

# CONCILIACIÓN LABORAL, MATERNIDAD Y SALUD MENTAL. ¿NOS PREOCUPAN REALMENTE NUESTRAS MADRES TRABAJADORAS?

Amal Mohamed Choukri, Sergio Santamaría Girón, María Alejandra Sánchez Saavedra, Cristina Pérez Quijano, Jorge García López. Servicio de Medicina Preventiva, Salud Pública y Prevención de Riesgos Laborales. Hospital Universitario de Ceuta.

## INTRODUCCIÓN

Las alteraciones mentales durante el post-parto y a lo largo de la maternidad presentan causalidad multifactorial. Entre estos factores, el entorno laboral es crucial. Para muchas mujeres, la vuelta al trabajo tras una baja maternal es un momento crítico. Las causas: dificultad de conciliar entre trabajo y responsabilidades familiares, el contexto familiar, social y económico, la existencia o no de redes de apoyo intracomunitario.

## OBJETIVOS

Estudiar la realidad de la conciliación laboral y el impacto sobre la salud mental de las madres trabajadoras.



## DESARROLLO

Revisión sistemática. Se realizaron búsquedas bibliográficas en *Pubmed*: ((work-life balance) AND (maternity) AND (mental health)). Resultados: 39 artículos. Aplicando criterios de inclusión y exclusión, resultaron 15 artículos. Nos centramos en 3.

## METODOLOGÍA

Los modelos familiares están en continuo cambio. Estudios indican (1) que estresores como el trabajo, unido a las responsabilidades familiares impactan negativamente en el estado mental de las madres que acaba repercutiendo en el comportamiento de sus hijos.

El teletrabajo tampoco parece ser una solución factible. Así lo refleja una investigación cualitativa La división desigual de tareas, las pocas herramientas que facilitaron las empresas y los cuidados a los que siguieron haciendo frente, desembocó en un desgaste mental de estas madres trabajadoras (3).

Proyectos como el de MAMH@WORK, promueve intervenciones como ejercicios de mindfulness, psicoeducación, grupos de apoyo, herramientas para promover una vuelta al trabajo saludable (2).

## CONCLUSIÓN



Gran carga de trabajo dentro y fuera del hogar

Repercusión directa en la salud mental

Promoción de una conciliación laboral real desde administraciones y empresas

**Soluciones:** Turnos más flexibles, guarderías cerca del trabajo, facilidad al acceso de horas y permisos, grupos de terapia...

## Bibliografía.

- Hosokawa R, Katsura T. Maternal Work-Life Balance and Children's Social Adjustment: The Mediating Role of Perceived Stress and Parenting Practices. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Jun 28;18(13):6924.
- Costa J, Santos O, Virgolino A, Pereira ME, Stefanovska-Petkovska M, Silva H, et al. MAternal Mental Health in the WORKplace (MAMH@WORK): A Protocol for Promoting Perinatal Maternal Mental Health and Wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Mar 4;18(5):2558.
- Loezar-Hernández M, Briones-Vozmediano E, Ronda-Pérez E, Otero-García L. Juggling during Lockdown: Balancing Telework and Family Life in Pandemic Times and Its Perceived Consequences for the Health and Wellbeing of Working Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023 Mar 8;20(6):4781.