

# **Trabajo y familia: pautas para conciliar**

Trabajamos para poder dar felicidad a nuestra familia. Pero, en ocasiones, el trabajo se convierte en un obstáculo que nos aleja de ella. ¿Cómo combinar una vida laboral intensa y el tiempo que exigen el cónyuge y los hijos? Artículo de la serie sobre el amor humano.

26/03/2016

## Sumario

- Vida familiar y vida laboral
- Sentido del trabajo
- Unidad de vida
- El trabajo del hogar
- Pautas para el equilibrio trabajo/familia
- Trucos para optimizar el tiempo

### Vida familiar y vida laboral

Hoy en día resulta frecuente encontrar muchos matrimonios que sufren una continua tensión al intentar conciliar la vida profesional y la vida familiar. Se encuentran con falta de tiempo y de energía para llegar a todo: la atención de los hijos, el cuidado de la casa, las exigencias del trabajo profesional... Esta tensión puede afectar muy negativamente a la familia. A pesar de los esfuerzos que hacen los esposos, a menudo se sienten derrotados por la vorágine que impone la vida contemporánea. ¿Qué está pasando?

El reto de la conciliación entre la vida laboral y la vida familiar parece irrumpir como un fenómeno nuevo y complejo, que bastantes matrimonios aún parece que no han sabido resolver. Quizás, la causa con mayor incidencia ha sido la incorporación masiva de la mujer al mercado laboral durante los siglos XIX y XX, que ha cambiado una tranquila dinámica donde parecía imperar una clara distribución de tareas: el ámbito doméstico era más propio de la mujer y el laboral externo del hombre. Deteniéndonos a pensar sobre la situación en la que se encuentra la familia en la actualidad, vemos que hay aspectos ambivalentes. Así lo describe la Exhor. apost. *Familiaris Consortio*:

“Por una parte existe una conciencia más viva de la libertad personal y una mayor atención a la calidad de las relaciones interpersonales en el matrimonio, a la promoción de la

dignidad de la mujer, a la procreación responsable, a la educación de los hijos; se tiene además conciencia de la necesidad de desarrollar relaciones entre las familias, en orden a una ayuda recíproca espiritual y material, al conocimiento de la misión eclesial propia de la familia, a su responsabilidad en la construcción de una sociedad más justa. Por otra parte no faltan, sin embargo, signos de preocupante degradación de algunos valores fundamentales: una equivocada concepción teórica y práctica de la independencia de los cónyuges entre sí; las graves ambigüedades acerca de la relación de autoridad entre padres e hijos; las dificultades concretas que con frecuencia experimenta la familia en la transmisión de los valores; el número cada vez mayor de divorcios, la plaga del aborto, el recurso cada vez más frecuente a la esterilización, la instauración de una verdadera y

propia mentalidad  
anticoncepcional”[1].

Esta síntesis nos puede servir para orientar cada situación de la vida (personal, laboral, familiar, social, etc.), y darle el lugar y la relevancia que le corresponde.

## **Sentido del trabajo**

En primer lugar, hay que pensar que de algún modo el trabajo se hace presente en todas las esferas de nuestra vida: ya sea no-remunerado, profesional, doméstico o social; el cristiano siempre puede trabajar, esforzarse, a semejanza de Jesucristo y del Padre: “Mi Padre trabaja siempre, y Yo también trabajo”[2].

El trabajo es un terreno connatural al ser humano. Hemos sido creados para trabajar[3]; no sólo para conseguir un sustento, sino para contribuir al progreso social y al bien de toda la humanidad. Como explica

la *Gaudium et Spes*, Dios decide crear al hombre y a la mujer para que gobiernen las cosas de la tierra en justicia y santidad. Esa actividad es su trabajo. En su sentido más originario, el trabajo no es otra cosa que la actividad del ser humano que interactúa con la creación material; de modo que, constitutivamente, estamos hechos para trabajar: *“homo, quasi adiutor est Dei”*, como el ayudante de Dios, dice audazmente Santo Tomás de Aquino; pues la Creación siendo perfecta, porque es obra de Dios, puede ser a su vez perfeccionada por la libertad del hombre.

