



---

FUNDACIÓN ADECCO

14ª edición

# Discapacidad y familia

# Índice

Carta de Francisco Mesonero	3
Introducción	4
Objetivos	5
Metodología y fuentes	6
La inclusión laboral parte de la infancia	7
Afrontar el diagnóstico	8
Impacto emocional	10
El papel del entorno	12
Fortalezas que florecen	13
Entorno urbano y rural	15
Impacto en la conciliación	17
Las necesidades pesan más	19
Perspectivas laborales	20
Claves para un afrontamiento activo y positivo	21
Conclusiones	22

# Carta de Francisco Mesonero

Un año más, desde la Fundación Adecco presentamos nuestro informe Discapacidad y Familia, que cumple 14 ediciones, bajo la convicción de que la inclusión real y sostenible comienza en el propio hogar. La familia, como primer núcleo socializador y de desarrollo, desempeña un papel esencial, que en el caso de las personas con discapacidad cobra una importancia determinante, marcando la diferencia en todo el proceso de inclusión. No obstante, hacer una adecuada gestión de la situación no siempre resulta sencillo. La llegada de un hijo o hija con discapacidad puede suponer un cambio profundo en la vida familiar, planteando la necesidad de revisar expectativas, reorganizar prioridades y adaptarse a nuevas dinámicas que requieren tiempo, comprensión y un sólido sistema de apoyos.

Este año, el informe incorpora una perspectiva innovadora: por primera vez, analizamos, precisamente, cómo la discapacidad puede impactar en aspectos como la salud mental, la conciliación laboral o el bienestar del entorno familiar. Factores clave que influyen directamente en el desarrollo pleno de las personas con discapacidad y en su capacidad para aspirar a una vida lo más autónoma y normalizada posible, a través del empleo.

En este marco, es fundamental que las familias se sientan acompañadas desde el primer momento del diagnóstico. **Dicho acompañamiento es clave para un abordaje adecuado de la situación y una gestión emocional saludable, que incide directamente en**

**el desarrollo futuro de la persona con discapacidad y en su empleabilidad. Cuando las familias reciben apoyo psicológico, social y formativo, están en mejores condiciones para fomentar la autonomía, la autoestima y las habilidades de sus hijos e hijas, generando un entorno estimulante y seguro. Por el contrario, si se sienten solas, desbordadas o atrapadas en el miedo, la culpa o la sobreprotección, es más probable que limiten, sin quererlo, las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral.**

Hay que tener en cuenta que la participación de las personas con discapacidad en el empleo es aún exigua (35,5%), una cifra que se mantiene estancada desde que existen registros. Para dinamizar su participación, no hay otro camino que trabajar desde la infancia, a través de un acompañamiento integral que favorezca el desarrollo de competencias. Solo así podremos impulsar trayectorias más autónomas y avanzar hacia una sociedad inclusiva.

Desde el Plan Familia de la Fundación Adecco trabajamos para alcanzar esta meta, sin perder de vista que la plena inclusión social y laboral es un reto que atañe a todos los agentes sociales: Administraciones Públicas, empresas, entidades y a las propias familias. Solo desde ese compromiso compartido podremos avanzar hacia un futuro más justo, con igualdad de oportunidades y dignidad para todas las personas.

**Francisco Mesonero**  
Director general de la Fundación Adecco

---

# Introducción

La llegada de un hijo o hija con discapacidad supone un cambio de gran magnitud en la vida familiar, que conlleva nuevas necesidades, ajustes y aprendizajes. Lejos de dramatizar esta situación, desde la Fundación Adecco queremos poner el foco en el proceso de adaptación que viven las familias, así como en los apoyos que pueden marcar la diferencia.

Este año hemos querido profundizar en cómo la discapacidad puede influir en el bienestar emocional, social y laboral del entorno familiar. Las familias con personas con discapacidad experimentan un extra de vulnerabilidad que no se limita al plano económico, sino que a menudo se manifiesta también en forma de agotamiento emocional, falta de comprensión por parte del entorno o sensación de soledad.

En este contexto, **el apoyo social emerge como un factor clave para favorecer un afrontamiento positivo.** Contar con redes de acompañamiento desde el primer momento puede aliviar el impacto emocional inicial y reforzar la confianza con la que las familias afrontan esta nueva etapa. Cuando se sienten parte de una red y disponen de apoyo profesional y emocional, las familias cuentan con más herramientas para estimular a sus hijos e hijas hacia la autonomía, favoreciendo su desarrollo personal y su preparación para una vida

independiente. Este aspecto es fundamental, ya que, **en el fondo, la gran preocupación de los padres y madres sigue siendo el futuro: que sus hijos/as puedan valerse por sí mismos, integrarse en la sociedad y acceder a un empleo digno el día de mañana. Un reto ambicioso, teniendo en cuenta que, actualmente, la mayoría de las personas con discapacidad en edad laboral (64,5%) no participan en el empleo, debido a barreras como el desconocimiento, la sobreprotección familiar, la ausencia de itinerarios formativos adoptivos o los prejuicios sociales y empresariales.**

Este informe nace con el propósito de aportar una visión experta que contribuya a visibilizar la importancia de brindar apoyo social a las familias para garantizar su bienestar psicológico, siendo este imprescindible para la inclusión social y laboral de las personas con discapacidad. Vivimos en una sociedad cada vez más consciente de la importancia de la salud mental, y resulta fundamental identificar a tiempo las necesidades y preocupaciones de las familias para dar una respuesta adecuada.

Profundizar en estas realidades nos ayudará a diseñar estrategias de apoyo más ajustadas a sus necesidades, siempre con el objetivo de que ninguna familia tenga que recorrer este camino en soledad.

---

# Objetivos

Con motivo del Día Internacional de las Familias (15 de mayo), el presente informe tiene como objetivo dar voz a los hogares en los que conviven personas con discapacidad, poniendo el foco en su realidad cotidiana y profundizando en los siguientes aspectos clave:

- El proceso de afrontamiento del diagnóstico y las emociones más frecuentes.
- Las redes de apoyo disponibles y su grado de cobertura para afrontar necesidades.
- El impacto de la discapacidad en el bienestar emocional del núcleo familiar.
- Las dificultades en materia de conciliación familiar y laboral.
- Las expectativas y perspectivas de futuro profesional para los hijos e hijas con discapacidad.

En esta edición, el informe quiere destacar cómo, a través de un acompañamiento adecuado y continuado, las personas con discapacidad y sus familias —primer núcleo de socialización— pueden normalizar su día a día y avanzar hacia una vida plena, siempre que cuenten con los recursos necesarios para fomentar la autonomía y empleabilidad de la persona con discapacidad. No en vano, el empleo constituye el principal motor de inclusión, al permitir a las personas con discapacidad desarrollar un proyecto de vida independiente, reducir la sobrecarga económica del entorno familiar y minimizar los niveles de dependencia.

Las conclusiones de este informe se plantean como base para el diseño de políticas públicas e iniciativas de cualquier índole que refuercen el apoyo a las personas con discapacidad y sus familias a lo largo de todas las etapas de la vida.

---

# Metodología y fuentes

El Observatorio de la Vulnerabilidad y el Empleo de la Fundación Adecco ha elaborado el 14º informe Discapacidad y Familia, cuyas conclusiones se basan en una encuesta a **363 familias que tienen hijos e hijas con discapacidad**, distribuida a través de la plataforma Zoho Survey. En el 100% de los casos la persona encuestada ha sido un progenitor o cuidador de la persona con discapacidad, en su mayoría menor de edad (86%) y el 14% restante con una edad correspondida entre los 18 y los 30 años. Todos los hijos e hijas con discapacidad siguen habitando en el hogar de los padres y, en el 96% de los casos, no tienen empleo. Esta encuesta ha sido distribuida de forma online, a través de la citada plataforma experta para la recogida y explotación de datos (Zoho survey).

