

23 de marzo - Día Nacional de la Conciliación y la Corresponsabilidad

1 de cada 3 trabajadores ha experimentado consecuencias negativas al acceder a medidas de conciliación laboral

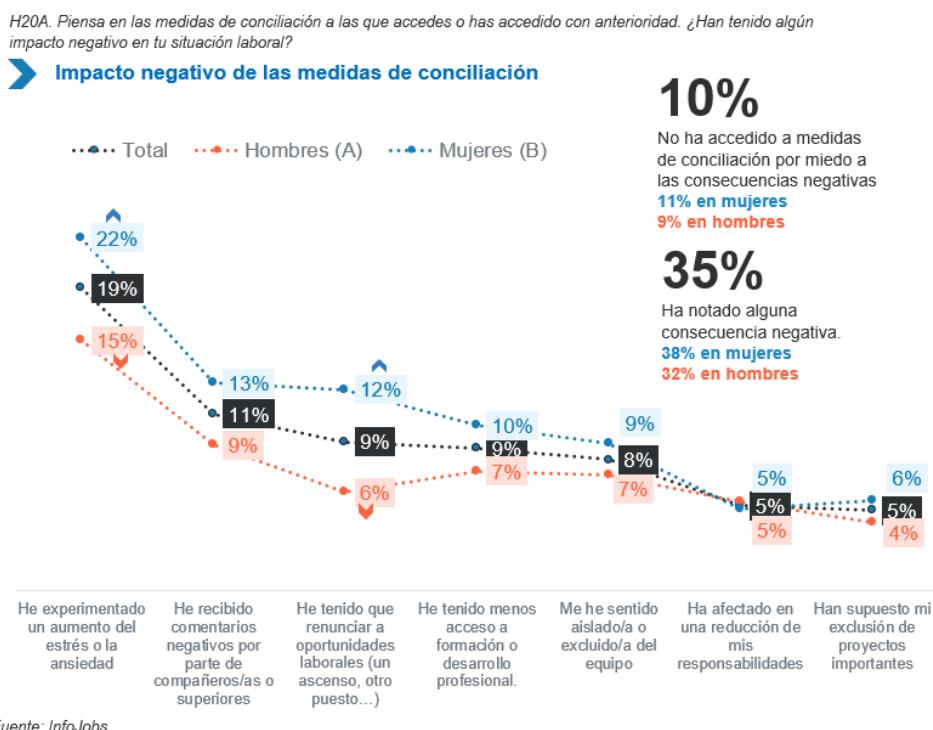
- *Respecto a 2024, la facilidad para conciliar cae 7 puntos porcentuales, y quienes la consideran muy difícil ya alcanzan el 23%*
- *La flexibilidad horaria (54%), la jornada intensiva (38%) y el teletrabajo (37%) son las medidas más valoradas para la conciliación*
- *La percepción de las empresas: las mujeres se inclinan en mayor medida por la jornada reducida que los hombres (44% vs. 2%)*

Madrid, 18 de marzo de 2025. En vísperas del Día del Padre, cobra especial relevancia el debate sobre cómo las responsabilidades familiares, derivadas tanto de la maternidad como de la paternidad, afectan directamente a la conciliación laboral y al bienestar de las personas trabajadoras. Aunque en los últimos años estas cuestiones han adquirido un protagonismo creciente, nuestro mercado laboral sigue teniendo retos por delante para conseguir una verdadera conciliación entre la vida personal y profesional.

Ser padre o madre hoy implica no solo un esfuerzo emocional, sino también un desafío logístico diario, marcado por la necesidad constante de equilibrar horarios laborales exigentes con la atención y cuidado de los hijos. La dificultad para atender imprevistos familiares aumenta el estrés y afecta al rendimiento laboral. Según datos del INE, el 37,8 % de las personas con hijos ha tenido que modificar su jornada o reducir horas para conciliar, y en el caso de las mujeres, esta cifra es aún mayor. La Organización Mundial de la Salud, por su parte, indica que entre el 11% y el 27% de los problemas de salud mental en España están directamente relacionados con las condiciones laborales, especialmente en casos en que la carga familiar añade una presión adicional sobre madres y padres.