Asimismo, sabemos que el dolor y el cansancio se añaden al trabajo tras el pecado original. Sin embargo, más que el cansancio, la peor consecuencia del pecado quizá sea el orgullo: la deformación del trabajo que nos conduce a olvidar que somos ayudantes de Dios, a invertir los

términos y querer, por el trabajo, ser como dioses.

Somos colaboradores de Dios en la familia, en el cuidado de los hijos, en el trabajo profesional. Si nos dejamos llevar por el orgullo o por la pereza, no tomaremos las decisiones acertadas para conseguir el adecuado equilibrio en nuestra familia. Por ejemplo, el orgullo profesional desmedido o el rechazo de tareas de menor brillo podrían hacernos descuidar el ambiente familiar, donde encontramos la mayor fuente de felicidad.

## **Unidad de vida**

En segundo lugar, las esferas profesional y doméstica no deberían enfrentarse, pues en realidad se complementan: el ámbito familiar se enriquece con la vida profesional y, a su vez, la vida profesional se llena de sentido y de ilusión desde la perspectiva familiar.

Algo que ya apuntaba san Josemaría respondiendo a una pregunta: “son compatibles los dos trabajos. Tú los haces compatibles. Hoy, en la vida, casi todo el mundo tiene el pluriempleo. (...) Y te digo que tienes razón, que son dos labores perfectamente compatibles”[4].

Sin embargo, como señala el Papa Francisco, “La familia es un gran punto de verificación. Cuando la organización del trabajo la tiene como rehén, o incluso dificulta su camino, entonces estamos seguros de que la sociedad humana ha comenzado a trabajar en contra de sí misma. Las familias cristianas reciben de esta articulación un gran desafío y una gran misión. Ellas llevan en sí los valores fundamentales de la creación de Dios: la identidad y el vínculo del hombre y la mujer, la generación de los hijos, el trabajo que cuida la tierra y hace habitable el mundo”[5].

La coherencia cristiana lleva a priorizar, según las circunstancias, cada una de las tareas que se derivan de nuestra condición de padres, cónyuges, amigos, compañeros, etc. Ahí está la lucha por mantener la unidad de vida: establecer las prioridades; es decir, fijar la vista en los objetivos más altos de amor a Dios y amor a los demás en cualquier ámbito que nos desenvolvamos.

Estas metas nos ayudan a poner en su sitio los múltiples quehaceres, que son jerarquizados conforme a ese ideal de vida. Y, al mismo tiempo, a tratar de vivirlos con intensidad, sacándoles el máximo partido: con los pies bien anclados en la tierra y la vista en el cielo, como gustaba repetir a san Josemaría. En definitiva, más que conciliar, se trata de integrar las distintas actividades de cada jornada -o, al menos, de intentarlo todos los días-.

## **El trabajo del hogar**

En gran medida, se procura diseñar un proyecto matrimonial propio, que se adecue a las necesidades de cada familia: sin hijos, con muchos o pocos hijos, hijos con necesidades especiales, con cuidado de abuelos... Si uno de los cónyuges decide dedicarse al cuidado del hogar es una opción legítima. En concreto, son muchas las madres que optan por el cuidado exclusivo del hogar. Con mentalidad profesional, también ellas tienen que conciliar este trabajo con su vida familiar.

El cuidado del hogar se traduce en estar pendiente de mil detalles de la convivencia diaria, que, realizados con amor, rebosan de trascendencia, humana y sobrenatural. Como explica una madre inglesa de cinco hijos, “al fin y al cabo, gran parte de la vida consiste en cosas pequeñas: ir ordenando todo cuando termino mi

trabajo, por amor; ofrecer el lavado de los calcetines malolientes por la labor apostólica de la Iglesia en Kazajstán; escuchar a un hijo cuando estoy agotada y deseando cinco minutos de paz; ser educada con el vendedor de ventanas que llama justo cuando estoy sirviendo la comida en la mesa...”[6].