El cuestionario ha incluido preguntas cuantitativas y cualitativas con el objetivo de comprender el impacto emocional, social, laboral que genera la discapacidad en el entorno familiar. Los resultados se han completado con entrevistas a expertos en psicología, trabajo social y acompañamiento a personas con discapacidad, así como con testimonios de familias participantes en el Plan Familia de la Fundación Adecco.

Asimismo, se han consultado otras fuentes de referencia como los datos de “El empleo de las personas con discapacidad” (INE, 2024).

El análisis ha prestado especial atención a las emociones expresadas por las familias y a su percepción del apoyo recibido, permitiendo obtener un diagnóstico riguroso, a la par que humano, de la realidad que afrontan.

# La inclusión laboral se construye desde la infancia

Al llegar a la edad adulta, muchas personas con discapacidad no han alcanzado su máximo potencial, debido a la insuficiente estimulación y acompañamiento desde las primeras etapas de vida.

La participación de las personas con discapacidad en el mercado laboral continúa siendo muy baja. Según los últimos datos del INE, su tasa de actividad se sitúa en el 35,5% (es decir, el 64,5% de las personas con discapacidad en edad laboral no tiene empleo ni lo busca). La tasa de actividad asciende hasta el 78,5% para el resto de la población, evidenciando una profunda brecha en términos de inclusión sociolaboral.

Entre los factores estructurales que explican este gap destacan la falta de herramientas y acompañamiento especializado que muchas familias afrontan desde las primeras etapas de vida de sus hijos e hijas con discapacidad. En ausencia de recursos y de una orientación adecuada, es frecuente que no se estimulen de forma plena las capacidades y la autonomía de los niños y niñas. Como consecuencia, al llegar a la edad adulta, muchas personas con discapacidad no han alcanzado su máximo potencial funcional, viéndose empujadas hacia la inactividad, la dependencia del entorno familiar o la percepción de prestaciones públicas como vía de subsistencia.

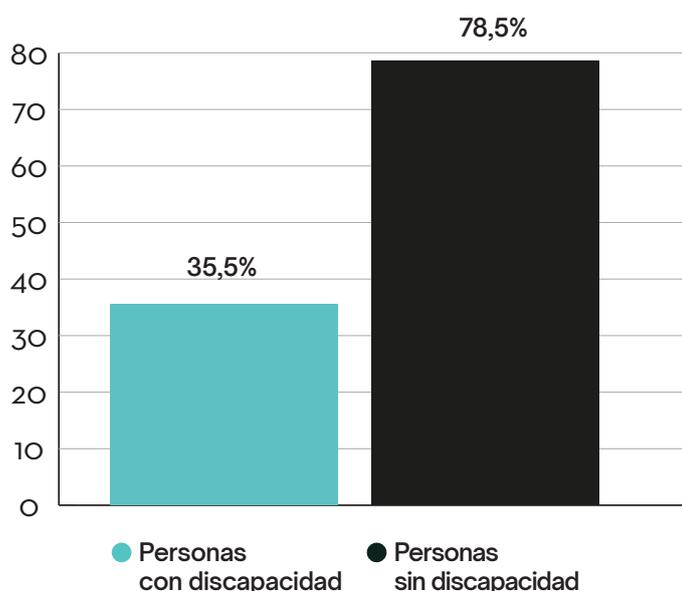
Según **Francisco Mesonero, director general de la Fundación Adecco**:

“La baja participación de las personas con discapacidad en el mercado laboral no es una circunstancia puntual, sino una realidad estructural que arrastramos desde hace décadas. Si queremos revertirla, no hay

otro camino que empezar a trabajar desde la infancia. Sin una intervención temprana, continuada y especializada, muchas personas con discapacidad alcanzan la edad adulta sin haber desarrollado las competencias necesarias para acceder al empleo. Hay que apostar por un modelo de acompañamiento integral, sostenido en el tiempo y basado en intervenciones tempranas y personalizadas, que potencie las habilidades de las personas con discapacidad desde las primeras etapas de vida. De este modo se promueven trayectorias

vitales más autónomas y participativas, contribuyendo además a revertir patrones de exclusión estructural y a construir una sociedad más inclusiva, en la que todas las personas puedan aportar su talento”. “Desde nuestro programa Plan Familia ese es precisamente nuestro propósito: ofrecer a las personas con discapacidad y a sus familias los recursos necesarios para impulsar su autonomía y empleabilidad, generando un impacto positivo en el bienestar de la unidad familiar y en toda la sociedad”, añade.

Comparativa tasa de actividad personas con y sin discapacidad

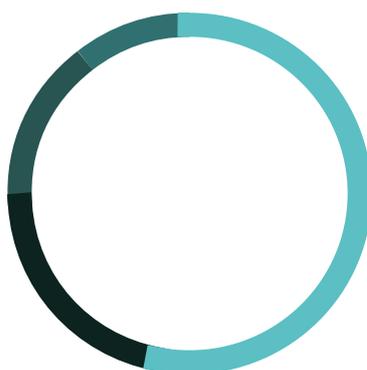


# Afrontar el diagnóstico: cada familia, un ritmo

La manera en que la noticia es comunicada, el tiempo que transcurre hasta el diagnóstico definitivo o el tipo de discapacidad son factores que modulan el impacto emocional y el afrontamiento de las familias.

La vivencia del diagnóstico de una discapacidad es una experiencia única para cada familia, que transforma profundamente sus expectativas sobre el futuro. Suele generar un torbellino de emociones que impactan de forma intensa en la trayectoria vital y emocional de la familia. La manera en que esta noticia es comunicada por los profesionales, el tiempo que transcurre hasta obtener un diagnóstico definitivo (ya que una espera prolongada

¿Cómo reaccionasteis como familia ante la llegada de la discapacidad?



- 55,1% Nos volcamos en buscar información y ayuda externa
- 19,9% Intentamos pedir ayuda pero nos sentimos solos en el proceso
- 15% Nos replegamos en nuestro núcleo familiar, teníamos que asimilarlo nosotros primero
- 10% Nos sentimos solos y no sabíamos a quién acudir

Las fases comunes en el afrontamiento son: shock, derrumbe, negación, aceptación y asimilación

puede cronificar la incertidumbre), el funcionamiento previo del núcleo familiar (cómo se organizan, toman decisiones, reparten roles o se adaptan a los cambios) y el tipo de discapacidad —si es congénita o adquirida— son factores que modulan el impacto emocional. En los casos en que la discapacidad es adquirida, por ejemplo, el duelo por la pérdida suele ser más intenso.

Sea como fuere, casi siempre suele hablarse de varias fases comunes —shock, derrumbe de expectativas, negación o aceptación parcial y asimilación—. Su duración y evolución

## Afrontamiento de la Discapacidad



FUNDACIÓN ADECCO

varían considerablemente de un caso a otro y vienen condicionadas por los elementos expuestos en el párrafo anterior, además de por otros factores personales, emocionales, sociales y económicos. En otras palabras, no existe un único camino ni unos tiempos predefinidos: cada familia atraviesa su propio proceso, condicionado por su historia, sus recursos y la red de apoyos con la que cuenta.

Por ejemplo, la etapa de negación o aceptación parcial puede cumplir una función adaptativa al actuar como un mecanismo temporal que amortigua la ansiedad inicial. Esta respuesta permite a madres y padres empezar a interiorizar, poco a poco, la nueva situación. Sin embargo, en algunas familias esta fase se prolonga o incluso se cronifica, dificultando el paso hacia una aceptación plena.

Para facilitar el avance y acompañar el proceso de adaptación, hay un elemento esencial que favorece, en todas las fases, el bienestar familiar: el apoyo social. Contar con una red cercana —familiares, amistades, vecinos— con quienes compartir experiencias y emociones resulta clave. Esta red no solo proporciona acompañamiento emocional, sino que también alivia la carga del día a día, ofrece momentos de respiro y fortalece la salud emocional del conjunto familiar.

