



Asociación de
Internet MX[®]

ESTRÉS LABORAL EN MÉXICO

Septiembre 2021





Conocer si los internautas han padecido **estrés laboral** en los últimos 2 años, qué lo **ocasiona** y qué **reacciones** les ha provocado

Conocer si el **estrés laboral** ha **incrementado**, **disminuido** o se ha **mantenido** a raíz de la **pandemia**

Analizar cuál es la **modalidad de trabajo actual**, cuál a futuro y cuál la **deseada** por los internautas en México

Saber quiénes conocen sobre la **NOM 035** y qué **medidas** toman en su **empresa** y de manera **personal** para reducir el estrés laboral





Metodología: C.A.W.I. (Entrevista auto administrada por computadora, celular)



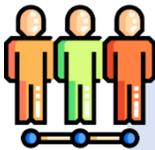
Instrumento: Encuesta



Fecha de realización: Septiembre 2021



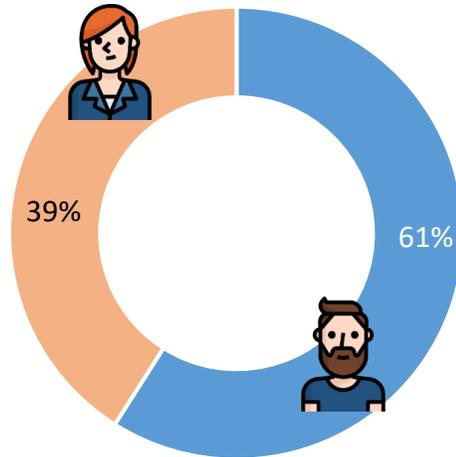
Alcance: Nacional



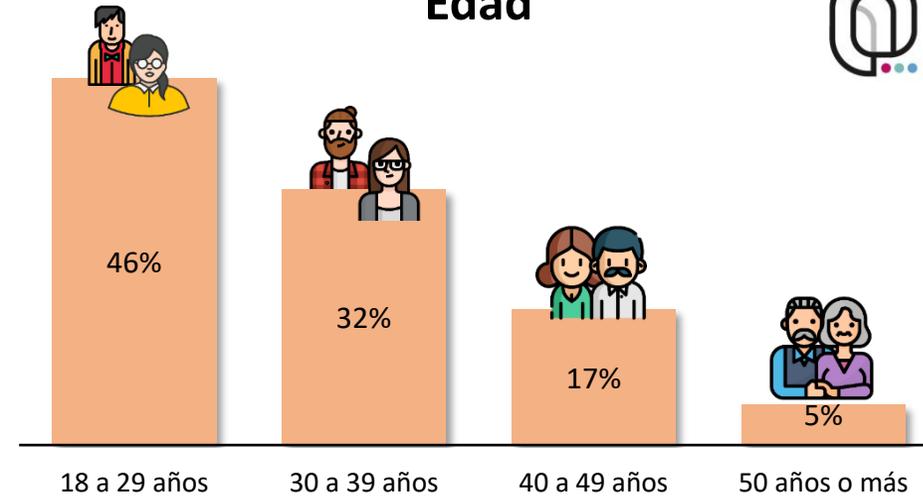
Tamaño de la muestra: 10,829 encuestados/ 6,312 han experimentado estrés laboral/
4,347 tienen empleo actualmente

Descripción de la muestra

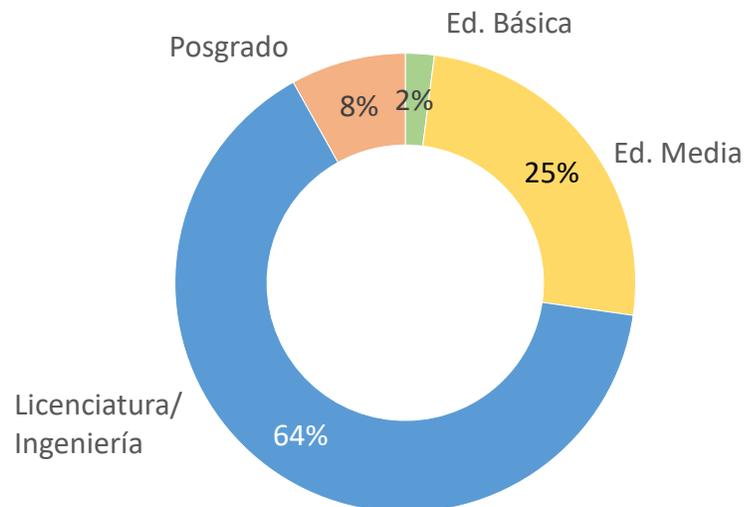
Género



Edad



Nivel de estudios



Ubicación

Región	% de la muestra
Centro	48%
Bajío	19%
Norte	19%
Sur	14%

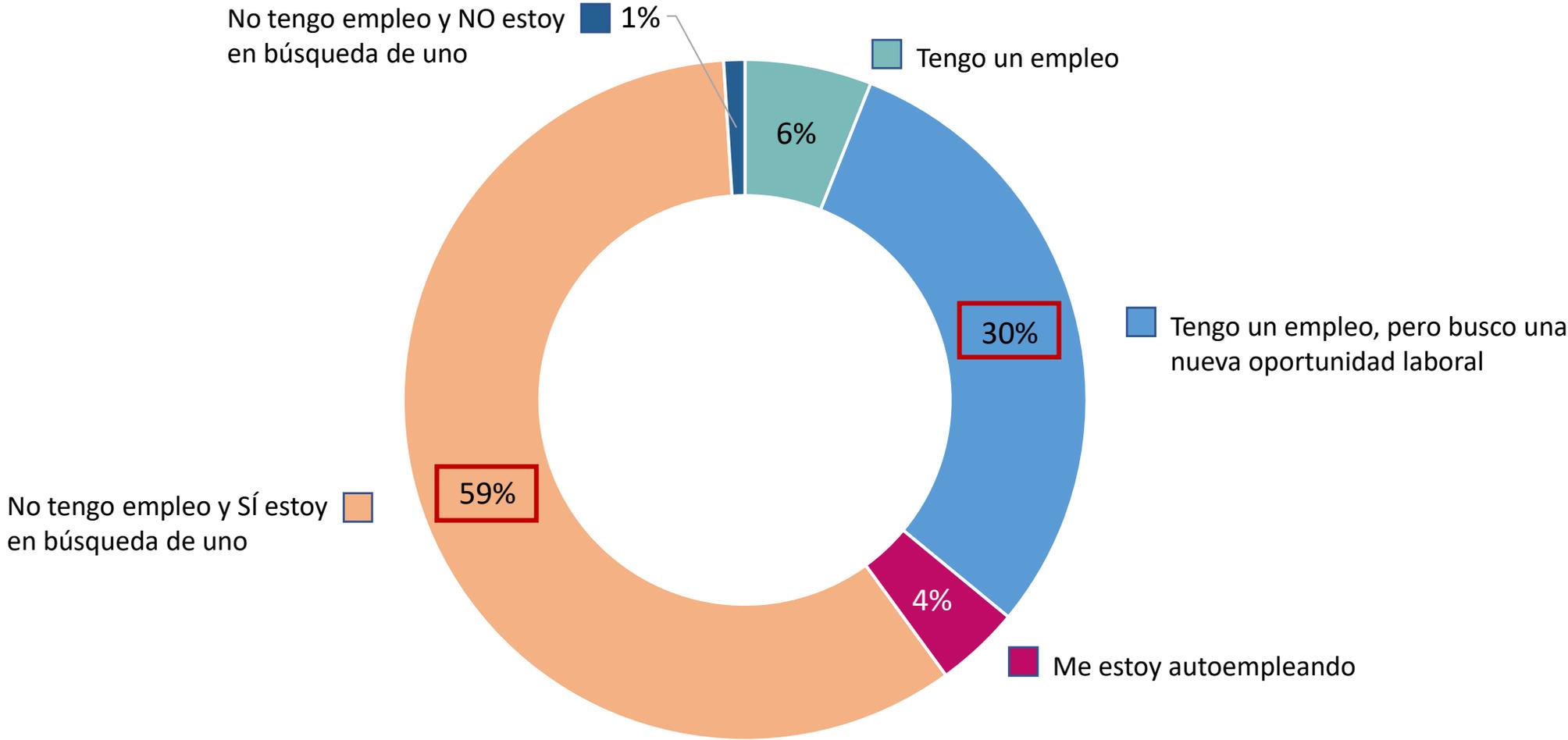
NORTE: Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Coahuila, Durango, Nuevo León, Sinaloa, Sonora, Tamaulipas

BAJÍO: Aguascalientes, Colima, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Nayarit, Querétaro, SLP, Zacatecas