## **Pautas para el equilibrio trabajo/familia**

En la primera parte de este artículo se trató sobre la unidad de vida y la integración deseable entre trabajo profesional y vida familiar. En esta segunda parte se ofrecen algunas pautas para avanzar en el empeño por hacer compatibles ambos ámbitos. Estas reglas se podrían resumir en cuatro: anticipar, asumir, aprender y amar.

- Anticipar
- Asumir
- Aprender

- Amar

Para llegar a todo conviene ser prácticos y anticipar todo lo posible las labores. Con suficiente antelación, podremos colocar primero las grandes “piedras”, las importantes, para que cada tarea tenga su sitio y pueda caber todo. Asimismo, para anticipar, hemos de tener clara la prioridad de los quehaceres: Dios, los demás y yo, es una forma rápida de sintetizar el orden que debería regir la vida del cristiano.

A veces, esto puede suponer especificar día y hora para cada trabajo, y no dejar nada a la improvisación. Sólo si tenemos un plan, será posible ser flexibles y encajar los imprevistos que se nos presentan a lo largo de la jornada.

Un modo de anticipar y ser flexibles es aplicar también a la gestión del hogar lo que ya funciona en las

empresas: fijarse metas, estrategias, precedencias, cometidos que se puedan delegar y que hay que comunicar con tiempo. Si nuestra familia es el “negocio más importante”, debemos dar cada paso con organización. Dejarlo todo en manos de la espontaneidad, no asegura la paz ni el orden que se necesita en la convivencia.

Lo que vale cuesta, dice el refrán. Lo mejor es apropiarse cuanto antes de la gran energía física y mental que esto supone. “El reto del equilibrio radica en saber vivir con coherencia nuestro proyecto familiar, reconociendo que, por el grandioso hecho de ser matrimonio, hemos asumido una serie de obligaciones que nos debemos esforzar por vivir, huyendo de falsas excusas que impidan o lesionen el cumplimiento de dichas obligaciones y viviendo con realismo cada una de las

situaciones que se nos presenten en la vida”[7].

Un determinado momento de la vida en donde se precisa sacar adelante mucho trabajo, fuera y dentro del hogar, exige grandes dosis de realismo y de generosidad; y también estar desprendidos de la tendencia al perfeccionismo y a las manías personales.

No estamos solos ni somos los únicos que hemos intentado conciliar el trabajo y la familia. Hay distintos modos de afrontar una existencia con múltiples frentes que atender. Por ejemplo, se puede aprender mucho de la participación en unos cursos de orientación familiar, o de los testimonios de otros padres cristianos que luchan por vivir como tales, integrando los ámbitos laboral y familiar[8].

**Trucos para optimizar el tiempo**

En concreto, mantener el equilibrio adecuado entre el trabajo y la familia supone a menudo gestionar bien nuestro recurso más escaso: el tiempo. Hay distintos trucos y consejos para optimizar nuestro tiempo:

1. *“Haz lo que debes y está en lo que haces”* decía san Josemaría[9]. De este modo, evitaremos perder el tiempo en concentrarnos de nuevo en cada cosa, procurando terminarla en el intervalo asignado. Podremos también ofrecer a Dios y evitar la dispersión que supone estar pendiente de varios asuntos a la vez.
2. *Fijar un tiempo para el trabajo profesional.* Resulta imprescindible poner un límite semanal a las horas que se van a dedicar al trabajo fuera del hogar. El tiempo para estar con

los hijos y el cónyuge debería resultar sagrado.

3. *Evitar actividades estériles*, tales como ver programas de televisión que no aportan nada, conversaciones inútiles o dañinas, etc., que resultan verdaderos ladrones del tiempo. Como explica Nuria Chinchilla, podríamos en ocasiones echar la culpa de nuestro agobio a los demás, a las circunstancias, cuando a menudo perdemos el tiempo en actividades sin importancia: “¿y si miramos primero hacia nosotros mismos? Porque ésta es la única realidad que está en nuestra mano cambiar. Seguramente, nos encontraremos con una falta de organización personal, confusión de las prioridades, escasa delegación en los colaboradores, exceso de optimismo al apreciar las

propias habilidades y potencial de trabajo, pretensión de abarcar un campo de actividad demasiado amplio, poca puntualidad y control del horario, dilación o precipitación en las decisiones importantes...”[10].

