Sanitas
Revista arbitrada de ciencias de la salud
Vol. 4(especial7), 428-433, 2026
DOI: https://doi.org/10.62574/0c6mvsq6

Estrés laboral, conflicto trabajo-familia y satisfacción familiar en trabajadores: revisión sistemática

Job stress, work-family conflict and family satisfaction in workers: a systematic review

Ruth Gabriela Zabala-Flores
ruthgzf63@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0008-6979-4570

María Isabel Gómez-Llerena
pg.mariafga45@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0003-9460-7291

Wladimir Lach Tenecota
pg.docentewlt@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0000-0001-9371-6793

RESUMEN

Objetivo: analizar la evidencia sobre la relación entre el estrés laboral, el conflicto trabajo-familia y la satisfacción familiar en población trabajadora. **Método:** revisión sistemática según PRISMA 2020, con búsqueda en PubMed y SciELO de estudios observacionales con instrumentos validados. **Resultados:** se incluyeron seis estudios transversales de Chile y Pakistán. El conflicto trabajo-familia y el estrés se relacionaron en ambas direcciones; la carga de trabajo redujo la satisfacción familiar a través del conflicto, con transmisión entre los miembros de la familia, y el equilibrio trabajo-familia predijo mayor satisfacción familiar. Los metaanálisis vinculan el conflicto con síntomas depresivos. **Conclusión:** la evaluación psicosocial debe incluir la interferencia trabajo-familia.
Descriptores: estrés laboral; conflicto trabajo-familia; satisfacción familiar. (Fuente, DeCS).

ABSTRACT

Objective: to analyse the evidence on the relationship between job stress, work-family conflict and family satisfaction in working populations. **Method:** systematic review following PRISMA 2020, searching PubMed and SciELO for observational studies using validated instruments. **Results:** six cross-sectional studies from Chile and Pakistan were included. Work-family conflict and stress were related in both directions; workload reduced family satisfaction through conflict, with transmission among family members, and work-family balance predicted greater family satisfaction. Meta-analyses link conflict with depressive symptoms. **Conclusion:** psychosocial assessment should include work-family interference.
Descriptors: occupational stress; work-family conflict; family satisfaction. (Source, DeCS).

Recibido: 04/08/2026. Revisado: 12/08/2026. Aprobado: 15/09/2026. Publicado: 01/10/2026.
Original breve

INTRODUCCIÓN

El estrés laboral surge cuando las exigencias del trabajo superan los recursos de la persona para afrontarlas, y sus efectos no se limitan al ámbito laboral. Un metaanálisis de estudios longitudinales mostró que las altas demandas psicológicas, la baja latitud de decisión, el escaso apoyo social y el desequilibrio entre esfuerzo y recompensa predicen la aparición de trastornos mentales comunes (1), y otro de estudios prospectivos confirmó que el desequilibrio entre esfuerzo y recompensa, las altas demandas, las exigencias emocionales y el bajo apoyo de compañeros y supervisores aumentan el riesgo de trastornos mentales relacionados con el estrés (2).

El conflicto trabajo-familia, la interferencia entre las exigencias de ambos ámbitos, es uno de los mecanismos por los que el estrés laboral alcanza a la familia, y puede originarse en ambas direcciones, del trabajo hacia la familia y de la familia hacia el trabajo. En un metaanálisis de 52 estudios longitudinales con 112 714 participantes, el conflicto del trabajo hacia la familia se asoció con síntomas depresivos (3), y una síntesis metaanalítica lo situó como mecanismo entre la personalidad, la salud mental y el consumo de sustancias (4). En Ecuador, la información sobre las condiciones de trabajo y sus efectos sobre la salud es escasa (5), aunque la primera encuesta nacional mostró que el 30,9 % de los asalariados trabajaba 44 horas o más por semana (6).

Por ello, el objetivo de esta revisión fue analizar la evidencia sobre la relación entre el estrés laboral, el conflicto trabajo-familia y la satisfacción familiar en población trabajadora, así como los factores que protegen esta relación.

MÉTODO

Se realizó una revisión sistemática siguiendo las recomendaciones de la declaración PRISMA 2020 (7). La búsqueda se efectuó en PubMed y SciELO con los términos work-family conflict, job stress, workload, family satisfaction, family life satisfaction, conflicto trabajo-familia, estrés laboral y satisfacción familiar, en inglés y español, y se completó con la revisión de las referencias de los artículos seleccionados.

Se incluyeron estudios observacionales en población trabajadora adulta, publicados en revistas con revisión por pares, que analizaran la relación del estrés laboral, la carga de trabajo o el conflicto trabajo-familia con la satisfacción familiar, la satisfacción con la vida o la salud mental, con instrumentos validados. Se excluyeron las tesis, la literatura gris y los estudios sin análisis de asociación, y los metaanálisis se utilizaron como marco de comparación. De cada estudio se extrajeron el país, la población, el diseño, las variables y los resultados principales, y se realizó una síntesis narrativa por la diversidad de modelos y medidas. Se valoró de forma cualitativa el diseño, el tamaño muestral, la validez de los instrumentos y el control de variables de confusión.