CENTRO: CDMX, Edomés, Hidalgo, Morelos, Puebla, Tlaxcala

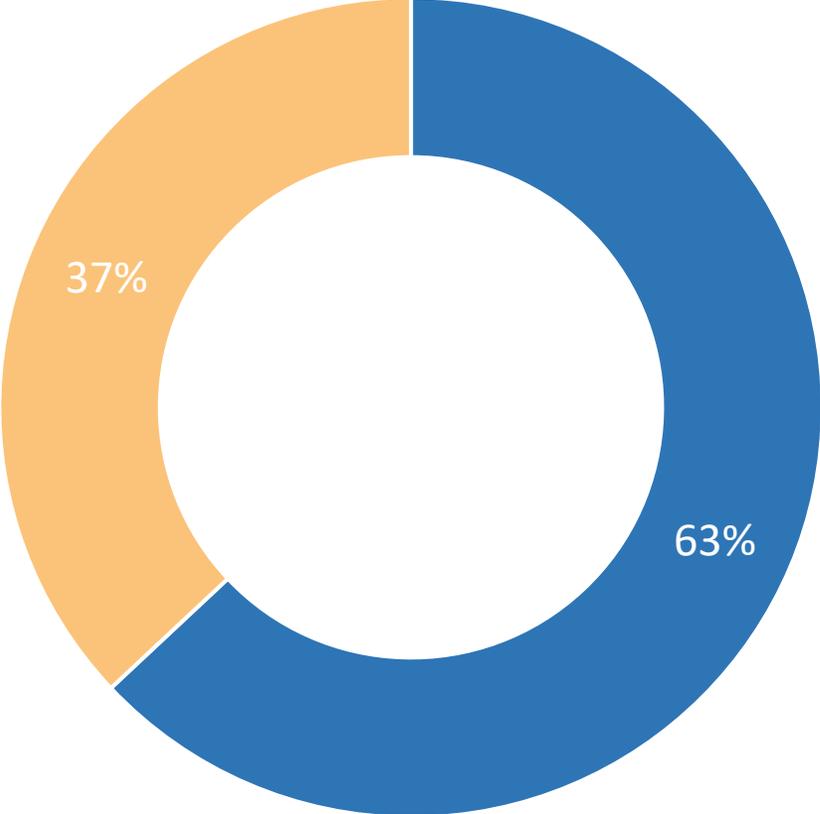
SUR: Campeche, Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz, Yucatán

9 de cada 10 encuestados están en búsqueda de nuevas oportunidades laborales, ya sea de manera activa o pasiva



1 de cada 5 internautas que han sufrido estrés en los últimos 24 meses consideran que han estado expuestos a éste todo el tiempo

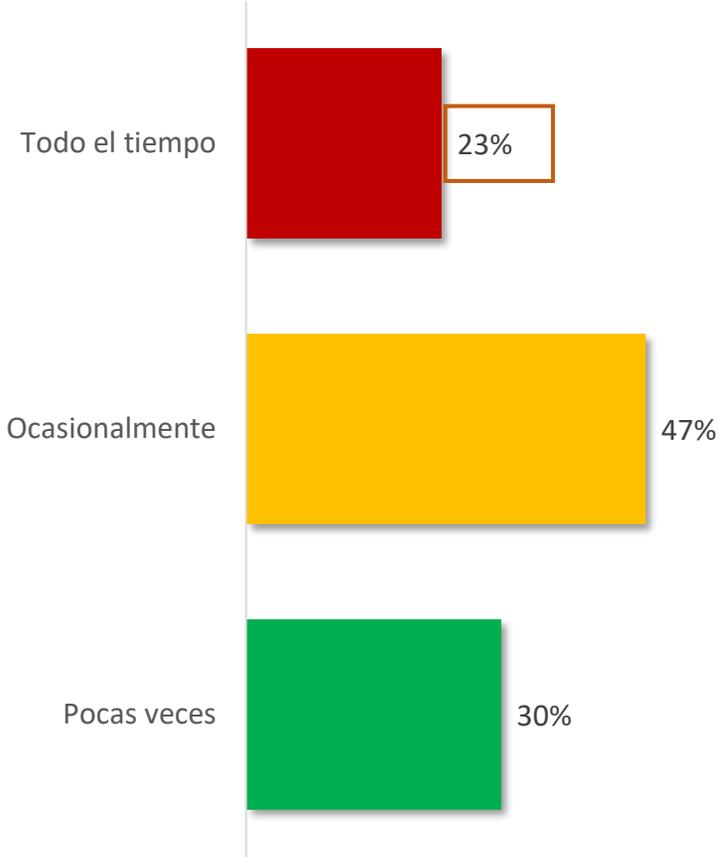
¿Han sufrido estrés laboral en los últimos 2 años?



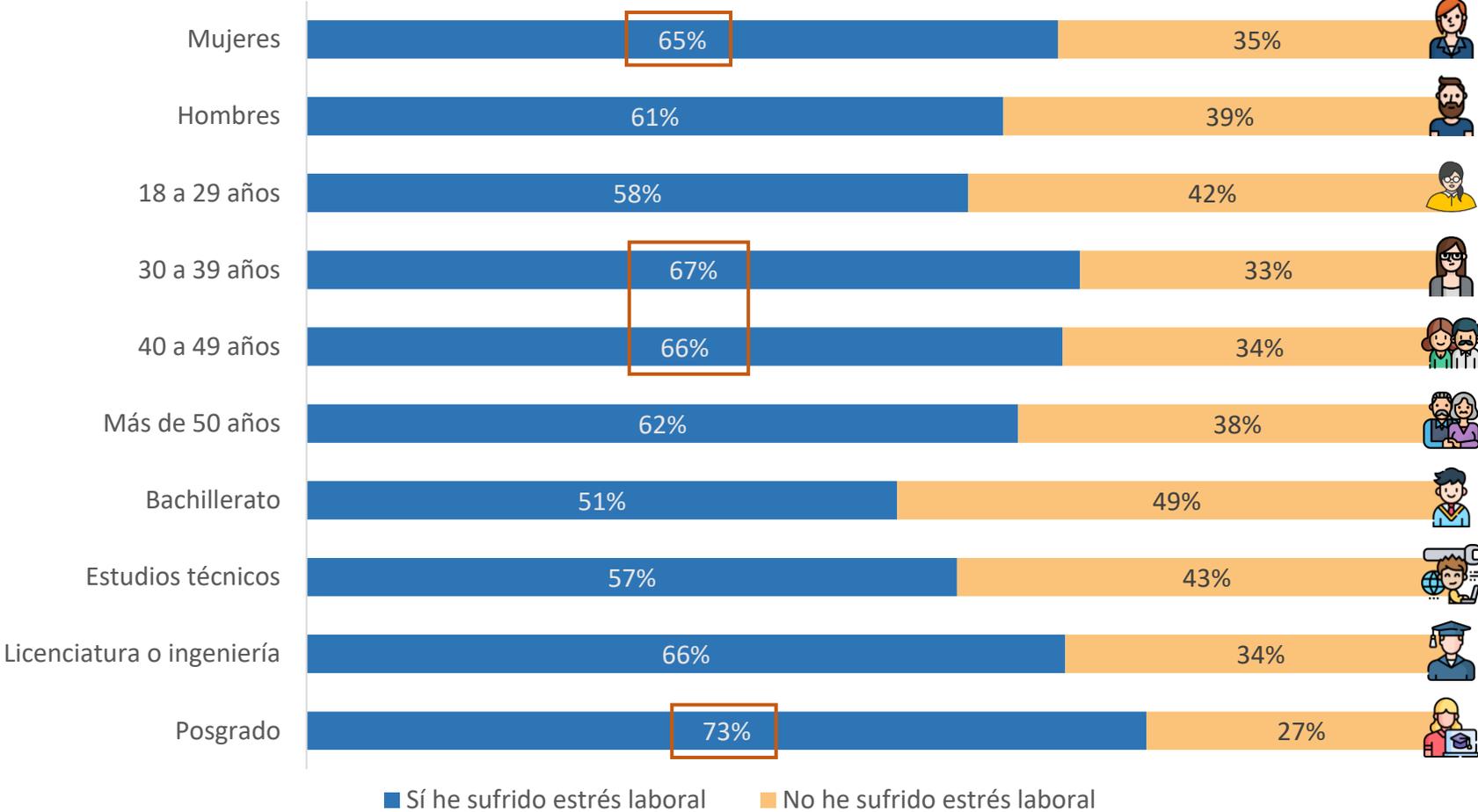
■ Sí he sufrido estrés laboral ■ No he sufrido estrés laboral



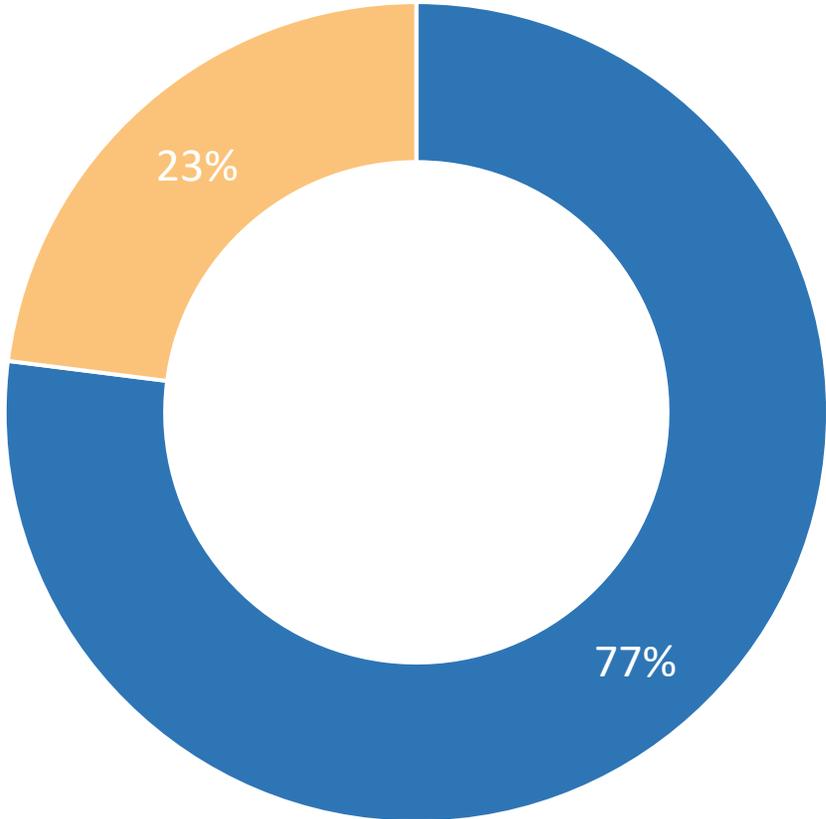
Frecuencia con la que sufren estrés



Estrés laboral por segmentos: Las mujeres, el grupo de 30 a 49 años y quienes tienen estudios de posgrado han experimentado en mayor medida el estrés laboral en los últimos 2 años