4. *Tiempo de calidad*. Una sana vida de familia requiere tanto cantidad *de* tiempo como calidad *en* el tiempo, para poder así desarrollar las funciones derivadas de nuestros roles de padres y esposos. Un modo de aprovecharlo es orientar los fines de semana y las vacaciones: un tiempo de “libre disposición”, para cuidar especialmente de nuestro matrimonio y de nuestros hijos, avanzando así en el deseado equilibrio. Podemos pensar en actividades que nos permitan estar juntos, que nos enriquezcan y que nos

potencien como miembros de una familia. Si no priorizamos este tiempo con nuestro cónyuge y nuestros hijos, si organizamos unas vacaciones muy emocionantes, pero que no nos permiten estar juntos con la tranquilidad que requiere la convivencia, no habremos avanzado en el proyecto común que es el matrimonio y la familia.

5. *Fijar tiempos de reflexión.*

Cuanto más abundantes son las diversas tareas que tenemos que realizar, resulta más necesario hacer “parones” durante el día, para pensar cómo organizarlas mejor. Para un cristiano estos tiempos de reflexión son tiempos de oración. Dios nos acompaña siempre y podemos pedirle ayuda en esos momentos de gran actividad.

En definitiva, es el amor de Dios lo que da unidad, pone orden en el corazón, enseña cuáles son las prioridades. “Entre esas prioridades está saber situar siempre el bien de las personas por encima de otros intereses, trabajando para servir, como manifestación de la caridad; y vivir la caridad de manera ordenada, empezando por los que Dios ha puesto más directamente a nuestro cuidado”[11].

El amor a los demás nos hace enfocar bien nuestra vida y darnos cuenta de lo positivo de nuestra situación: si tenemos que conciliar un trabajo exigente con una familia es que somos muy afortunados. No somos víctimas sino acreedores de grandes dones.

*Rosalía Baena*

---

[1] San Juan Pablo II, *Familiaris Consortio*, n. 7.

[2] *Jn* 5,17.

[3] Cfr. *Gn* 2, 15 (Vg).

[4] San Josemaría, notas de una reunión familiar, Santiago de Chile, 7-VII-1974.

[5] Francisco, Audiencia general, 19-VIII-2015.

[6] Cfr. <https://opusdei.org/es-es/article/cuidar-de-mi-familia-es-un-verdadero-trabajo-profesional/>

[7] Cfr. “Familia y trabajo” (Nota Técnica. Curso Amor Matrimonial II), en

[8] Cfr. por ejemplo: <https://opusdei.org/es-es/article/familia-trabajo-y-buen-humor/>

<https://opusdei.org/es-es/article/la-dificil-combinacion-de-familia-y-trabajo/>;

<https://opusdei.org/es-es/article/cuidar-de-mi-familia-es-un-verdadero-trabajo-profesional/>

<https://opusdei.org/es-es/article/mi-familia-mi-trabajo-mi-isla-y-otros-animales/>

<https://opusdei.org/es-es/article/tener-una-familia-grande-da-bastante-trabajo-pero-es-inmensamente-gratificante-y-puede-ser-muy-divertido/>

[9] San Josemaría, *Camino*, n. 815.

[10] Nuria Chinchilla y Consuelo León. *La ambición femenina. Como re-conciliar trabajo y familia*, Madrid, Ed. Aguilar, Madrid 2004 p. 12.

[11] Cfr. J. López Díaz y C. Ruiz, “Trabajo y familia”, en (<https://>

*opusdei.org/es-es/document/trabajo-y-familia...)*

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde <https://opusdei.org/es-pa/article/trabajo-y-familia-pautas-para-conciliar/>  
(10/04/2026)