RESULTADOS

Se incluyeron seis estudios transversales publicados entre 2021 y 2025: cinco de Chile, cuatro de ellos con díadas de padres y madres trabajadores con hijos adolescentes y uno con docentes, y uno de Pakistán, con muestras de varios cientos de participantes: docentes en teletrabajo (8), parejas de doble ingreso con hijos adolescentes (9-12) y empleados de cinco sectores económicos (13).

En empleados paquistaníes de la educación, la industria textil, los hospitales, la banca y el comercio, el conflicto del trabajo hacia la familia se asoció con el estrés, con un coeficiente de 0,25, y el estrés con el conflicto de la familia hacia el trabajo, con 0,18; en la segunda muestra, el conflicto de la familia hacia el trabajo se asoció con el estrés, con 0,36, y el estrés con el conflicto del trabajo hacia la familia, con 0,46, lo que indica una relación en ambas direcciones (13).

En las familias chilenas de doble ingreso, un mayor conflicto del trabajo hacia la familia se asoció con menor satisfacción con la vida alimentaria en ambos progenitores, y solo el conflicto de las madres se asoció con menor satisfacción de los hijos (9). El conflicto de la familia hacia el trabajo se relacionó con menor satisfacción con la vida familiar en los padres de forma directa y, en ambos progenitores, a través del malestar psicológico, y el conflicto de las madres se transmitió a la satisfacción familiar de los padres y de los adolescentes (10). La carga de trabajo de las madres se asoció negativamente con su satisfacción familiar, la de ambos progenitores redujo la satisfacción familiar de los hijos y el conflicto del trabajo hacia la familia medió estas relaciones (11). En sentido protector, el equilibrio entre el trabajo y la familia predijo la satisfacción familiar propia, con coeficientes de 0,350 en las madres y 0,447 en los padres, y también la de la pareja, y medió el efecto del apoyo familiar percibido en el lugar de trabajo (12). En docentes chilenos, el componente mental de la calidad de vida descendió de 42,07 a 34,96 puntos durante la pandemia, con mayor impacto en las mujeres y en los menores de 45 años (8).

En cuanto a la calidad, todos los estudios fueron transversales y utilizaron escalas validadas y modelos de ecuaciones estructurales o análisis de rutas; cuatro analizaron díadas o tríadas familiares, lo que permite estudiar la transmisión entre sus miembros, y casi todos se realizaron durante la pandemia de COVID-19, lo que limita su generalización a otros periodos. Ningún estudio evaluó el estrés laboral con mediciones repetidas ni incluyó trabajadores de pequeñas empresas industriales o de servicios con jornadas atípicas.

DISCUSIÓN

Los estudios revisados indican que la carga de trabajo y el estrés laboral se relacionan con una menor satisfacción familiar a través del conflicto trabajo-familia, que esta relación es bidireccional y que sus efectos se transmiten entre los miembros de la familia. El equilibrio entre el trabajo y la familia y el apoyo familiar en el lugar de trabajo actúan, en cambio, como factores protectores.

Estos hallazgos coinciden con los metaanálisis que relacionan el conflicto trabajo-familia con los síntomas depresivos (3) y con otros resultados de salud mental (4), y con la evidencia de que las altas demandas y el escaso apoyo predicen los trastornos mentales comunes (1,2). La transmisión del conflicto de las madres a los padres y a los hijos (9,10) sugiere que el estrés laboral de un trabajador puede afectar al bienestar de toda la familia, y que los efectos no siempre son iguales en hombres y mujeres. La relación en ambas direcciones (13) indica también que los problemas familiares pueden aumentar el estrés laboral, por lo que la intervención debe considerar ambos ámbitos.

Las diferencias entre mujeres y hombres merecen atención. En las familias chilenas, solo el conflicto del trabajo hacia la familia de las madres se asoció con menor satisfacción de los hijos (9), la carga de trabajo de las madres, y no la de los padres, se asoció con su propia satisfacción familiar (11), y en los docentes el deterioro de la calidad de vida durante la pandemia fue mayor en las mujeres (8). En cambio, la relación directa entre el conflicto de la familia hacia el trabajo y la satisfacción familiar se observó en los padres (10), y el apoyo familiar del lugar de trabajo tuvo un efecto indirecto mayor en ellos (12). Estos resultados sugieren que las medidas de conciliación deben dirigirse a ambos progenitores y considerar el reparto de las responsabilidades familiares.

Para la salud ocupacional, la evaluación de los riesgos psicosociales debería incluir la interferencia entre el trabajo y la familia, que instrumentos como el Cuestionario Psicosocial de Copenhague permiten valorar con una fiabilidad satisfactoria en la mayoría de sus dimensiones (14). Las medidas organizativas incluyen la reducción de las jornadas prolongadas, frecuentes en Ecuador (6), la previsibilidad de los horarios, la flexibilidad y el apoyo de los supervisores a las necesidades familiares (12), en línea con el reconocimiento de la organización del trabajo, el régimen de trabajo y descanso y la jornada como objetivos de la prevención (15). En empresas pequeñas, como las de la industria alimentaria artesanal, con turnos tempranos y trabajo en fines de semana, estas medidas pueden ser especialmente relevantes, aunque no se encontraron estudios en este sector.