En función de todos estos elementos, la respuesta de cada familia ante el diagnóstico es distinta. Algunas reaccionan con rapidez y se movilizan en busca de soluciones, mientras que otras necesitan más tiempo para asimilar lo ocurrido y

reorganizarse emocionalmente. Todas las reacciones son legítimas y profundamente humanas. Lo importante es que, sea cual sea el ritmo o el itinerario de cada familia, existan recursos disponibles, accesibles y adaptados para acompañarlas, en el momento en que decidan recurrir a ellos.

---

### Es fundamental que los recursos estén disponibles de forma accesible desde el momento del diagnóstico

---

Según los datos del presente análisis, **la mayoría de las familias (55,1%) se volcaron desde el primer momento del diagnóstico en la búsqueda activa de información y apoyo externo.** Un 19,9%, aunque lo intentaron, se sintieron solos durante el proceso. En contraste, un 15% optaron por replegarse temporalmente en su núcleo familiar, necesitando tiempo para asimilar la situación antes de buscar ayuda, una respuesta habitual que actúa como mecanismo de protección emocional. Por último, un 10% declara haberse sentido completamente solo, perdido y sin saber a quién acudir.

Según **Fátima López, consultora de Plan Familia de la Fundación Adecco** “no todas las familias se sienten preparadas para pedir ayuda en los primeros momentos. Por eso es fundamental que los recursos y apoyos estén disponibles de forma accesible, cercana y respetuosa, sin imponer, pero sí ofreciendo acompañamiento desde la sensibilidad, la

empatía y el respeto a los distintos ritmos. En muchos casos, es necesario dosificar la información para evitar el desbordamiento emocional. Además, es clave facilitar el acceso a recursos psicológicos, sociales y educativos que sean fiables y basados en evidencia científica. En un entorno digital saturado de información, muchas familias acuden a internet sin filtros, encontrando con frecuencia datos alarmantes o erróneos. Esto puede generar aún más confusión, angustia y desconfianza hacia los profesionales y hacia el propio proceso de adaptación”.

# Impacto emocional tras el diagnóstico

El miedo, la desorientación, la tristeza y la soledad son las sensaciones que predominan tras el diagnóstico. Todas ellas reflejan una importante vulnerabilidad de las familias de personas con discapacidad.

¿Y qué sentimientos son los predominantes ante un diagnóstico de discapacidad? La presente encuesta revela que el miedo (93,4%), la desorientación (84,2%), la tristeza (78,8%) y la soledad (73,3%) son las sensaciones iniciales que predominan tras el diagnóstico, lo que refleja una importante vulnerabilidad emocional de las familias con personas con discapacidad. Otros sentimientos son el alivio (37,4%) y la incomprensión (35,5%).

## Miedo (93,4%)

El diagnóstico genera incertidumbre sobre el futuro del hijo o hija, sus necesidades y el impacto que la discapacidad tendrá en la vida familiar. Se traduce en miedo, que suele estar ligado a lo desconocido y a la responsabilidad de tomar decisiones importantes en un periodo corto de tiempo.

Es una emoción natural ante un cambio vital de gran relevancia.

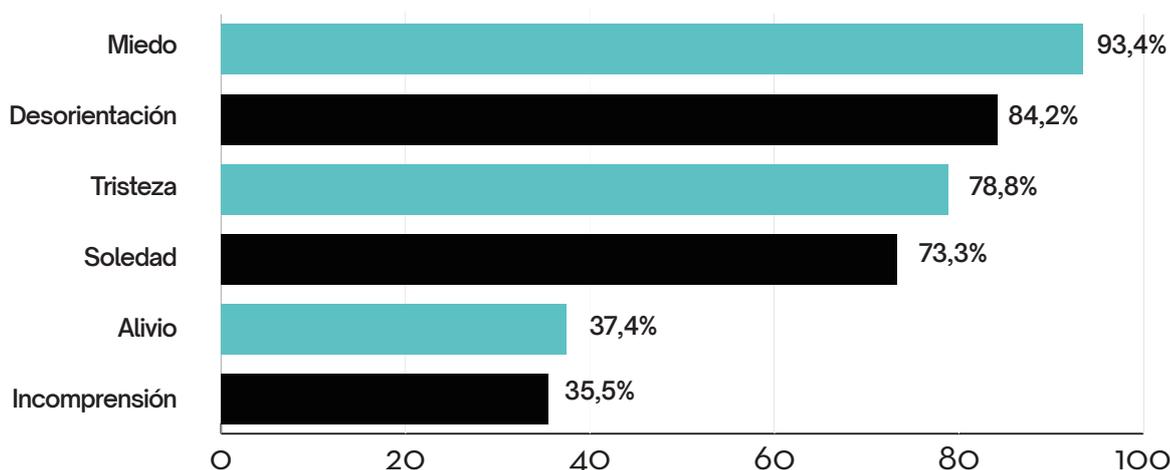
## Desorientación (84,2%)

Muchas familias se enfrentan a un mar de información médica, administrativa y social que resulta difícil de procesar. No saber por dónde empezar, qué pasos seguir o a quién acudir, y esto provoca una sensación de pérdida de rumbo.

## Tristeza (78,8%)

La tristeza no implica rechazo ni falta de amor, sino que representa el proceso natural de adaptación a

Sentimientos predominantes tras el diagnóstico.  
Familias con personas con discapacidad



---

una realidad diferente a la esperada. Es una emoción que acompaña al reajuste de expectativas y al duelo por un futuro idealizado que se transforma. Con el tiempo, lo ideal es que las familias reconecten con la ilusión y la esperanza desde una nueva perspectiva.

---

### Las emociones de las familias de personas con discapacidad se acentúan por la falta de una red cercana

---

#### Soledad y tendencia al aislamiento (73,3%)

Algunas familias sienten que su entorno no comprende del todo la nueva situación, lo que puede generar distanciamiento, llegando las familias a aislarse de sus amigos y parientes por miedo a importunar. Esta sensación de aislamiento se acentúa cuando no encuentran o no tienen cerca otras familias con experiencias similares con quienes compartir vivencias.

#### Alivio (37,4%)

Recibir un diagnóstico, aunque pueda ser impactante, también supone en muchos casos poner nombre a lo que ocurría y empezar a entender el comportamiento o las necesidades del hijo o hija con discapacidad. Este alivio permite dejar atrás la incertidumbre, tomar decisiones informadas y comenzar a buscar recursos y apoyos adecuados.

#### Incomprensión (35,5%)

La reacción del entorno (familia,

amigos, escuela, etc.) no siempre está alineada con lo que la familia necesita. Comentarios minimizadores, juicios o falta de empatía pueden hacer que los padres y madres se sientan poco comprendidos. Esta falta de entendimiento refuerza la necesidad de espacios donde puedan expresarse sin ser cuestionados.

Según Fátima López: “Cuando llega un hijo o hija con discapacidad aparecen emociones muy intensas que se acentúan cuando las familias sienten que les falta una red cercana con la que compartir sus vivencias y emociones. Esta falta de conexión puede generar un sentimiento de soledad que, si se mantiene en el tiempo, conduce al aislamiento familiar y a la pérdida de relaciones sociales. Por este motivo, es fundamental que las familias cuenten con espacios seguros y acogedores donde puedan expresarse con libertad, resolver dudas y aprender de otras experiencias. El apoyo social no solo contribuye al bienestar emocional de las familias, sino que también favorece un entorno más positivo para el desarrollo del niño o niña con discapacidad.”

# El papel del entorno en la vivencia de la discapacidad

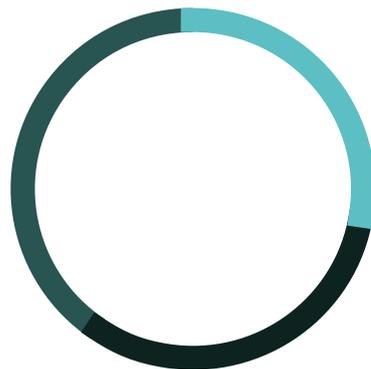
Entre el respaldo y la soledad. La encuesta de este informe refleja una percepción de apoyo desigual en la implicación del entorno más cercano a las familias.