En este contexto, y pese a los avances en su regulación, no cabe duda de que **la conciliación sigue siendo un reto**. Así lo demuestra la última encuesta sobre conciliación realizada por [InfoJobs](#), la plataforma líder de empleo en España, a población ocupada y empresas, donde se revela que **un 35% de los profesionales que han accedido a medidas de conciliación han experimentado consecuencias negativas**. Esto representa a poco más de 1 de cada 3 trabajadores preguntados, mientras que el 10% ni siquiera solicita esas medidas por miedo a sufrirlas.

El **aumento del estrés o la ansiedad** encabeza la lista del impacto negativo que ha supuesto acogerse a alguna medida de conciliación, **afectando al 19%** de los encuestados (siendo un 22% mujeres y un 15% hombres). Le sigue el **11% de profesionales** que afirma haber recibido **comentarios negativos** por parte de compañeros o superiores (13% mujeres vs. 9% hombres). Otras de las consecuencias son la **renuncia a oportunidades laborales (9%)**, un menor acceso a formación o desarrollo profesional (9%), o **sentirse excluido/a del equipo de trabajo (8%)**.

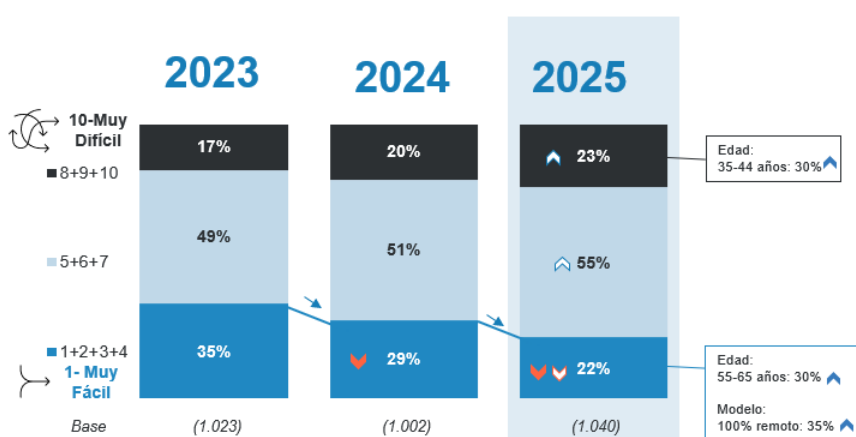


Vistos estos datos, no sorprende que la percepción sobre las facilidades para conciliar siga en una tendencia baja. De acuerdo con los datos reportados por la plataforma, tan solo el **22% de los trabajadores** considera que **encontrar el equilibrio entre la vida profesional y personal es fácil**. Una cifra que ha descendido en los últimos años: del 35% en 2023 al 29% en 2024, hasta alcanzar su punto más bajo en la actualidad,

cayendo en 7 puntos porcentuales respecto al año anterior. En consecuencia, crece el porcentaje de trabajadores que opinan que es muy difícil: eran el 20% en 2024 y ahora son el 23%. Un porcentaje que llega hasta el 30% en el grupo de 35 a 44 años.