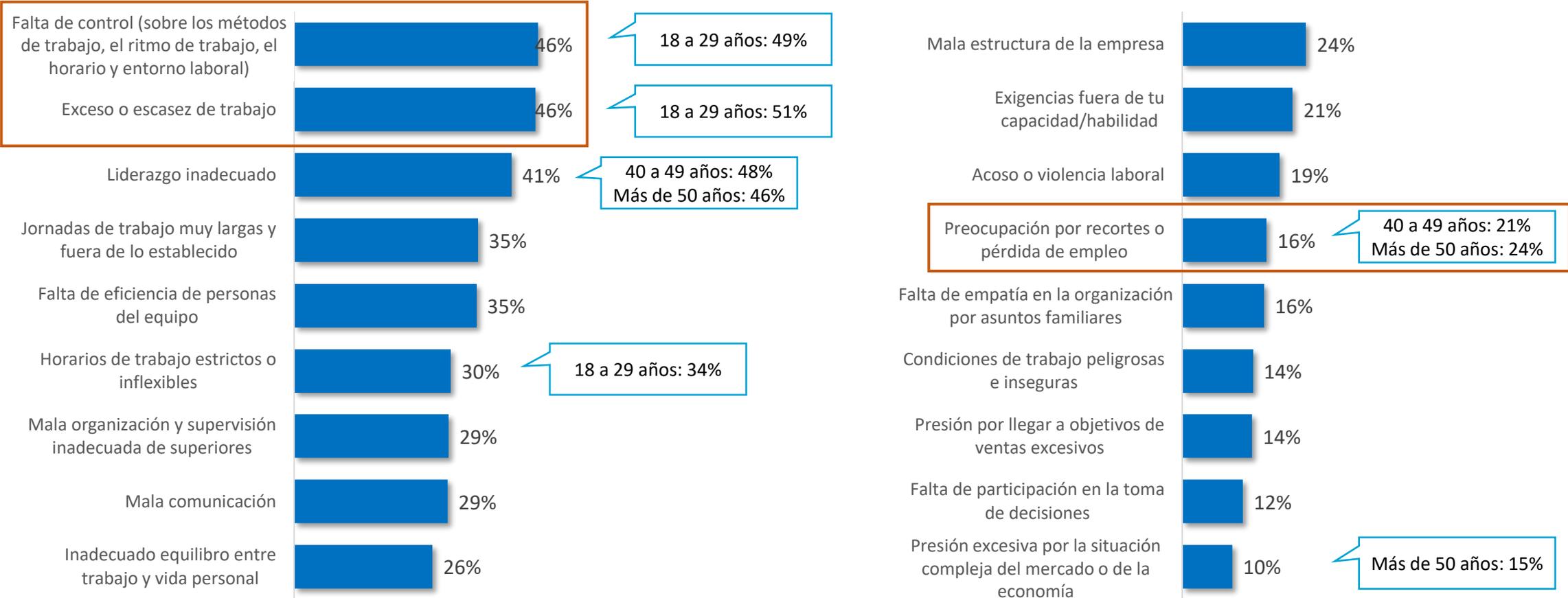
2 de cada 10 internautas han sufrido estrés laboral crónico, principalmente identificado entre las mujeres, el grupo de 40 a 49 años, estudiantes de posgrado y en el Norte del país



- Aparece y desaparece con rapidez por procesos nuevos (agudo)
- Permanece por un tiempo más prolongado- semanas o meses (crónico)

	Agudo	Crónico
Mujeres	74%	26%
Hombres	80%	20%
18 a 29 años	78%	22%
30 a 39 años	77%	23%
40 a 49 años	76%	24%
Más de 50 años	83%	17%
Bachillerato	79%	21%
Estudios técnicos	80%	20%
Licenciatura o ingeniería	77%	23%
Posgrado	71%	29%
N Norte	75%	25%
B Bajío	77%	23%
C Centro	78%	22%
S Sur	82%	18%

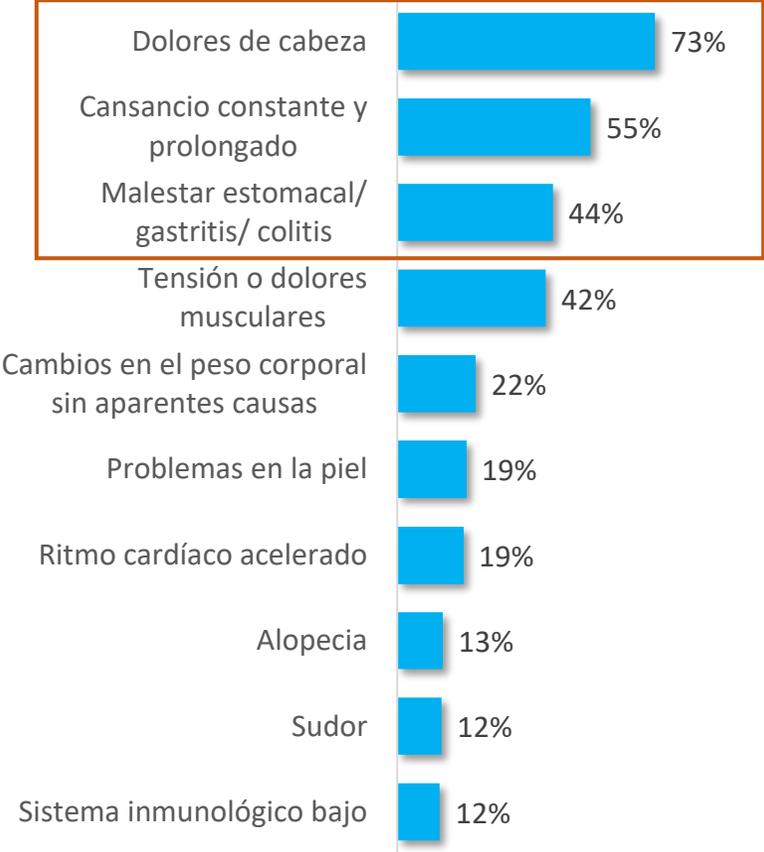
Causas particulares que generan estrés laboral: Entre los más jóvenes la falta de control y el exceso o escasez de empleo son los principales detonantes del estrés laboral, mientras que a los mayores de 50 años les preocupa más la pérdida de su empleo



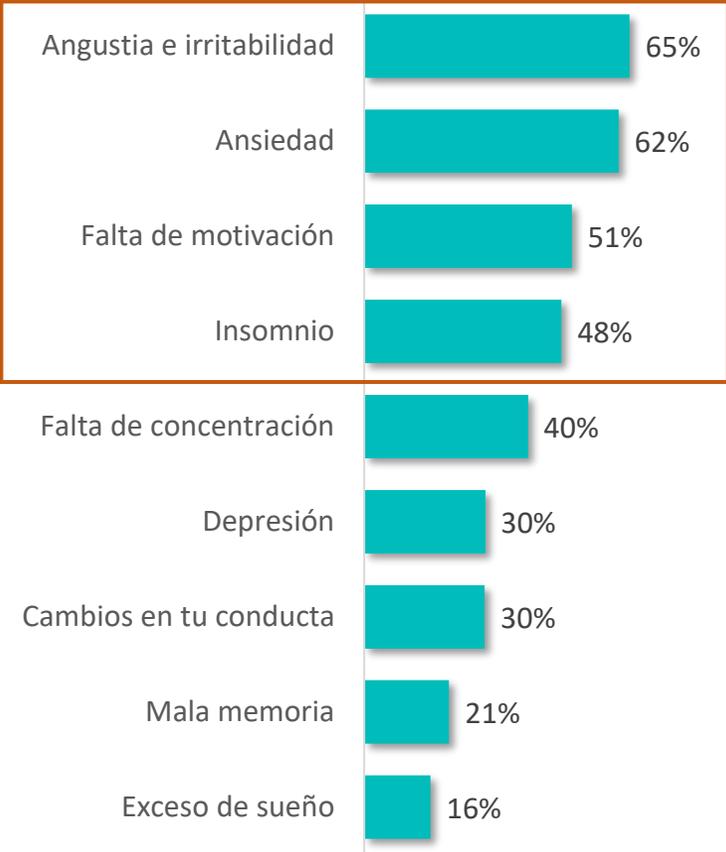
Impacto del estrés laboral: Los internautas expuestos a estrés laboral presentan mayores impactos psicológicos que físicos



Impactos físicos: 53%



Impactos psicológicos: 54%



Muestra: 3,370 (físicas)
3,394 (mentales)

Este estrés y sobre exigencias profesionales te han causado reacciones...
En cuanto a reacciones físicas/ mentales, ¿cuáles de las siguientes reacciones has experimentado en mayor medida?



