

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

1 de cada 2 cambios de empleo está vinculado a la conciliación y la flexibilidad laboral

- *El 65% de los trabajadores considera difícil o muy difícil conciliar, un porcentaje que sigue en la línea de los últimos años*
- *Más de 8 de cada 10 empresas consideran que implantar medidas de conciliación mejora el atractivo como empleador, aumenta la satisfacción de los trabajadores y refuerza su compromiso*
- *La flexibilidad horaria, el teletrabajo y la jornada intensiva son las medidas que los trabajadores consideran que más ayudarían a mejorar la conciliación*
- *Las mayores brechas de género en conciliación se producen en la jornada reducida y las excedencias por cuidado, con diferencias entre hombres y mujeres superiores a 20 y 30 puntos porcentuales, respectivamente*

Madrid, 17 de marzo de 2026. La conciliación entre la vida laboral y familiar se ha convertido en una cuestión cada vez más presente en el debate social. En los últimos años, el equilibrio entre ambas esferas ha ganado peso en las prioridades de los profesionales, en un contexto marcado por la transformación de los modelos de trabajo, el aumento de las responsabilidades de cuidado y una mayor sensibilidad hacia el bienestar en todos los ámbitos.

En paralelo, se han incorporado nuevas medidas orientadas a favorecer este equilibrio y fomentar la corresponsabilidad, como la ampliación de los permisos por nacimiento y cuidados, vigente desde 2025, que incluye 17 semanas de permiso por nacimiento, con dos semanas adicionales de cuidado a disfrutar hasta los 8 años, o las 32 semanas para las familias monoparentales.

Sin embargo, persisten las desigualdades y los retos estructurales: según el ClosingGap Index 2025, la conciliación es la dimensión con mayor brecha de género en España, con un 55,6% aún pendiente de cerrar, lo que la convierte en uno de los factores que más condicionan la participación económica femenina.

En este contexto, y con motivo del Día Nacional de la Conciliación y la Corresponsabilidad, que se celebra el próximo 23 de marzo, [InfoJobs](#), la plataforma de empleo líder en España, presenta su última consulta sobre conciliación basada en encuestas a población ocupada y empresas. Los resultados muestran que hasta el 50% de los cambios de empleo están vinculados a factores relacionados con la conciliación y la flexibilidad laboral y, entre ellos, la mejora de la conciliación se posiciona como uno de los más determinantes, con un 22% de las menciones.



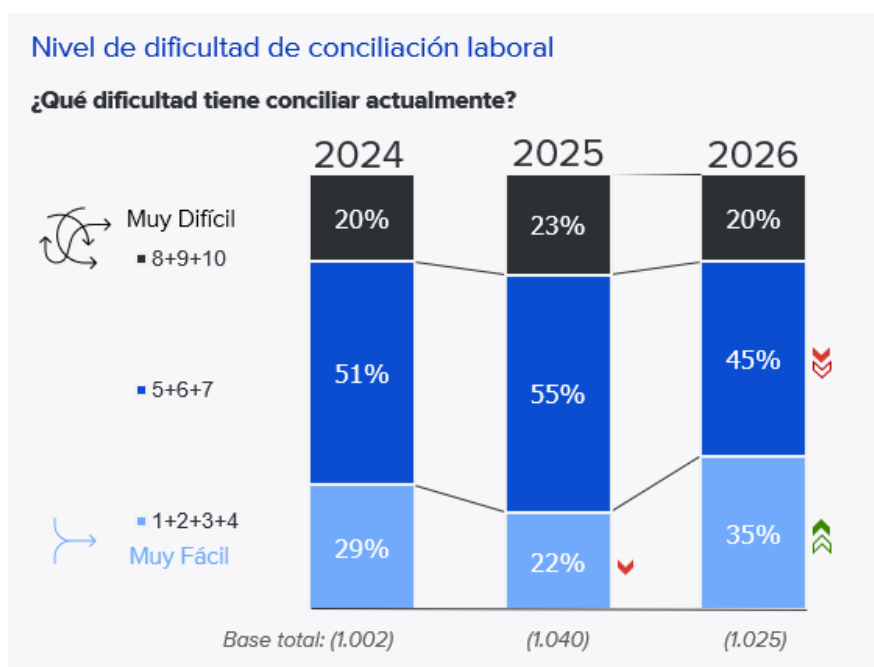
Datos: **InfoJobs**

Desde la perspectiva empresarial, más de 8 de cada 10 compañías consideran que implantar medidas de conciliación contribuye a mejorar el atractivo de la empresa, la satisfacción de los trabajadores y su compromiso con la organización. Las medidas de conciliación se perciben como una palanca de fidelización organizativa. Según la consulta realizada a responsables de Recursos Humanos y decisores de contratación, el 87% considera que implantar medidas de conciliación aumentaría la satisfacción y compromiso de los empleados, el 85% cree que aumentaría la atracción y la retención del talento y un 83% considera que las medidas podrían reforzar la salud mental de los equipos.