H8. ¿Hasta qué punto te resulta fácil o difícil conciliar tu vida laboral y familiar?
 Contesta con una escala de 1 a 10, donde 1 es Muy fácil y 10 Muy difícil

Conciliación laboral



Fuente: InfoJobs

La flexibilidad horaria, la medida que más ayuda a la conciliación según el 54% los profesionales

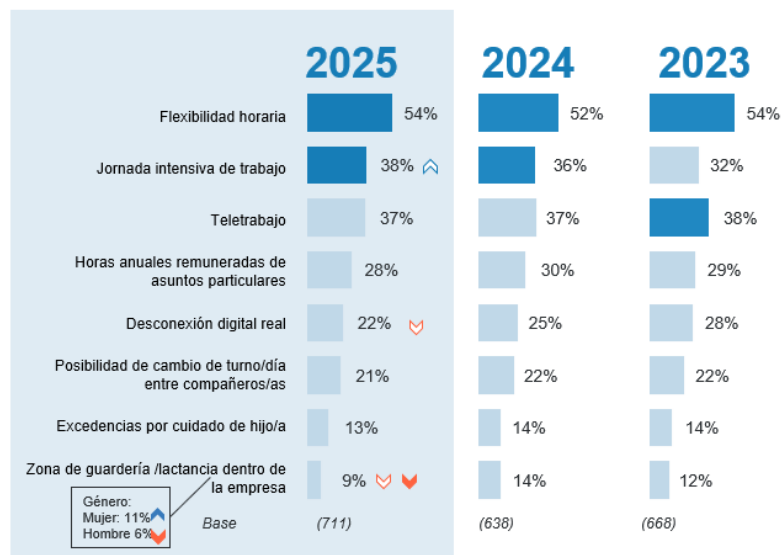
Las medidas más demandadas para mejorar la conciliación laboral por parte de la población ocupada se mantienen estables respecto a años anteriores, con la **flexibilidad horaria** liderando una vez más el ranking, con un **54%** de respuestas. A esta práctica le sigue la **jornada intensiva de trabajo**, que aumenta al **38% en 2025** frente al 36% de 2024 y el 32% de 2023, reflejando una tendencia creciente en la búsqueda de una mayor optimización del tiempo laboral. El **teletrabajo**, por su parte, mantiene una demanda estable (**37%**), manteniendo el dato respecto al año anterior, aunque con un ligero descenso de 1 p.p.

El resto de las medidas planteadas descienden ligeramente respecto al año anterior. Especialmente, la importancia de contar con una zona de guardería o lactancia dentro de la empresa, que ha disminuido en los últimos años, pasando 14% en 2024 al 9%

registrado ese año, siendo esta una necesidad más valorada por las mujeres (11%) que por los hombres (6%).

H9. (SI H8>=5) ¿Qué medidas te ayudarían más con la conciliación familiar y laboral en tu empresa?

➤ **Medidas que ayudarían a la conciliación laboral**



Fuente: InfoJobs

El perfil de los que más valoran la flexibilidad horaria: profesionales de Cataluña, Comunidad Valenciana y Madrid; y jóvenes de entre 24 y 34 años

Las medidas demandadas respecto a la conciliación laboral varían según la comunidad, aunque **la flexibilidad horaria sigue siendo la medida más solicitada en todas ellas**. En este sentido, destaca Cataluña, donde el 69% de los trabajadores la consideran clave para mejorar su equilibrio entre la vida personal y laboral, seguida de Madrid y la Comunidad Valenciana, ambas con un 60%.

En **Madrid**, además, **el teletrabajo (54%) supera a la jornada intensiva (49%)**, situándose como la segunda opción más valorada, una tendencia diferenciada respecto a la cifra nacional y al resto de comunidades. En **Cataluña**, la **jornada intensiva cobra mayor relevancia (45%)**, mientras que en el **País Vasco** se observa una mayor demanda de **horas anuales remuneradas de asuntos particulares (45%) y de desconexión digital real (39%)**. **Andalucía**, por su lado, presenta un caso particular: el 33% de los trabajadores señalan la **posibilidad de cambio de turno entre compañeros** como la tercera medida más necesaria (33%), por encima de la de teletrabajo (22%).