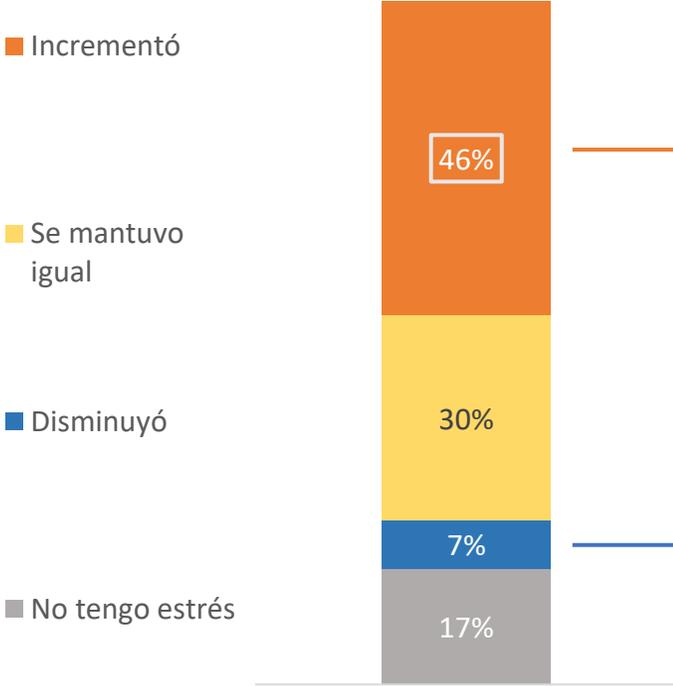
¿Cómo ha cambiado el
estrés laboral a raíz de la
pandemia?



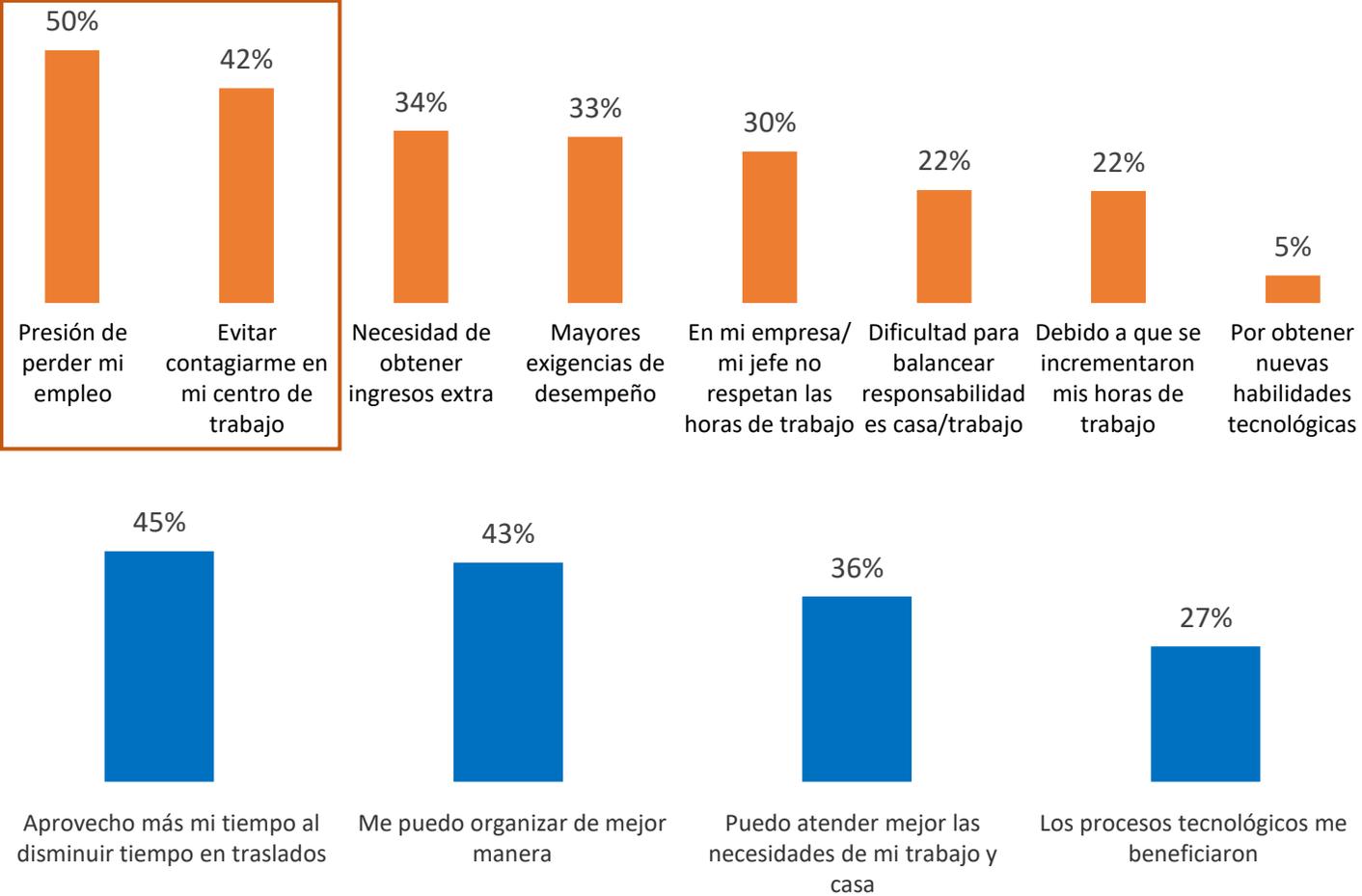
La situación por la pandemia ha incrementado el estrés laboral en la mitad de los profesionistas, principalmente por temor a perder el empleo y a contagiarse al acudir a la oficina



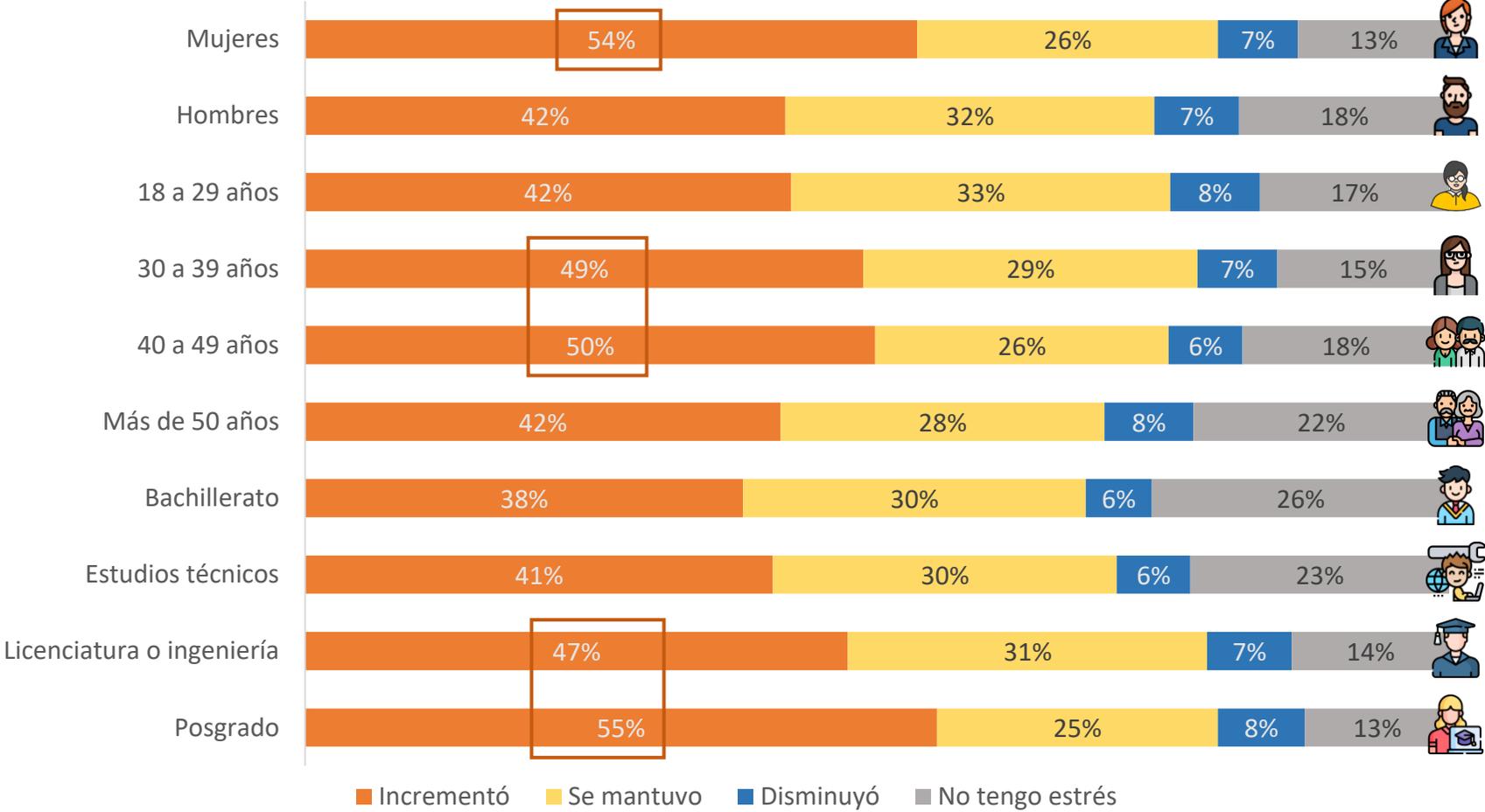
A raíz de la pandemia, el estrés laboral...