La comprensión y la implicación activa del entorno cercano —familiares, amigos, vecinos o compañeros de trabajo— puede marcar una diferencia decisiva en la forma en que una familia asimila el diagnóstico de discapacidad. Este apoyo facilita el camino hacia la aceptación, amortiguando el impacto emocional del diagnóstico. Mientras algunas familias logran adaptarse preservando su equilibrio emocional, otras pueden sentirse desbordadas ante la falta de apoyo y el desgaste continuo, lo que favorece que emociones como la tristeza, la confusión o la desorientación, mencionadas anteriormente, se prolonguen y cronifiquen en el tiempo.

Los datos de la encuesta reflejan una percepción de apoyo desigual entre las familias con personas con discapacidad. Mientras un **27,5%** afirma haberse sentido plenamente acompañada y comprendida por su entorno (familiares, amigos, etc.) desde el primer momento del diagnóstico, un **72,5%** no comparte esta opinión. Concretamente, el **40,3%** señala que ese apoyo fue solo parcial, echando en falta más ayuda, y un **32,2%** de las familias se sintieron completamente solas, desbordadas y desorientadas durante el proceso.

Según Fátima López: “La percepción de falta de apoyo no siempre se debe a una falta de interés por parte del entorno, sino, en muchos casos, a la ausencia de conocimientos o

Tras el diagnóstico, ¿sentisteis que vuestro entorno comprendía la situación y os ayudaba a afrontarla?



- 27,5% Sí, completamente
- 32,2% No, nos sentimos solos y completamente desbordados
- 40,3% Solo en parte: nos sentíamos bastante solos y echábamos en falta más apoyos

herramientas para acompañar emocionalmente ante la llegada de una discapacidad al núcleo familiar. Muchas veces, familiares, amigos o incluso profesionales, no saben cómo reaccionar o qué decir, lo que puede generar malentendidos que incrementan la sensación de aislamiento. Sin embargo, cuando las familias se sienten escuchadas, comprendidas y acompañadas desde el primer momento, se crea un entorno de confianza que les permite gestionar mejor sus emociones, tomar decisiones con mayor claridad y, sobre todo, fomentar el desarrollo de sus hijos e hijas con discapacidad. En ese contexto, la inclusión social y laboral deja de ser una meta lejana y se convierte en un proceso más natural y posible, construido desde

el apoyo, la información y la corresponsabilidad”.

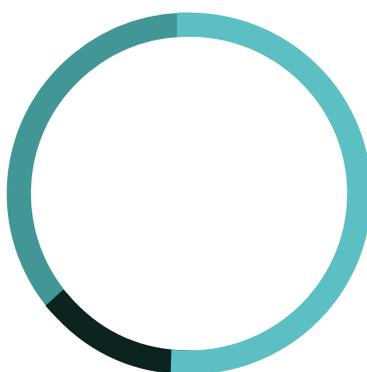
¿Y cómo cambia esa percepción con el paso del tiempo? Tras meses o incluso años desde que la discapacidad llegó al hogar, muchas familias (algo más de la mitad, el 50,9%) han logrado aceptar la situación, asumiendo sus dificultades, limitaciones y particularidades, hasta llegar a una cierta normalización de su vida cotidiana (fase de asimilación). Este porcentaje afirma contar con recursos y apoyos estables en su entorno. Sin embargo, eso no significa que el camino esté exento de obstáculos. Las dificultades persisten y, en muchos casos (49,1%) todavía no cuentan con una red de apoyo sólida. En concreto, dentro de

este 49,1%, un 36,3% está en proceso de asimilación y afirma disponer de apoyo profesional, pero echar en falta una red social con la que compartir vivencias y emociones. Además, un 12,8% declara sentirse completamente solo, sin ningún tipo de apoyo. Como explica Fátima López: “Es llamativo que, aunque muchas familias cuentan con apoyo profesional, más de un tercio de ellas sigue echando en falta una red social cercana con quien compartir sus emociones y un 12,8% se sienten completamente solas. Esto demuestra que el acompañamiento técnico, aunque esencial, no sustituye el calor humano del entorno. Revertir esta situación pasa por sensibilizar a la sociedad y generar espacios de encuentro donde las familias puedan conectar, compartir vivencias y sentirse comprendidas sin necesidad de explicaciones previas”.

### Del miedo a la frustración: emociones que se cronifican o se transforman con el tiempo

Lo esperable y lo deseable sería que, con el paso del tiempo y una vez superado el impacto inicial del diagnóstico, las familias pudieran reconstruir paulatinamente su bienestar psicológico y emocional, dando paso a la aceptación de la discapacidad y a la normalización de sus vidas. Sin embargo, los datos de la encuesta revelan que, en los casos en los que las familias se sienten aisladas y sin apoyos, los sentimientos de desasosiego iniciales no desaparecen, sino que se mantienen o se transforman en nuevas formas de carga emocional o preocupación sostenida en el tiempo. Las emociones más frecuentes expresadas por las familias son las siguientes:

## Actualmente, ¿habéis normalizado la situación? ¿Sentís que contáis con una red de apoyo para afrontar los desafíos diarios?



- 50,9% Sí, hemos normalizado la situación y contamos con personas con quienes compartir nuestra experiencia y sentirnos comprendidos
- 36,3% Estamos en proceso, sentimos que tenemos apoyo profesional, pero falta una red social con quien compartirlo
- 12,8% No hemos normalizado la situación y muchas veces nos sentimos aislados y sin apoyo de ningún tipo

- **Frustración (62,3%):** Surge ante la sensación de no poder ofrecer a sus hijos e hijas el entorno que consideran necesario o ante la falta de recursos eficaces y accesibles. También se alimenta cuando las expectativas de inclusión no se traducen en apoyos reales o cuando consideran que sus hijos e hijas se estancan en su desarrollo.

- **Ansiedad (57,1%):** Derivada de la incertidumbre, la sobrecarga diaria y/o la sensación de estar siempre al límite. Muchas familias viven con la presión de no poder permitirse un fallo, lo que genera un estado de alerta constante.

- **Miedo (49,8%):** El temor al futuro y a no saber qué sucederá con el

paso del tiempo sigue presente en las familias. Incluye preocupaciones como no estar disponibles cuando más se necesite o que su ser querido no sea plenamente aceptado por la sociedad.

- **Temor al juicio ajeno (45,8%):** Algunas familias sienten que deben justificar continuamente sus decisiones, acciones y comportamiento de la persona con discapacidad, ante una sociedad que aún tiende a emitir juicios sin conocer verdaderamente la realidad de la discapacidad.

- **Tristeza (44,7%):** Presente en casi la mitad de las familias, se intensifica cuando sienten que sigue habiendo sensación de incomprensión o juicio por parte del entorno.

- **Sobre exigencia en sí mismos y en su hijo/a con discapacidad (40%).** La familia, ante la falta de apoyos externos, “carga” con toda la responsabilidad de los cuidados. Por otra parte, en ocasiones, tiende a minimizar o a negar las limitaciones asociadas a la discapacidad, lo que se traduce en expectativas poco realistas. Esto implica exigirle constantemente al niño/a más de lo que puede dar, generando frustración y desgaste tanto en él como en el entorno familiar. Como resultado, todos acaban emocionalmente agotados.