Por otro lado, **la edad del trabajador** también influye en las medidas de conciliación más valoradas. Los **profesionales de entre 24 y 34 años** son los que **demandan un mayor número de medidas**, siendo el grupo que en más porcentaje (63%) valora la flexibilidad horaria; también destaca el teletrabajo (49%) y la jornada intensiva (48%) por encima del resto de rangos de edad. En el resto de grupos de edad, la flexibilidad horaria también se consolida como la opción más valorada, con un 56% en el de 34 a 44 años; un 52% de 45 a 54 años, y un 49% de 16 a 24 años y de 55 a 65. Mientras que la diferencia entre esta y el resto de medidas se amplía en los grupos de mayor edad (55-65 años).

En cuanto al **modelo de trabajo**, los empleados en **teletrabajo** muestran una **mayor preferencia por esta modalidad como herramienta clave para la conciliación** (63%), seguida de la flexibilidad horaria (58%) y la jornada intensiva (51%). En cambio, entre quienes trabajan 100% de forma **presencial**, la **flexibilidad horaria sigue liderando el ranking** (53%), pero con una menor inclinación hacia el teletrabajo que la media (30%),

Flexibilidad horaria, jornada intensiva y desconexión digital: las medidas de conciliación más populares entre las empresas

Respecto a la visión de las compañías, lo tienen claro: de acuerdo con los datos extraídos por InfoJobs en base a la encuesta, estas consideran que las medidas cruciales para lograr conciliar vida personal y vida profesional de sus empleados son la **flexibilidad horaria de entrada y salida (80%)**, la **jornada intensiva de trabajo (78%)** y la **desconexión digital real (67%)**.

Medidas como la flexibilidad horaria o la jornada intensiva —las más solicitadas por los trabajadores— son las más implementadas, según empresas. Sin embargo, otras acciones, como el teletrabajo (la tercera más demandada por la población ocupada), solo ocupa la sexta posición en las prioridades de las compañías. Por el lado contrario, la desconexión digital es muy valorada por las empresas, aunque solo el 22% de los trabajadores la consideran clave.

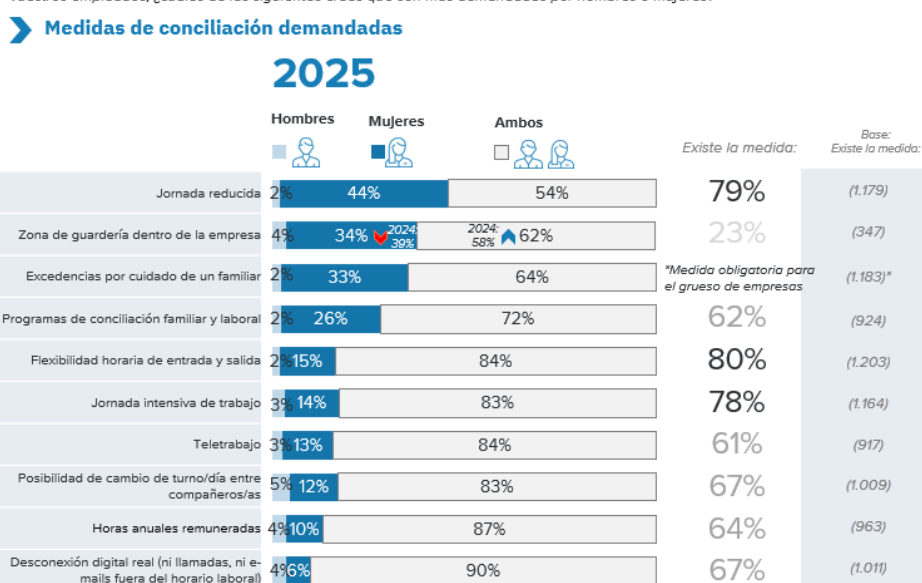
La conciliación sigue teniendo género: las mujeres demandan más medidas que los hombres

Según un estudio elaborado por la Facultad de Políticas y Sociología y de Económicas y Empresariales de la UNED, casi el 96% de los hombres con hijos menores de 15 años no se acoge a medidas de conciliación que supongan un recorte en su sueldo. Por otro lado, en línea con este estudio, el 34% de las mujeres sí han tomado acciones que equilibren su vida profesional y personal, a pesar de que su remuneración pueda verse

afectada. Esto evidencia una **brecha significativa en la asunción de responsabilidades familiares y en el acceso a políticas de conciliación**.