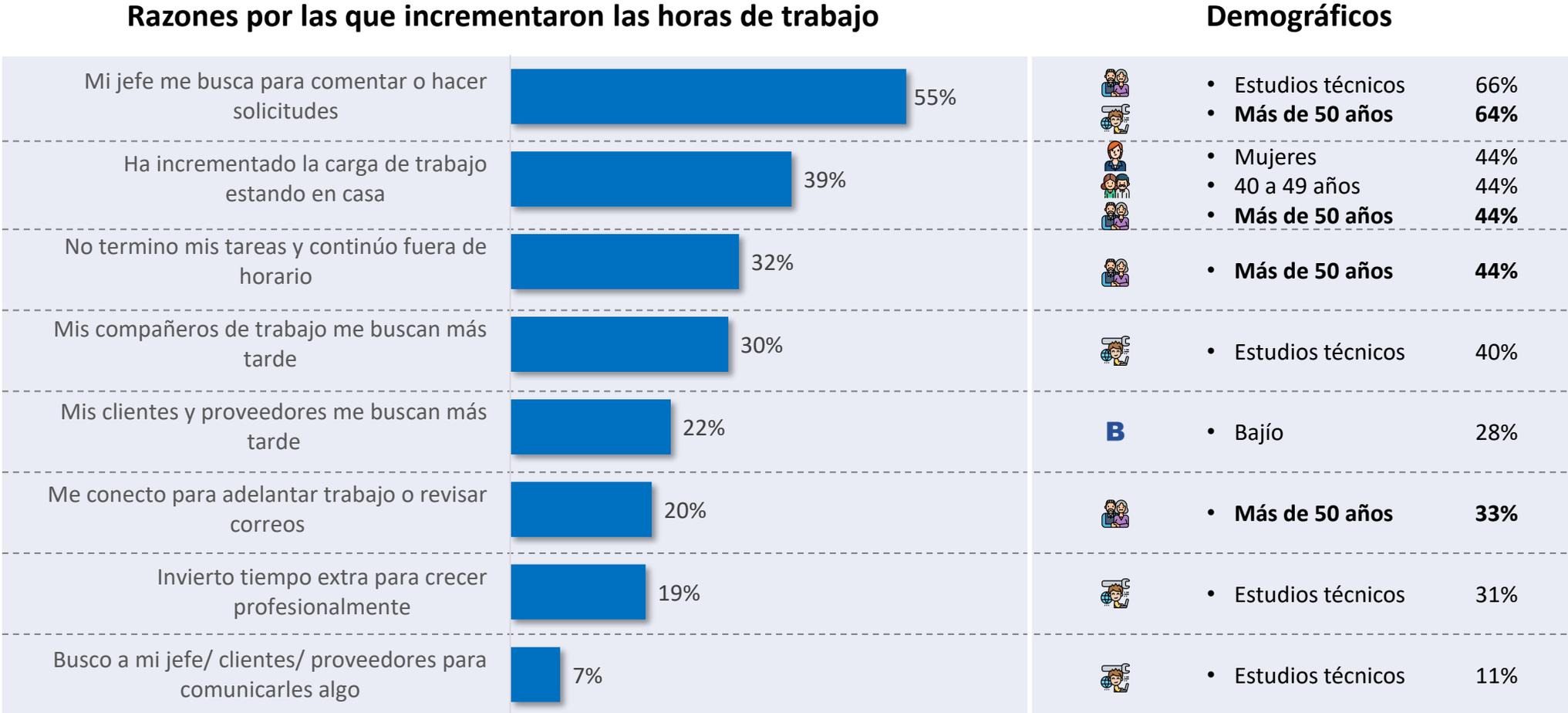
Razones por las que incrementó/ disminuyó el estrés



El incremento de estrés laboral en época de pandemia ha impactado en mayor medida a quienes tienen roles con mayores responsabilidades

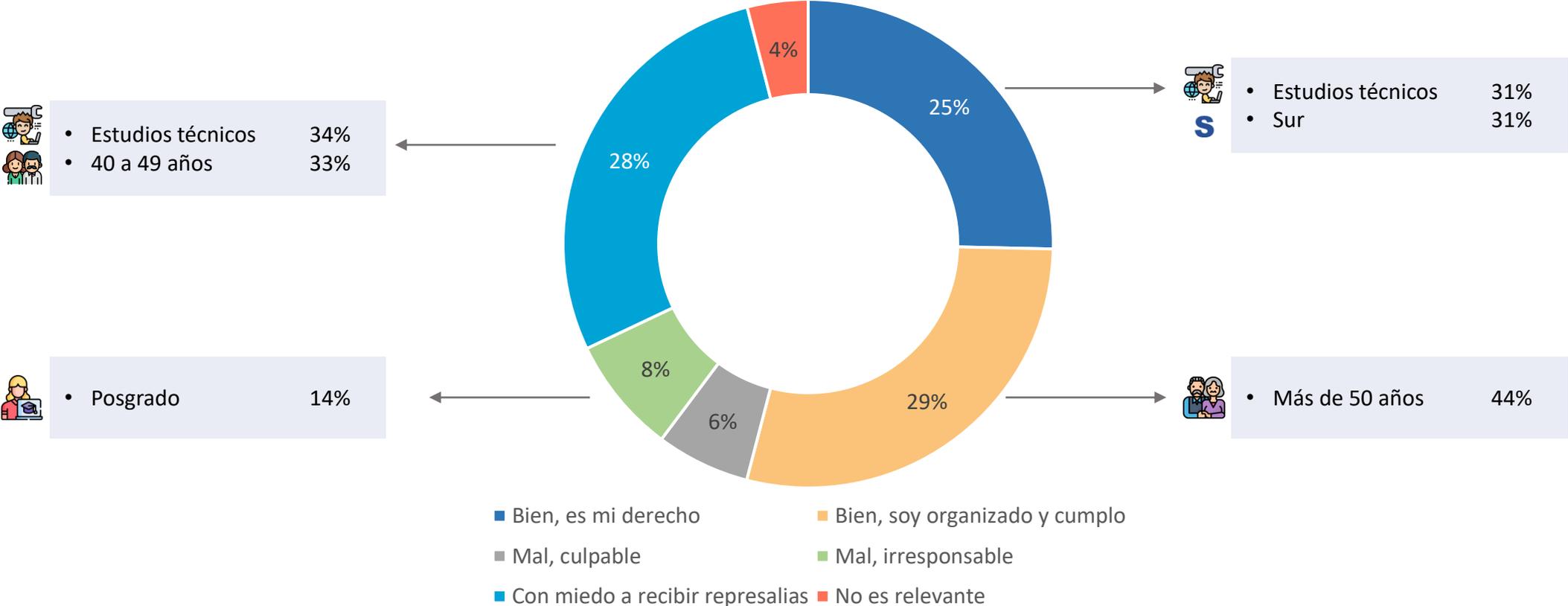


Los mayores de 50 años han incrementado en mayor medida sus horas de trabajo, ya que tienen más actividades que realizar tanto en su trabajo como en su hogar

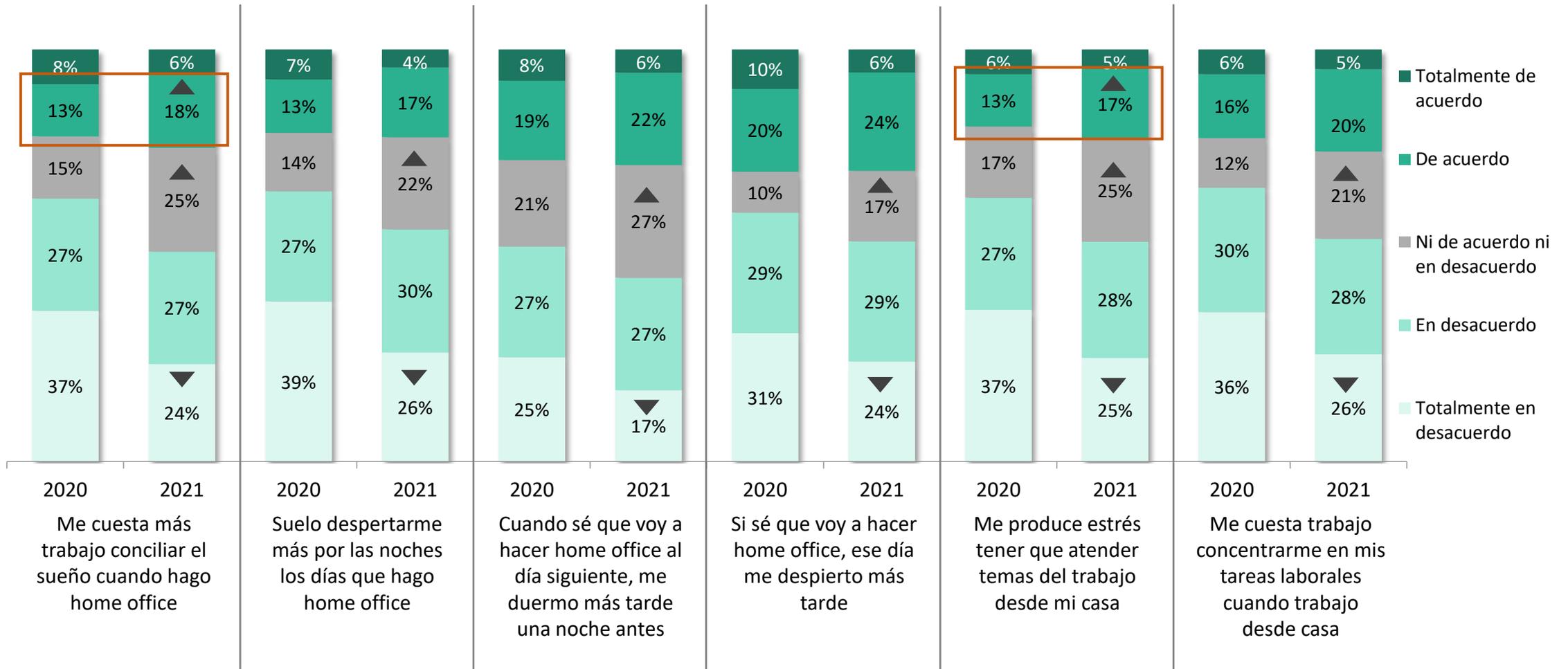


Cerca de una tercera parte de los trabajadores que han incrementado sus horas de trabajo tienen miedo a recibir represalias al ejercer su derecho a la desconexión digital

¿Cómo se sienten los internautas al finalizar su horario laboral?