- **Sobreprotección (35,2%).** En el extremo opuesto aparece la sobreprotección: la creencia de que el niño o la niña con discapacidad no puede valerse por sí mismo y que es necesario evitarle cualquier dificultad o malestar. Bajo esta idea, los padres —movidos por el amor y el miedo, y ante la falta de apoyos externos—

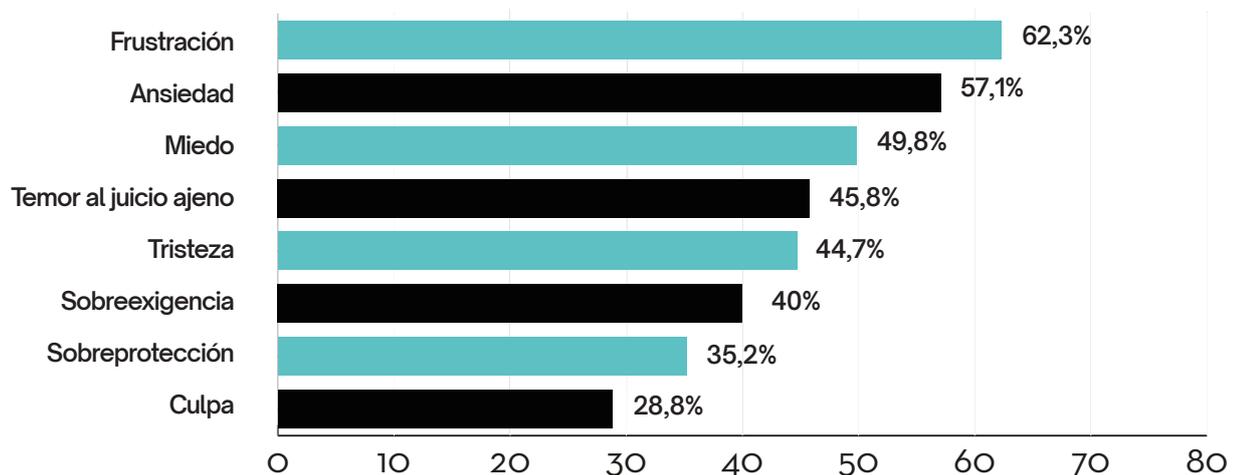
asumen una responsabilidad total sobre su desarrollo, sintiéndose obligados a anticiparse y a resolver todos los retos por él o ella. Aunque esta actitud parte de una buena intención, puede resultar contraproducente, ya que impide que el niño explore, aprenda de sus errores y desarrolle su autonomía.

- **Culpa (28,8%):** En ocasiones, aparece la sensación de que podrían haber hecho algo diferente o mejor. Esta emoción se intensifica cuando el entorno transmite, aunque sea de forma implícita, mensajes de exigencia o reproche. Muchas familias expresan culpa por sentirse tristes, al interpretarlo como una falta de aceptación, cuando en realidad es parte del proceso de adaptación emocional.

Según **Fátima López**: “Es normal que aparezcan emociones como la tristeza o la ansiedad, que forman parte

del proceso natural de adaptación, pero resulta preocupante que se cronifiquen ante la insuficiente respuesta social. Aceptar la nueva realidad no es fácil cuando la familia percibe que el tiempo pasa y sigue sin contar con un espacio donde compartir su carga emocional. Esta soledad puede afectar seriamente su salud mental y minar su motivación. Aunque muchas familias logran adaptarse y encontrar un nuevo equilibrio, es cierto que los sentimientos de carga, preocupación e incluso estigma suelen persistir más de lo que socialmente se admite, ya que la discapacidad es un proceso continuo que plantea retos en todo el ciclo vital. En ese recorrido, es habitual que las familias sigan enfrentándose a incertidumbres, a la necesidad de justificar sus decisiones o a miradas cargadas de prejuicios que aún persisten en el entorno. De ahí la necesidad del acompañamiento social y emocional”.

## En el caso de sentirse aislados y sin apoyo, ¿experimentais alguno de estos sentimientos?

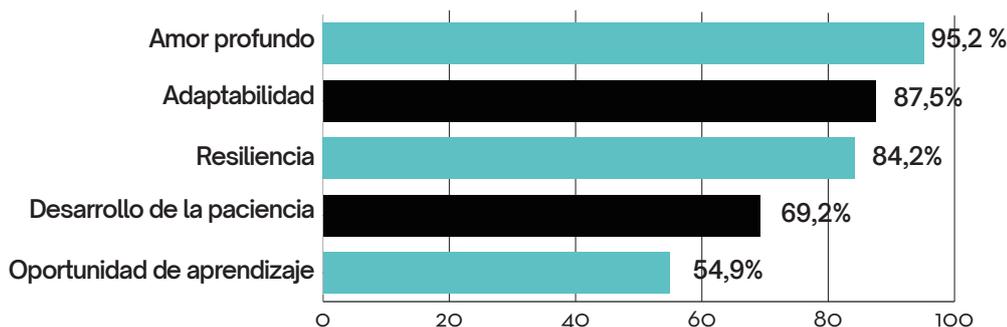


# Fortalezas que florecen: el lado transformador

**Amor profundo, adaptabilidad y resiliencia son los sentimientos positivos que las familias experimentan en mayor medida con la llegada de la discapacidad.**

En paralelo a las dificultades que implica afrontar un diagnóstico de discapacidad, también emergen emociones y valores positivos que reflejan la capacidad de transformación de muchas familias. Entre los más destacados se encuentran el amor profundo (95,2%), la adaptabilidad (87,5%), la resiliencia (84,2%), el desarrollo de la paciencia (69,2%) y la experiencia como una oportunidad de aprendizaje (54,9%).

**¿Qué sentimientos positivos han florecido con la llegada de la discapacidad?**



**Identificar estas fortalezas es fundamental para mejorar la calidad de vida familiar y fomentar el afrontamiento**

Estas fortalezas no eliminan los desafíos asociados a la discapacidad, pero sí permiten integrarlos en un proceso que, con los apoyos adecuados, puede traducirse en crecimiento personal y fortalecimiento del núcleo familiar.

Tal y como señala Fátima López: **“Identificar y potenciar estas fortalezas es fundamental para mejorar la calidad de vida familiar y fomentar un afrontamiento positivo. Pero esto solo es posible si existe acompañamiento profesional, es decir, si no se deja a las familias solas en ese proceso de reconstrucción emocional.”**

# Entorno urbano y rural: dos enfoques diferentes

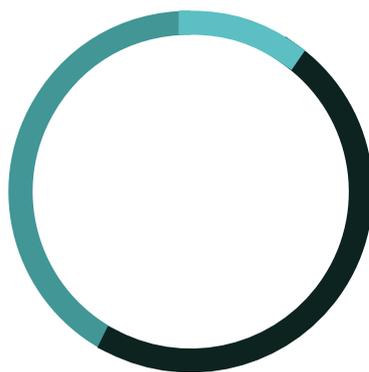
**El acceso a servicios especializados no siempre va acompañado de apoyo emocional. Comprender las diferencias entre ámbito rural y urbano es clave para avanzar hacia un modelo de apoyo equilibrado.**

A menudo se asume que vivir en una gran ciudad facilita el afrontamiento de la discapacidad, gracias a la mayor oferta de recursos sanitarios, educativos y sociales. Sin embargo, esta visión no refleja la complejidad de las experiencias familiares. La realidad muestra un panorama diverso, donde el acceso a servicios especializados no siempre va acompañado de apoyo emocional, y donde los entornos rurales, a pesar de sus limitaciones técnicas, pueden ofrecer una red comunitaria más cercana y cohesionada. Comprender estas diferencias es clave para avanzar hacia un modelo de apoyo más equilibrado, coordinado y adaptado a las necesidades reales de cada familia.

Según los datos de la encuesta, el **47,6% de las familias vive en grandes ciudades y cree que ofrecen una mayor disponibilidad de profesionales especializados, pero también señalan una menor cohesión social y un sentimiento de aislamiento más acusado.**

En contraste, un **9,9% vive en localidades pequeñas y valora positivamente la cercanía emocional y el sentido de comunidad que en ellos se experimenta, a pesar de contar con menos recursos específicos.** Por su parte, un **42,5%**, independientemente del lugar en el que viven, considera que la experiencia no varía significativamente entre ambos contextos. Como explica Fátima

**¿Crees que la experiencia de afrontamiento es diferente en función del lugar de residencia?**



- 42,5% No, creo que la experiencia es similar en todas partes
- 47,6% Sí, vivo en una gran ciudad y creo que hay más recursos profesionales pero falta apoyo emocional
- 9,9% Vivo en una localidad pequeña y valoro positivamente la cercanía emocional y el sentido de comunidad

**López:** “En muchas ciudades, las familias tienen acceso a terapias, centros especializados o apoyos profesionales, pero carecen de una red emocional sólida. La vida urbana, con su ritmo acelerado y su anonimato, puede intensificar la soledad. En cambio, en entornos rurales, aunque los recursos técnicos sean más limitados, el sentimiento de pertenencia y el apoyo informal de la comunidad pueden ser mucho más efectivos para el bienestar emocional de las familias”.