En palabras de **Mónica Pérez, directora de Comunicación y Estudios de InfoJobs**, “*La conciliación se ha consolidado como uno de los factores que más influyen en el ámbito laboral de los profesionales. Cada vez más trabajadores valoran no solo el salario, sino también la posibilidad de compatibilizar su desarrollo profesional con su vida personal. Al mismo tiempo, las empresas reconocen que estas medidas contribuyen a mejorar el bienestar de los empleados y a reforzar el atractivo de las organizaciones*”.

El 65% de los trabajadores cree difícil o muy difícil conciliar

El dato de las empresas contrasta con el peso que la conciliación tiene entre las decisiones de cambio laboral de los profesionales antes mencionadas. Sin embargo, a pesar de su creciente relevancia, la percepción de dificultad para mejorar estas condiciones apenas ha variado en los últimos años, como demuestra que 1 de cada 5 la siguen percibiendo como muy difícil. En total, según la consulta, el 65% de los trabajadores considera difícil o muy difícil la conciliación. El único porcentaje que aumenta en 2026 es el de aquellos trabajadores que lo consideran muy fácil, que alcanza el 35%.



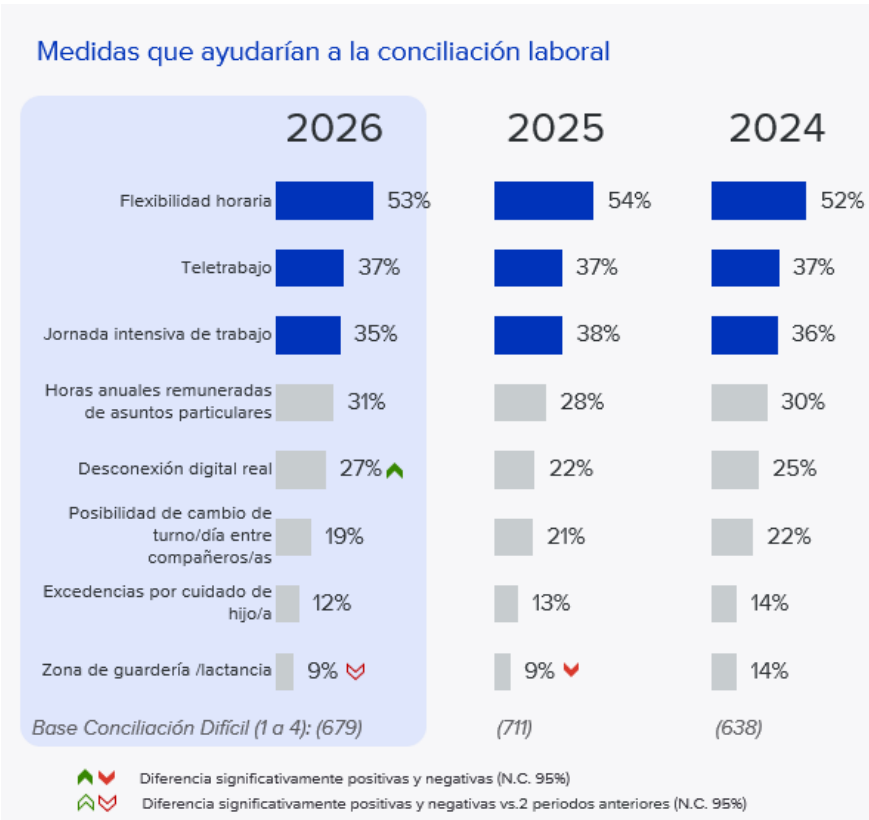
Dato: InfoJobs

En conjunto, los datos reflejan que, aunque la conciliación se ha consolidado como uno de los factores cada vez más valorados en el empleo, hasta el punto de estar vinculada a la mitad de los cambios de empresa, mejorar estas condiciones dentro del mercado laboral sigue siendo complicado para una parte significativa de los trabajadores.

La flexibilidad horaria, la medida que más ayudaría a mejorar la conciliación

Entre los trabajadores que encuentran mayores dificultades para conciliar, las medidas más demandadas para mejorar el equilibrio entre vida laboral y personal siguen estando relacionadas con la flexibilidad en la organización del trabajo. En concreto, la flexibilidad horaria (53%), el teletrabajo (37%) y la jornada intensiva (35%) se sitúan como las soluciones que más ayudarían a mejorar la conciliación, manteniéndose en niveles similares a los registrados en 2025 y consolidándose como las principales palancas para facilitar el equilibrio entre trabajo y vida personal.