Entre las limitaciones, la búsqueda se limitó a dos bases de datos; todos los estudios primarios fueron transversales, lo que impide establecer la dirección causal; cinco de los seis proceden de Chile y la mayoría se realizó durante la pandemia; las medidas de estrés, carga y satisfacción variaron entre estudios, y no se encontraron estudios ecuatorianos ni en trabajadores de la industria alimentaria, por lo que la síntesis fue narrativa.

CONCLUSIÓN

La evidencia disponible indica que la carga de trabajo y el estrés laboral se asocian con menor satisfacción familiar a través del conflicto trabajo-familia, en una relación bidireccional que se transmite entre los miembros de la familia, mientras que el equilibrio entre el trabajo y la familia y el apoyo en el lugar de trabajo la protegen. Se recomienda

incluir la interferencia trabajo-familia en la evaluación psicosocial y desarrollar estudios longitudinales en trabajadores ecuatorianos.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

CONFLICTO DE INTERÉS

No existe conflicto de interés con personas o instituciones ligadas a la investigación.

AGRADECIMIENTOS

A UNIANDES.

REFERENCIAS

1. Stansfeld S, Candy B. Psychosocial work environment and mental health: a meta-analytic review. Scand J Work Environ Health. 2006;32(6):443-62.
2. van der Molen HF, Nieuwenhuijsen K, Frings-Dresen MHW, de Groene G. Work-related psychosocial risk factors for stress-related mental disorders: an updated systematic review and meta-analysis. BMJ Open. 2020;10(7):e034849.
3. Liu D, Ni Y, Ma TSW, Fan X, Zhan Y, Lam IHL, et al. Work-family conflict and mental health: a systematic review and meta-analysis. PLoS Med. 2026;23(7):1-19. doi:10.1371/journal.pmed.1005162
4. Miller BK, Wan M, Carlson D, Kacmar KM, Thompson M. Antecedents and outcomes of work-family conflict: a mega-meta path analysis. PLoS One. 2022;17(2):1-24. doi:10.1371/journal.pone.0263631
5. Silva-Peñaherrera M, Merino-Salazar P, Benavides FG, López-Ruiz M, Gómez-García AR. La salud ocupacional en Ecuador: una comparación con las encuestas sobre condiciones de trabajo en América Latina. Rev Bras Saúde Ocup. 2020;45:e20.
6. Gómez-García AR, Merino-Salazar P, Guamán-Reiban TC, Rodas-Yela LA. Jornadas laborales prolongadas y lesiones por accidentes de trabajo: estimaciones de la Primera Encuesta sobre Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo en Ecuador. Arch Prev Riesgos Labor. 2023;26(1):25-40.
7. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ. 2021;372:n71. doi:10.1136/bmj.n71
8. Lizana PA, Vega-Fernadez G, Gomez-Bruton A, Leyton B, Lera L. Impact of the COVID-19 pandemic on teacher quality of life: a longitudinal study from before and during the health crisis. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(7):3764. doi:10.3390/ijerph18073764

9. Schnettler B, Miranda-Zapata E, Orellana L, Poblete H, Lobos G, Adasme-Berríos C, et al. Relationships between work-to-family conflict and the food domain for dual-earner parents with adolescent children. Front Psychol. 2021;12. doi:10.3389/fpsyg.2021.752209
10. Schnettler B, Miranda-Zapata E, Orellana L, Saracostti M, Poblete H, Concha-Salgado A, et al. Family-to-work conflict linked to psychological distress and family life satisfaction during the second year of the COVID-19 pandemic in dual-earner parents with adolescents. Front Public Health. 2024;12. doi:10.3389/fpubh.2024.1476549
11. Schnettler B, Concha-Salgado A, Orellana L, Saracostti M, Beroiza K, Poblete H, et al. Workload, job, and family satisfaction in dual-earning parents with adolescents: the mediating role of work-to-family conflict. Front Psychol. 2025;16. doi:10.3389/fpsyg.2025.1529092
12. Riquelme-Segura L, Schnettler B, Matias M, Concha-Salgado A, Orellana L, Sepulveda JA. Workplace family support perception, work-family balance, job and family satisfaction among employed mothers and fathers in Chile. Front Psychol. 2025;16:1554094. doi:10.3389/fpsyg.2025.1554094
13. Elahi NS, Abid G, Contreras F, Fernández IA. Work-family and family-work conflict and stress in times of COVID-19. Front Psychol. 2022;13:951149. doi:10.3389/fpsyg.2022.951149
14. Burr H, Berthelsen H, Moncada S, Nübling M, Dupret E, Demiral Y, et al. The third version of the Copenhagen Psychosocial Questionnaire. Saf Health Work. 2019;10(4):482-503.
15. Tuček M, Vaněček V. Musculoskeletal disorders and working risk factors. Cent Eur J Public Health. 2020;28 Suppl:S6-S11. doi:10.21101/cejph.a6183

Derechos de autor: 2026 Por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/