En definitiva, la clave no reside exclusivamente en el tipo de entorno,

sino en la calidad, coordinación y equilibrio de los apoyos disponibles. Mientras las ciudades deben reforzar las redes vecinales y comunitarias para mitigar el aislamiento social, los entornos rurales requieren una mayor dotación de recursos técnicos y profesionales que complementen su fortaleza emocional.

Ambos modelos presentan fortalezas y carencias, y el verdadero reto consiste en garantizar una atención integral y equitativa para todas las familias, independientemente de su lugar de residencia.

# Impacto de la discapacidad en la conciliación

Las necesidades de atención específicas, las gestiones y la carga emocional suponen que conciliar la vida personal y profesional sea un reto añadido para los hogares con personas con discapacidad.

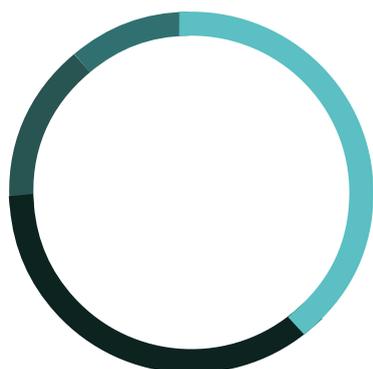
Conciliar la vida personal, familiar y profesional es un reto cotidiano para la mayoría de los hogares, pero cuando en la familia hay una persona con discapacidad, este desafío se intensifica considerablemente. Las necesidades de atención específica, los desplazamientos frecuentes a centros médicos o educativos, las gestiones administrativas y la carga emocional añadida convierten la conciliación en un ejercicio diario de equilibrio complejo.

A ello se suma, en algunos casos, una limitada comprensión por parte del entorno laboral, especialmente cuando las organizaciones carecen de recursos o políticas que les permitan adaptar sus ritmos y exigencias a las realidades particulares de estas familias.

En este contexto, la presente encuesta ha querido conocer el impacto que ha tenido la discapacidad en la trayectoria profesional de los progenitores. Si bien la mayor parte ha podido conciliar sin cambios significativos (38,5%), en un 35,2% de los casos se ha optado por una reducción de jornada y en un 11%, uno de los dos progenitores ha tenido que dejar su empleo. Por otra parte, un 15,4% ha recurrido a la prestación CUME (cuidados de menores afectados por cáncer u otra enfermedad grave).

En el caso de los padres y madres que trabajan, el presente análisis

¿Ha afectado la llegada de la discapacidad a vuestra trayectoria profesional?



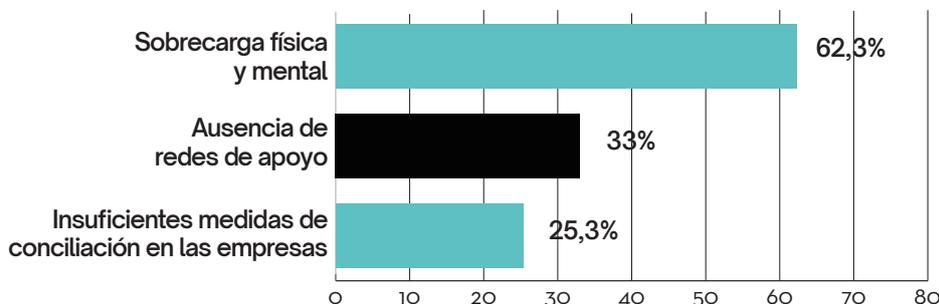
- 38,5% No, hemos podido conciliar sin cambios significativos
- 32,5% Sí, uno de los progenitores ha reducido su jornada
- 15,4% Sí, uno de los progenitores se ha acogido a la prestación CUME
- 11% Sí, uno de los progenitores ha dejado de trabajar

sis ha querido profundizar en las dificultades concretas de conciliación que encuentran en su día a día. **El 62,3% de las familias señala sobrecarga mental y física como la principal dificultad para conciliar.** Esta sensación de agotamiento constante deriva tanto de las tareas del cuidado como de la presión emocional que acompaña a la incertidumbre y a la responsabilidad permanente. Por otra parte, un **33% destaca la ausencia de una red de apoyos familiares o cercanos para el cuidado de sus hijos e hijas con discapacidad**, lo que implica que muchos padres y madres deben asumir estas tareas en solitario, sin posibilidad de relevo por parte de abuelos u otros referentes que puedan colaborar en el cuidado.

Finalmente, un **25,3% comenta las escasas medidas de conciliación en las empresas** como principal obstáculo para la conciliación: horarios no flexibles, dificultades para cambiar de turno, imposibilidad de teletrabajar, etc.

**Fátima López** subraya que: “Es fundamental promover entornos laborales que no penalicen el ejercicio de la parentalidad o las responsabilidades de cuidado, y que tampoco generen una doble carga para las familias que tienen hijos e hijas con discapacidad. Es necesario que el mundo empresarial reconozca su valor social e implemente medidas para que los padres y madres con hijos con discapacidad puedan desarrollarse profesionalmente, sin renunciar a su proyecto de vida.”

### Principales dificultades para compatibilizar vida personal y profesional. Familias con hijos/as con discapacidad



# Las necesidades emocionales pesan más

La falta de comprensión, la soledad, el miedo al futuro o el desgaste emocional son aspectos aún más determinantes que lo material.

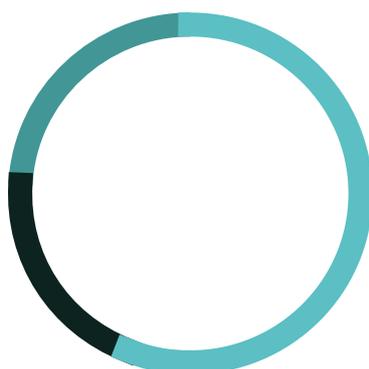
Las dificultades económicas son una realidad más frecuente entre las familias que conviven con una persona con discapacidad, como resultado de diversos factores. Como hemos señalado, es frecuente que uno de los dos progenitores tenga que reducirse la jornada o abandonar el empleo para asumir responsabilidades de cuidado. También influyen otras variables como el incremento de gastos asociados a terapias, tratamientos, materiales adaptados, desplazamientos y/o escolarización especializada.

Asimismo, muchos de estos recursos tienen un coste elevado que, en numerosas ocasiones, no está cubierto íntegramente por la Seguridad Social o está condicionado por listas de espera prolongadas, lo que limita su accesibilidad y continuidad.

En este sentido, y aunque el 56% de las familias encuestadas afirma no tener dificultades económicas para llegar a fin de mes, un 19,1% reconoce encontrar muchas dificultades y un 24,6% bastantes. Estos datos revelan que, aunque la dimensión económica no es universalmente crítica, sí representa una barrera considerable para un número significativo de hogares.

Pese a ello, es importante destacar que para el 80% de las familias, las dificultades que más pesan en su día a día son de tipo social y emocional, frente a un 20% que sitúa lo

## Dificultades para llegar a fin de mes. Familias con personas con discapacidad



- 56% No
- 19,6% Sí, muchas
- 24% Sí, bastantes

económico como su principal preocupación. Esta percepción pone de relieve que la falta de comprensión, la soledad, el miedo al futuro o el desgaste emocional son aspectos aún más determinantes que lo material, a la hora de valorar su calidad de vida.

