y proporcionar beneficios, tanto

físicos como psicológicos y sociales, a las personas que se desenvuelven en ellas. Así, la multiplicidad de roles puede producir resultados positivos, de modo que el buen desempeño de uno, ya sea en el trabajo o en la familia, puede generar más energía y mejor estado de ánimo para otros roles. Esta vivencia positiva se conoce como «enriquecimiento trabajo-familia».

Bibliografías

<https://www.investigacionyciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/el-arte-de-fluir-713/conciliar-trabajo-y-familia-15588>

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=2089