Impactos generados por trabajar desde casa: Conciliar el sueño y atender temas del trabajo desde casa, actualmente cuestan un poco más comparado con lo que veíamos en 2020



▲ Incremento
▼ Decremento

Muestra: 915 (2020)
1,235 (2021)

¿Qué tan de acuerdo o en desacuerdo te encuentras respecto a las siguientes afirmaciones?

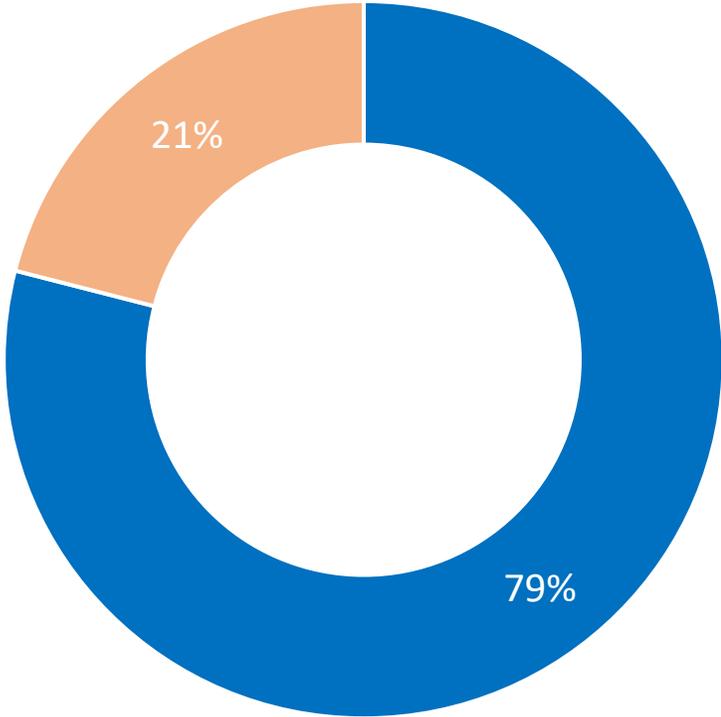


¿Qué modalidad de empleo
sería la ideal para los
empleados?



La mitad de los empleados están conformes con la modalidad de empleo definida por su empresa

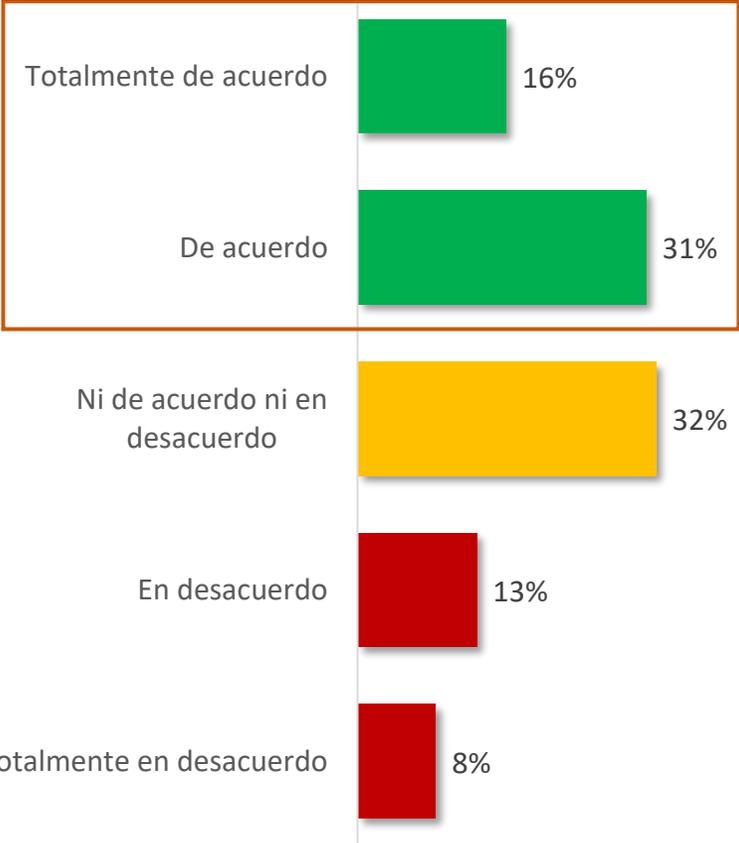
Modalidad de empleo ¿obligatoria o voluntaria?



- La empresa lo decidió/ Es obligatoria
- Nos están dando la opción de elegir/ Es voluntaria

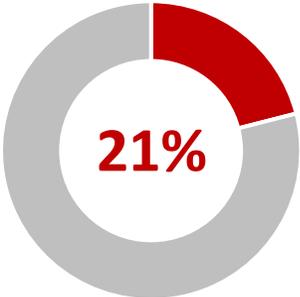


¿Qué tan de acuerdo están con la modalidad de empleo definida por su empresa?

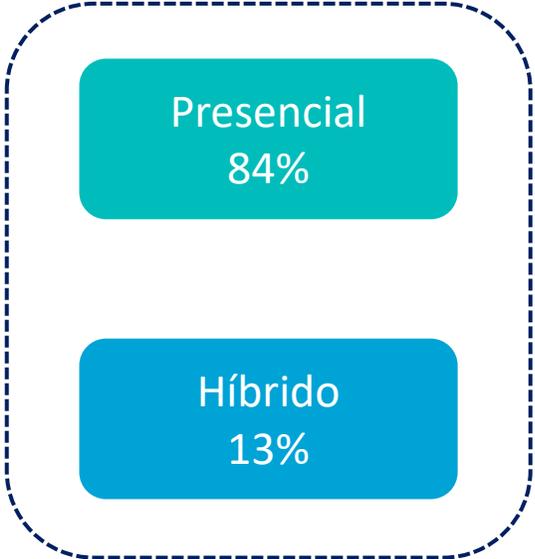


Hay mayor inconformidad entre quienes continuarán laborando de manera presencial, pues les genera estrés el desplazarse y desconfianza al acudir al centro de trabajo

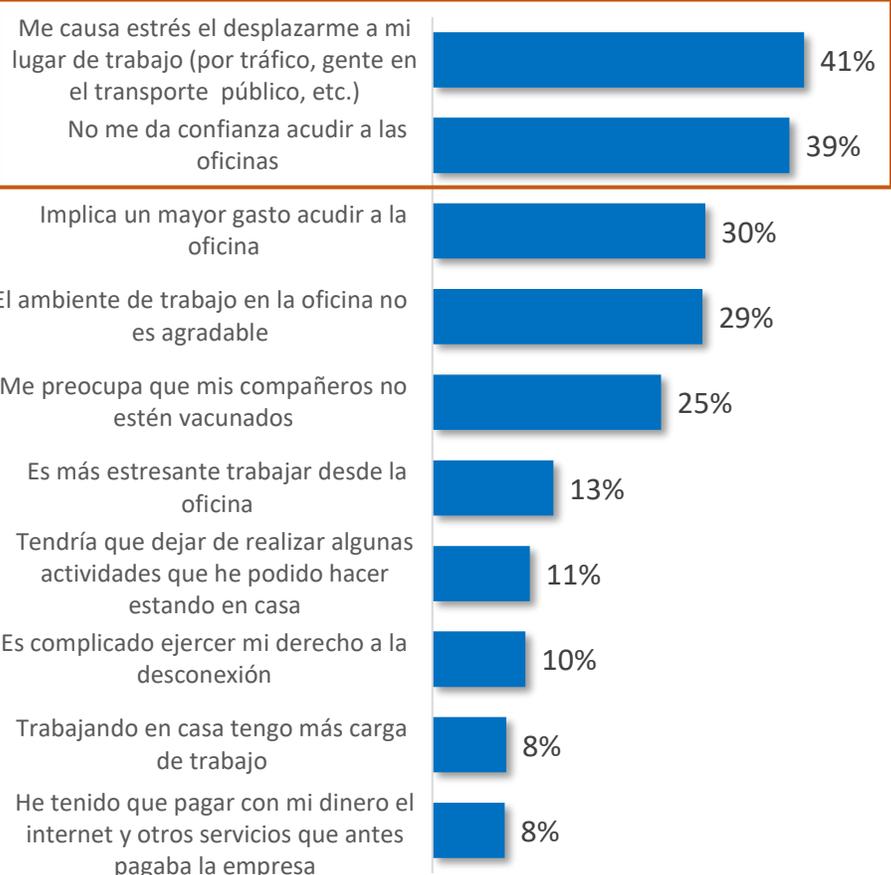
Totalmente en desacuerdo/
en desacuerdo con la
modalidad de empleo
definida por la empresa