En palabras de Fátima López, “El apoyo económico a las familias

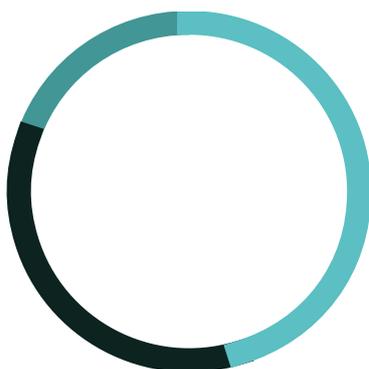
que conviven con una persona con discapacidad es esencial para aliviar la carga financiera. Sin embargo, no podemos obviar el impacto emocional. Por ello, el acompañamiento no puede limitarse a lo material: debe incluir un apoyo psicológico y emocional que ayude a las familias a adaptarse, fortalecerse y afrontar con resiliencia los desafíos cotidianos”.

# Perspectivas laborales para los hijos con discapacidad

El futuro acceso al empleo cobra una importancia superlativa, ya que se traduce en independencia económica, desarrollo personal, autoestima, socialización e inclusión plena.

Una de las grandes preocupaciones que comparten muchas familias con hijos con discapacidad es el futuro: ¿Qué será de mi hijo o hija cuando yo no esté? Esta pregunta, tan sencilla y a la vez tan profunda, resume el deseo de las familias de garantizar una vida plena, digna y lo más autónoma posible para sus hijos/as con discapacidad. En este sentido, el acceso al empleo cobra una importancia superlativa, ya que no se traduce únicamente en independencia económica, sino también en desarrollo personal, autoestima, socialización e inclusión plena en la sociedad.

¿Crees que tu hijo/a con discapacidad podrá trabajar en el futuro?



- 45,5% Sí, en un CEE
- 35% Sí, en una empresa ordinaria
- 19,5 % No creo que pueda trabajar en el futuro

## Casi la mitad de las familias creen que sus hijos trabajarán con apoyo o en Centros Especiales de Empleo

En este sentido, la posibilidad de que una persona con discapacidad acceda al mundo laboral se convierte en una prioridad para muchas familias.

La encuesta refleja que casi la mitad de las familias (45,5%) prevé que sus hijos e hijas con discapacidad trabajarán con apoyo o en Centros Especiales de Empleo, mientras que un 35% considera

viable su incorporación al empleo ordinario.

Por último, un 19,5% no ve factible que su hijo/a con discapacidad pueda trabajar en el futuro. Estos datos demuestran que existe una confianza creciente en las capacidades de las personas con discapacidad, pero también una conciencia clara sobre las barreras estructurales que aún persisten en el entorno laboral.

Francisco Mesonero, director general de Fundación Adecco, recalca que: “Es prioritario seguir

impulsando el acceso de las personas con discapacidad al mercado laboral ordinario. Aunque los Centros Especiales de Empleo cumplen una función esencial, el verdadero salto hacia la inclusión se produce cuando las personas con discapacidad participan activamente en entornos laborales ordinarios, en los mismos espacios y proyectos que el resto de la población trabajadora. Para ello, es necesario que las empresas asuman un rol protagonista, adaptando procesos, promoviendo entornos accesibles y apostando por el talento sin etiquetas”.

# Claves para un afrontamiento activo y positivo

Gracias a la experiencia de más de 20 años desarrollando el Plan Familia, la Fundación Adecco presenta 10 claves para un afrontamiento positivo que impulse la autonomía de las personas con discapacidad.

Fruto en su experiencia en la atención a familias con personas con discapacidad, la Fundación Adecco, a través de su Plan Familia, expone 10 claves para un afrontamiento positivo que conduzca a las familias a su bienestar emocional y a potenciar la autonomía de las personas con discapacidad.

## • Acepta tus emociones sin juzgarlas

Sentir miedo, tristeza o culpa tras un diagnóstico de discapacidad es completamente natural. No es síntoma de debilidad ni de ser mala persona. Por ello, expresa lo que sientes sin miedo, ya que es el primer paso para avanzar.

## • No pongas la discapacidad en el centro de todo

Tu hijo o hija es mucho más que una condición. No dejes que la discapacidad ocupe todo. Pon foco en sus habilidades, en sus gustos, en su personalidad. Si reduces a tu hijo/a a un diagnóstico, te pierdes gran parte de él/ella. Presta también atención a las necesidades del resto de la familia.

## • Pide ayuda sin miedo ni vergüenza

Buscar apoyo profesional, emocional o práctico no es un signo de debilidad, sino de fortaleza y de cuidado responsable.

## • Refuerza los vínculos con otras familias o asociaciones

Compartir experiencias con perso-

nas que han pasado por lo mismo ofrece comprensión, recursos útiles y un apoyo emocional muy valioso.

## • No renuncies a tu vida personal ni a tu bienestar

Cuidarte a ti mismo es esencial para poder cuidar bien de los demás. Mantén tus relaciones, aficiones y espacios personales.

## • Céntrate en lo que está en tu mano

No puedes cambiar ciertas circunstancias, pero sí puedes elegir tu actitud y tus acciones. Poner el foco en lo que sí puedes hacer te devuelve el control y reduce la frustración.

## • Evita caer en extremos: ni sobreproteger ni exigir de más

No des por hecho que tu hijo/a no puede hacer nada, ni tampoco le exijas por encima de sus posibilidades. Lo ideal es acompañarle, animarle a intentar cosas por sí mismo y celebrar cada pequeño logro.

## • Normaliza la discapacidad dentro y fuera de casa

Habla abiertamente del tema con las personas del entorno. El silencio o la ocultación sólo generan más estigma, aislamiento y sufrimiento.

## • Reparte las tareas y responsabilidades

Evita que una sola persona cargue

con todo. El cuidado debe ser compartido para evitar el agotamiento y mantener el equilibrio familiar.

## • Confía en el desarrollo y potencial de tu hijo/a

Permite que explore, que se equivoque y que crezca a su ritmo. Potencia su autonomía siempre que sea posible, y bríndale los apoyos que necesite.

## PLAN FAMILIA DE LA FUNDACIÓN ADECCO

El Plan Familia es un programa de intervención psicosocial, de la Fundación Adecco, cuyo fin es ayudar a personas con discapacidad a adquirir competencias, habilidades y autonomía para puedan desarrollar una actividad laboral en el corto, medio o largo plazo; orientados en todo momento por una persona de referencia que acompañe a la persona con discapacidad y a su familia a lo largo de todas las etapas del ciclo vital, afrontando conjuntamente los retos sociales y emocionales, y permitiendo que la persona con discapacidad desarrolle todo su potencial.

Esta iniciativa se creó en el año 2001 y desde entonces, miles de personas han formado parte de ella. Actualmente, 2727 personas con discapacidad y sus familias participan en el Plan Familia, apoyado por 433 empresas comprometidas.

---

# Conclusiones

1. La participación de las personas con discapacidad en el mercado laboral continúa siendo muy baja. Su tasa de actividad alcanza el 35,5% frente al 78,5% del resto de la población. En otras palabras, el 64,5% de las personas con discapacidad en edad laboral no tiene empleo ni lo busca. Entre los factores estructurales que explican esta brecha, destacan la falta de herramientas y acompañamiento especializado que muchas familias afrontan desde las primeras etapas de vida de sus hijos e hijas con discapacidad. Frente a esta realidad, un modelo de acompañamiento integral, sostenido en el tiempo y basado en intervenciones tempranas y personalizadas, permitiría potenciar las habilidades de las personas con discapacidad desde la infancia, de modo que puedan llegar a la edad adulta con mayores niveles de autonomía y una empleabilidad previamente desarrollada.

2. La llegada de un hijo o hija con discapacidad supone un cambio de gran magnitud en la vida familiar que conlleva nuevas necesidades, ajustes y aprendizajes. Lejos de dramatizar esta situación, desde la Fundación Adecco queremos poner el foco en el proceso que viven las familias, así como en los apoyos que pueden marcar la diferencia en todas las fases (shock, derrumbe de expectativas, negación y asimilación). Cuando las familias se sienten parte de una red y disponen de apoyo profesional y emocional, cuentan con más herramientas para estimular a sus hijos e hijas hacia la autonomía, favoreciendo su desarrollo personal y sus futuras posibilidades de inclusión laboral.