Además, el estudio identifica una tendencia creciente en los últimos años en relación con la desconexión digital. En la edición actual, el 27% de los trabajadores señala esta medida como clave para mejorar la conciliación, una cifra que ha aumentado progresivamente respecto a años anteriores, cuando se situaba en el 22% en 2025 y en el 25% en 2024. Este incremento refleja una preocupación cada vez mayor por el impacto del trabajo fuera del horario laboral en el descanso y el bienestar de los profesionales, especialmente en un contexto de mayor digitalización y disponibilidad permanente.

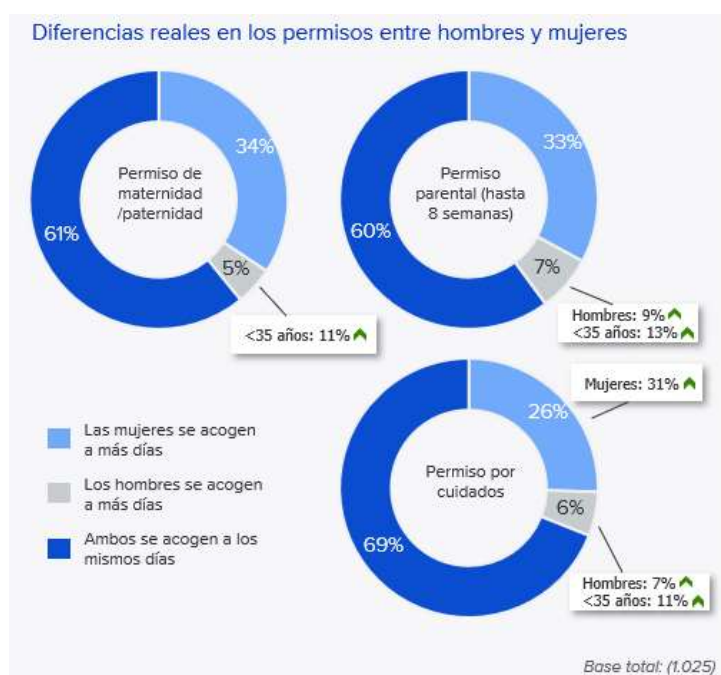


Datos: InfoJobs

Las mayores brechas de género aparecen en las medidas vinculadas a los cuidados

En relación con el uso de las medidas de conciliación, las empresas identifican diferencias entre hombres y mujeres especialmente en aquellas vinculadas al cuidado familiar. En concreto, las mayores brechas se producen en la jornada reducida y las excedencias por cuidado, donde las diferencias entre hombres y mujeres superan los 20 y 30 puntos porcentuales, respectivamente. Por el contrario, otras medidas relacionadas con la organización del tiempo presentan patrones mucho más equilibrados. La flexibilidad y la desconexión digital se perciben como demandas compartidas por hombres y mujeres en proporciones similares (diferencias de 4 y 8 p.p.).

Esta tendencia también se observa en el uso de los permisos vinculados al cuidado. Según la consulta de InfoJobs, aunque la mayoría de los trabajadores considera que hombres y mujeres se acogen al mismo número de días en los permisos por maternidad o paternidad (61%), cuando existen diferencias se percibe mayoritariamente que son las mujeres quienes prolongan los permisos: el 34% considera que las mujeres se acogen a más días, frente al 5% que cree que son los hombres. Esta percepción se repite en el permiso parental, donde un 33% considera que las mujeres utilizan más días frente al 7% que cree que son los hombres, y en los permisos por cuidados, donde un 26% señala que las mujeres se acogen a más días frente al 6% que apunta a los hombres.



Datos: InfoJobs

***Nota metodológica del informe:**

Los datos de la población ocupada se han extraído con una encuesta online autoadministrada (CAWI) a través de un panel con un cuestionario estructurado de una duración aproximada de 15 minutos. La muestra ha sido de 1.025 panelistas que componen una distribución proporcional y representativa de la población activa nacional de 18 a 65 años y guiada por cuotas de sexo, edad y región y ocupación. El margen de error es de +/-1,4%.

Los datos de empresa se han extraído con una encuesta online autoadministrada (CAWI) a través de un panel con un cuestionario estructurado de una duración aproximada de 15 minutos. La muestra ha sido de 1.233 responsables de recursos humanos o decisores de la contratación. El margen de error es de +/- 2,8 %.

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 22 segundos.

Contacto

InfoJobs:
Mónica Pérez Callejo
prensa@infojobs.net:

Evercom:
Ariadna Daunis / Andrea Vallejo / Virginia Camino / Jesica Durán
infojobs@evercom.es
T. 93 415 37 05 - 676 86 98 56