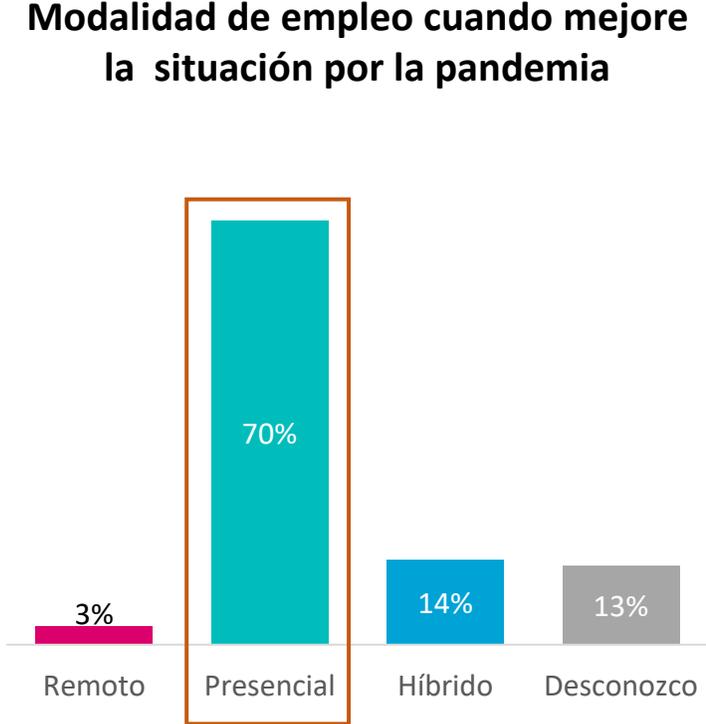
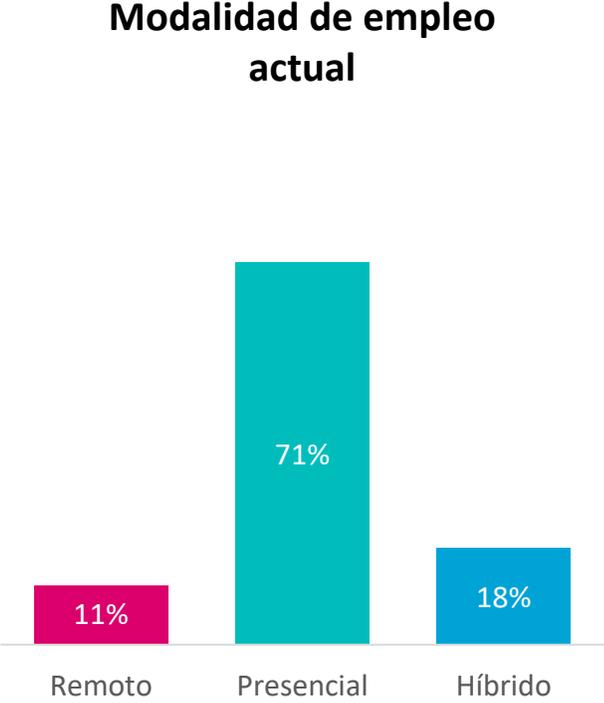
Modalidad de empleo
definida por la empresa



Razones por las que no están de acuerdo con la
modalidad de empleo definida por la empresa



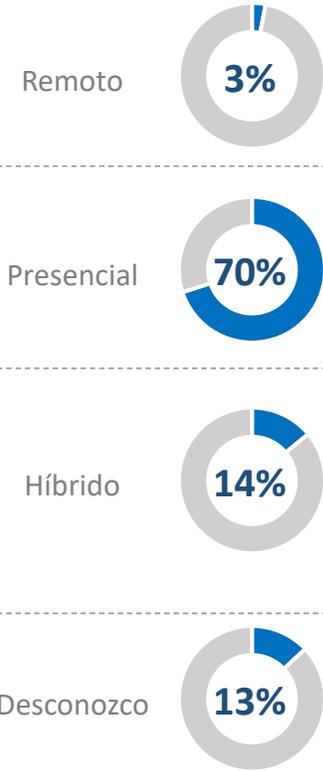
Aún cuando la situación por la pandemia no se ha estabilizado, ya hay una gran cantidad de trabajadores que lo hacen de manera presencial y así continuará a futuro



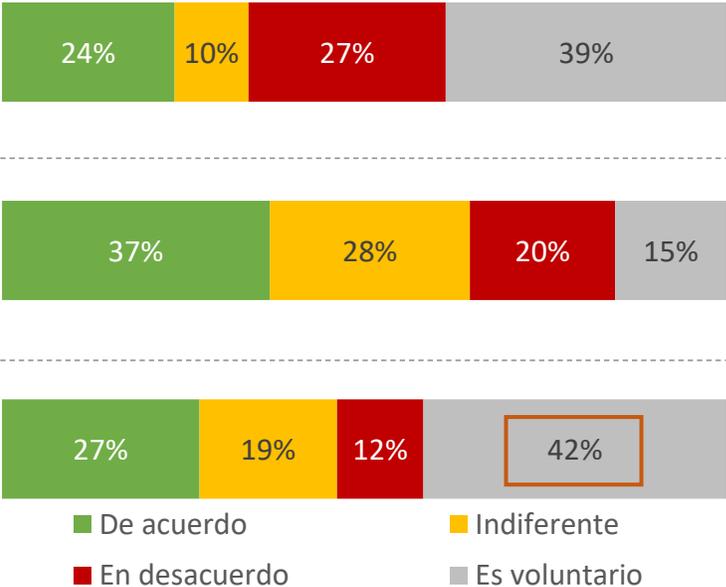
Ya sea de manera voluntaria o si pudieran elegir alguna forma de empleo, los profesionistas prefieren la modalidad híbrida



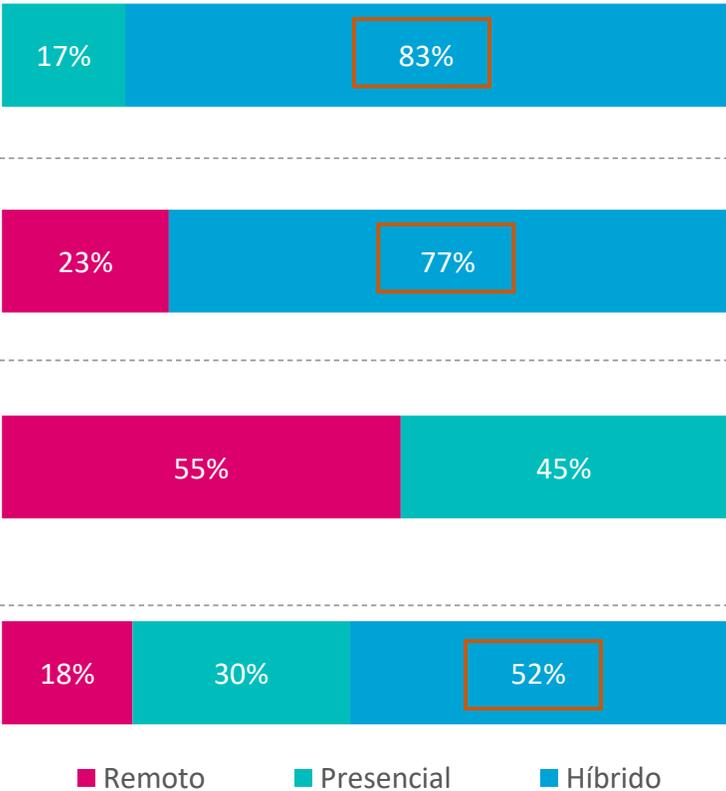
Modalidad de empleo cuando mejore la situación por la pandemia



¿Qué tan de acuerdo están con la modalidad de empleo definida por su empresa?