3. El miedo (93,4%), la desorientación (84,2%), la tristeza (78,8%) y la soledad (73,3%) son las sensaciones iniciales que predominan tras el diagnóstico de discapacidad, lo que refleja una importante vulnerabilidad emocional de estas familias. Otros sentimientos son el alivio, por poner nombre a lo que ocurría (37,4%) y la incompreensión (35,5%).

4. Estas emociones tan intensas se acentúan cuando las familias sienten que les falta una red cercana con la que compartir sus vivencias y emociones. Una falta de conexión que puede generar un sentimiento de soledad que, si se mantiene en el tiempo, conduce al aislamiento familiar y a la pérdida de relaciones sociales. Por este motivo, es fundamental que las familias cuenten con espacios seguros y acogedores donde puedan expresarse con libertad, resolver dudas y aprender de otras experiencias.

5. La mayoría de las familias (55,1%) se vuelcan, desde el primer momento del diagnóstico, en la búsqueda activa de información y apoyo externo, pero un 19,9% se sienten solas durante el proceso. Por otra parte, un 15% opta por replegarse temporalmente en su núcleo familiar, necesitando tiempo para asimilar la situación antes de buscar ayuda. Por último, un 10% declara haberse sentido completamente solos, perdidos y sin saber a quién acudir.

---

# Conclusiones

6. La comprensión y la implicación activa del entorno cercano —familiares, amigos, vecinos o compañeros de trabajo— puede suponer una diferencia decisiva en la forma en que una familia asimila y convive con la discapacidad. Este apoyo facilita el camino hacia la aceptación, amortiguando el impacto emocional del diagnóstico. Los datos de la encuesta reflejan una percepción de apoyo desigual entre las familias con personas con discapacidad. Mientras un 27,5% de las familias afirma haberse sentido plenamente acompañada y comprendida por su entorno (familiares, amigos, etc.) desde el primer momento del diagnóstico, un mayoritario 72,5% se sienten solos y desorientados en el proceso.

7. Tras meses o años desde el diagnóstico, muchas familias (50,1%) han logrado aceptar la discapacidad, asumiendo sus dificultades, limitaciones y particularidades, hasta llegar a una cierta normalización de su vida cotidiana. Sin embargo, las dificultades persisten y, en muchos casos (49,1%), todavía no se cuenta con una red de apoyo sólida. En concreto, un 36,3% de las familias afirma disponer de apoyo profesional, pero echar en falta una red social con la que compartir vivencias y emociones. Un 12,8% declara sentirse solos, sin ningún tipo de apoyo.

8. Lo esperable y lo deseable sería que, con el paso del tiempo y una vez superado el impacto inicial del diagnóstico, las familias pudieran reconstruir paulatinamente su bienestar psicológico y emocional. Sin embargo, en los casos en los que las familias se sienten aisladas y sin apoyos, los sentimientos de desasosiego iniciales no desaparecen. Las emociones más frecuentes en estos casos son frustración (62,3%); ansiedad (57,1%); miedo (49,8%); tristeza (44,7%); sobre exigencia (40%); sobreprotección (35,2%) y culpa (28,8%).

9. En paralelo a las dificultades que implica afrontar un diagnóstico de discapacidad, también emergen emociones y valores positivos que reflejan la capacidad de transformación de muchas familias. Entre los más destacados se encuentran el amor profundo (95,2%), la adaptabilidad (87,5%), la resiliencia (84,2%), el desarrollo de la paciencia (69,2%) y la vivencia como una oportunidad de aprendizaje (54,9%).

10. Es habitual pensar que afrontar la discapacidad resulta más sencillo en entornos urbanos, debido al mayor acceso a recursos sanitarios, educativos y sociales. No obstante, la realidad es más compleja. El 47,6% de las familias vive en grandes ciudades y cree que ofrecen una mayor disponibilidad de profesionales especializados, pero también señalan una menor cohesión social y un sentimiento de aislamiento más acusado. En contraste, un 9,9% vive en localidades pequeñas y valora positivamente la cercanía emocional y el sentido de comunidad que en ellos se experimenta, a pesar de contar con menos recursos específicos. Por su parte, un 42,5%, independientemente de donde viva, considera que la experiencia no varía significativamente entre ambos contextos.

---

# Conclusiones

11. En cuanto al impacto de la discapacidad en la trayectoria profesional de los progenitores, y si bien la mayor parte ha podido conciliar sin cambios significativos (38,5%), en un 35,2% de los casos se ha optado por una reducción de jornada y en un 11% uno de los dos progenitores ha tenido que dejar su empleo. Por otra parte, un 15,4% ha recurrido a la prestación CUME (cuidados de menores afectados por cáncer u otra enfermedad grave).

12. En el caso de los padres y madres que trabajan, el 62,3% señala la sobrecarga mental y física como la principal dificultad para conciliar. Por otra parte, un 33% destaca la ausencia de una red de apoyos familiares o cercanos para el cuidado de sus hijos/as, lo que implica que muchos padres y madres deben asumir estas tareas en solitario. Finalmente, un 25,3% subraya las escasas medidas de conciliación en las empresas como principal obstáculo para la conciliación: horarios no flexibles, dificultades para cambiar turno, imposibilidad de teletrabajar, etc.

13. Aunque el 56% de las familias con hijos/as con discapacidad afirma no tener dificultades económicas para llegar a fin de mes, un 19,1% reconoce encontrar muchas dificultades y un 24,6% bastantes. Estos datos revelan que, aunque la dimensión económica no es universalmente crítica, sí representa una barrera considerable para un número significativo de hogares. Pese a ello, es importante destacar que, para el 80% de las familias, las dificultades que más pesan en su día a día son de tipo social y emocional, frente a un 20% que sitúa lo económico como su principal preocupación.

14. Casi la mitad de las familias (45,5%) prevé que sus hijos trabajarán con apoyo o en Centros Especiales de Empleo, mientras que un 35% considera viable su incorporación al empleo ordinario. Por último, un 19,5% no ve factible que su hijo/a con discapacidad pueda trabajar en el futuro. Estos datos demuestran que existe una confianza creciente en las capacidades de las personas con discapacidad, pero también una conciencia clara sobre las barreras estructurales que aún persisten en el entorno laboral.

15. Algunas claves para un afrontamiento activo y positivo de la discapacidad son aceptar las emociones sin juzgarlas, no poner la discapacidad en el centro de todo o reforzar el vínculo con asociaciones o personas en una situación similar.



FUNDACIÓN ADECCO

# Discapacidad y familia

## Sobre el Observatorio de la Vulnerabilidad de la Fundación Adecco

El Observatorio de la Vulnerabilidad y el Empleo es el centro de investigación, análisis y divulgación de la Fundación Adecco. Nuestro objetivo es servir a la sociedad aportando información y análisis rigurosos sobre el acceso al empleo de las personas más vulnerables del mercado laboral: con discapacidad, mayores de 55 años, personas desempleadas de larga duración, familias monoparentales, mujeres víctimas de violencia de género y otros grupos en riesgo de exclusión. Como plataforma independiente de cualquier signo político, nos dirigimos a todos los agentes sociales -empresas, administraciones públicas, tejido asociativo, ámbito académico, medios de comunicación y ciudadanía-, siempre alineados con la misión de la Fundación Adecco: el #EmpleoParaTodasLasPersonas. Ofrecemos investigaciones rigurosas, cifras actualizadas y contenidos en tiempo real, adaptados a la inmediatez que exige la coyuntura actual.

Los informes, guías y documentos que desarrollamos se elaboran con un estilo claro, cercano y directo, para que sean accesibles y fácilmente comprensibles. Nuestro propósito es que sirvan de base para diseñar estrategias, políticas e iniciativas que promuevan la plena inclusión laboral de quienes más lo necesitan. Todas las conclusiones se basan en un análisis exhaustivo de fuentes oficiales de referencia, enriquecido por el conocimiento de un equipo multidisciplinar con 17 años de experiencia en la elaboración de informes estadísticos sobre inclusión laboral y en el diseño de estrategias de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI) en empresas. Cada informe va acompañado de su correspondiente resumen ejecutivo, en formato nota de prensa.