En este escenario, no es sorprendente que, entre la población ocupada en España, las mujeres sean quienes más demandan medidas de conciliación, tal y como reconocen las empresas encuestadas. Según ellas, **las mujeres solicitan en mayor proporción opciones como la jornada reducida (44% frente al 2% de los hombres), la zona de guardería en la empresa (34% frente al 4%) y las excedencias por cuidado de un familiar (33% frente al 2%)**. Por el contrario, también se observa un incremento en la demanda de medidas como la guardería dentro de la empresa por parte de ambos géneros, lo que podría indicar un cambio progresivo hacia una mayor corresponsabilidad.

E3. Teniendo en cuenta las medidas que ofrece tu empresa para facilitar la conciliación familiar y laboral de vuestras y vuestros empleados, ¿cuáles de las siguientes crees que son más demandadas por hombres o mujeres?



Fuente: InfoJobs

En contraste con la población ocupada, **1 de cada 3 empleados considera que las madres se acogen a más días de permiso que los padres (34% en el caso de las mujeres vs. un 4% de los hombres)**. Por el contrario, la mayoría de los profesionales (62%), considera que tanto el padre como la madre se acogen al mismo número de días, un porcentaje que aumenta respecto a 2024, cuando se contabilizó un 58%.

**Nota metodológica del informe:*

Los datos de población ocupada se han extraído con una encuesta online administrada (CAWI) a través de un panel con un cuestionario estructurado de una duración aproximada de 15 minutos. La muestra ha sido de 1.040 panelistas que componen una distribución proporcional y representativa de la población nacional de 16 a 65 años y guiada por cuotas de sexo, edad y región y ocupación. El margen de error es de +/-3%.

Los datos de empresa se han extraído con una encuesta online administrada (CAWI) a través de un panel con un cuestionario estructurado de una duración aproximada de 15 minutos. La muestra ha sido a 1.502 responsables de Recursos Humanos o decisores de la contratación. El margen de error es +/-2,5%.

Sobre InfoJobs

Plataforma líder en España para encontrar las mejores oportunidades profesionales y el mejor talento. En el último año, InfoJobs ha publicado 2,5 millones de posiciones vacantes. Cuenta cada mes con 40 millones de visitas (más del 80% proceden de dispositivos móviles) y 1,2 millones de usuarios únicos mensuales. Gracias a InfoJobs se firma un nuevo contrato de trabajo cada 23 segundos.

InfoJobs pertenece a Adevinta, un grupo de empresas líder en marketplaces digitales y una de las principales empresas del sector tecnológico del país, con más de 18 millones de usuarios únicos al mes en sus plataformas de los sectores inmobiliario (Fotocasa y habitacia), empleo (InfoJobs), movilidad (coches.net y motos.net) y compraventa de artículos de segunda mano (Milanuncios).

Los negocios de Adevinta han evolucionado del papel al online a lo largo de más de 40 años de trayectoria en España, convirtiéndose en referentes de Internet. Con sede en Barcelona, la compañía cuenta con una plantilla de más de 1.000 personas comprometidas con fomentar un cambio positivo en el mundo a través de tecnología innovadora, otorgando una nueva oportunidad a quienes la están buscando y dando a las cosas una segunda vida.

Adevinta tiene presencia mundial en 10 países. El conjunto de sus plataformas locales recibe un promedio de 2.500 millones de visitas cada mes. Más información en adevinta.es

Contacto

InfoJobs:
Mónica Pérez Callejo
prensa@infojobs.net:

Evercom:
Andrea Vallejo / Ana Eguren / Marc Vizcarro

T. 93 415 37 05 - 676 86 98 56