¿Cuál sería la modalidad de empleo ideal?*



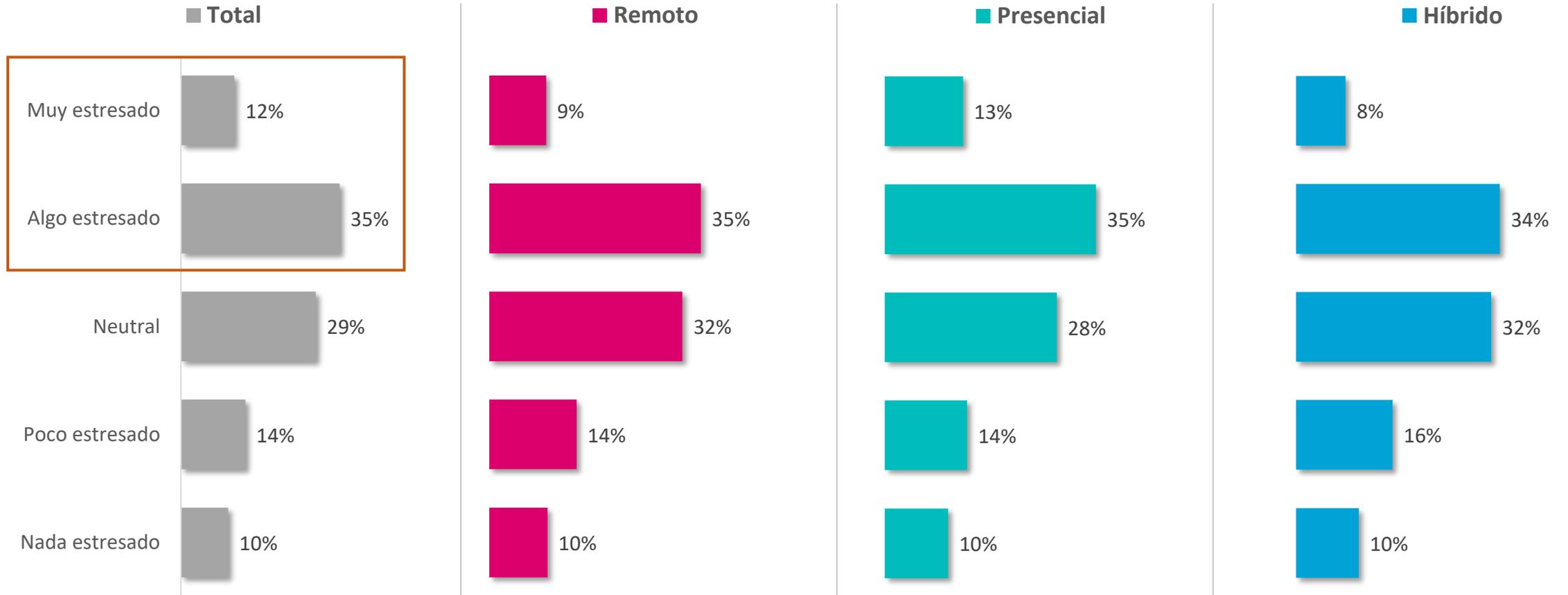
*Muestra: 1,215
 Aquellos que desconocen o que no están de acuerdo con la modalidad de empleo establecida por su empresa

Los perfiles que comienzan su vida laboral buscan más la modalidad presencial, en tanto que para quienes tienen más responsabilidades el modo híbrido resulta más conveniente



	Remoto	Presencial	Híbrido
 Mujeres	19%	19%	62%
 Hombres	19%	29%	52%
 18 a 29 años	20%	26%	54%
 30 a 39 años	20%	21%	59%
 40 a 49 años	18%	29%	53%
 Más de 50 años	12%	27%	61%
 Bachillerato	14%	48%	38%
 Estudios técnicos	24%	40%	36%
 Licenciatura o ingeniería	21%	21%	58%
 Posgrado	17%	14%	70%
N Norte	19%	30%	51%
B Bajío	17%	27%	56%
C Centro	22%	19%	59%
S Sur	14%	33%	53%

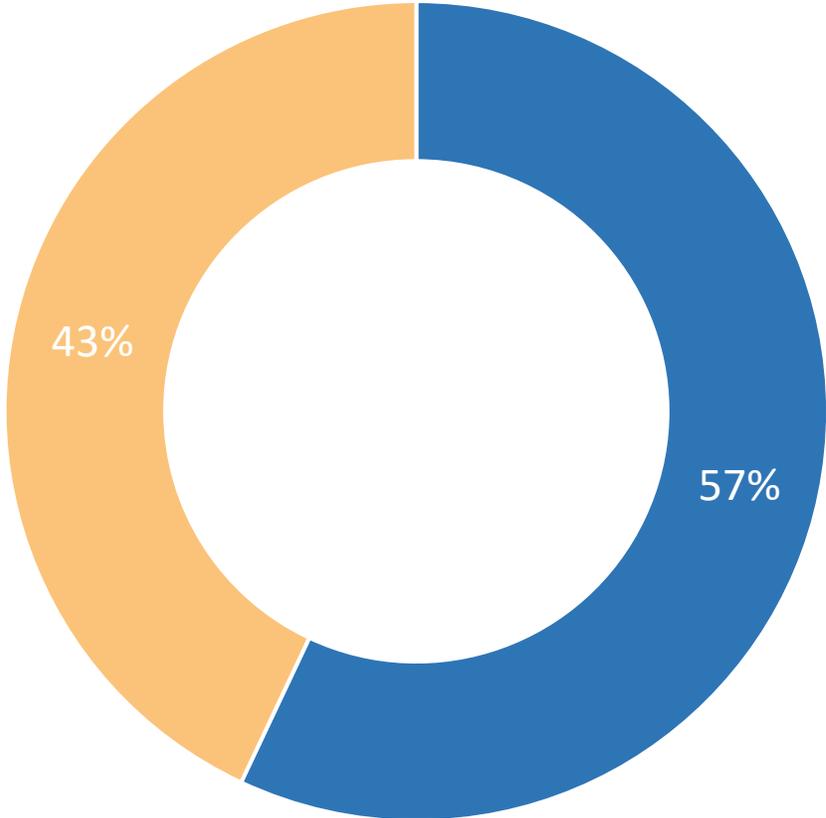
El tipo de modalidad de empleo no influye en el nivel de estrés que presentan los internautas, casi la mitad se sienten muy o algo estresados



Medidas tomadas ante el estrés laboral



La NOM 035 que busca regular el entorno laboral, es menos conocida por quienes comienzan a incorporarse al campo laboral



■ Sí ■ No



	Sí	No
Mujeres	58%	42%
Hombres	56%	44%
18 a 29 años	52%	48%
30 a 39 años	59%	41%
40 a 49 años	60%	40%
Más de 50 años	65%	35%
Bachillerato	44%	56%
Estudios técnicos	48%	52%
Licenciatura o ingeniería	58%	42%
Posgrado	71%	29%
Norte	55%	45%
Bajío	60%	40%
Centro	56%	44%
Sur	56%	44%

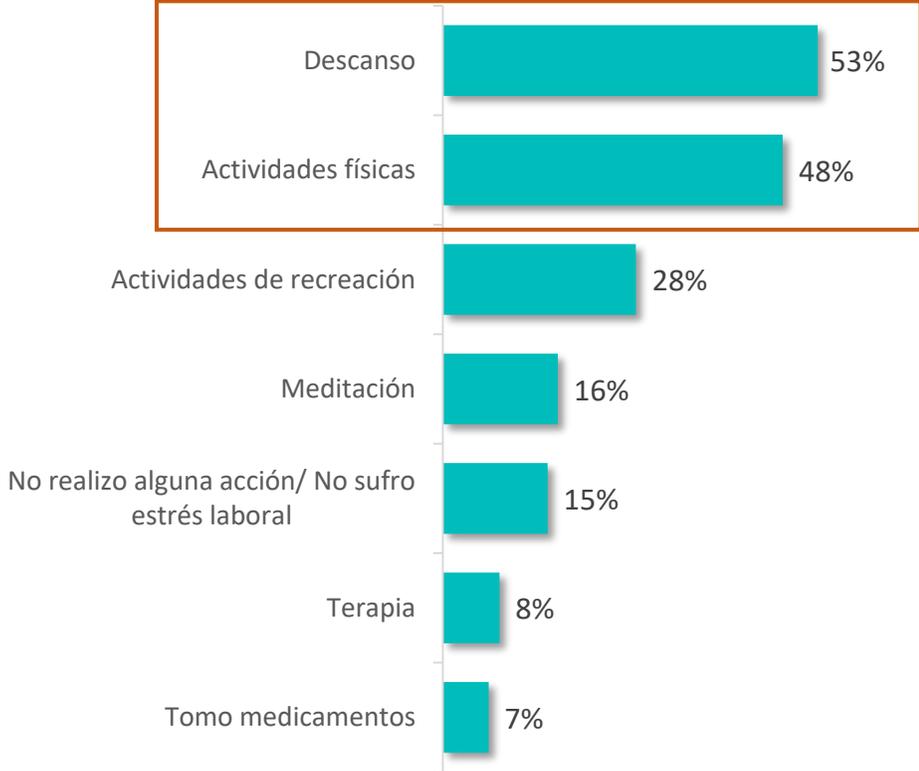
La mitad de las empresas NO lleva a cabo alguna acción para reducir el estrés laboral de los empleados, aunque ellos mismos buscan relajarse con el descanso y actividades físicas



Acciones que realizan en las empresas para reducir el estrés laboral



Acciones que realizan las personas para reducir el estrés laboral



Conclusiones

- Un gran porcentaje de los internautas ha padecido estrés laboral en los últimos 2 años y quienes lo padecen en mayor medida está muy relacionado a los que tienen un rol más demandante, tal es el caso de las mujeres y el grupo etario de 40 años en adelante. Algunas de las principales causas de este estrés son: la falta de control, el exceso o falta de empleo, así como un mal liderazgo.
- El estrés laboral se ha incrementado a raíz de la pandemia en la mitad de los empleados, pues existe el miedo a perder el empleo o contagiarse por tener que acudir al centro de trabajo.
- Estos mismos grupos que han destacado por enfrentar más episodios de estrés laboral (mujeres y mayores de 50 años) buscan más la posibilidad de una modalidad de empleo híbrida, que les brinde cierta flexibilidad y balance para cumplir con sus diversas actividades.
- Aún es elevado el número de trabajadores que desconocen sobre la NOM 035 la cual busca favorecer el entorno laboral, adicional a ello hay un gran porcentaje de empresas que no promueven acciones que ayuden a los empleados a reducir el estrés, por lo que algunos recurren de manera autónoma a realizar alguna actividad física o de recreación.





Asociación de
Internet MX[®]