

BURNOUT Y FELICIDAD EN LOS ARGENTINOS
MEDICIÓN 2022

BURNOUT Y FELICIDAD EN LOS ARGENTINOS MEDICIÓN 2022

Resumen principales resultados

- Al comparar los resultados obtenidos en los últimos años se observa una tendencia decreciente en los niveles de felicidad. Tal como puede apreciarse en la evolución de los últimos tres años, se observa que cada vez los argentinos son menos felices. Los resultados indican que solo el 40,2% de los argentinos se siente satisfecho con su vida. Más de 10 puntos porcentuales debajo de hace solo dos años.
- Analizando los últimos cuatro años, se observa un aumento en los niveles de estrés en el último año donde más del 25% de la población señala que la mayor parte de los días siente que “no puede relajarse después del trabajo” (27%), “cada vez le cuesta más trabajo iniciar una nueva jornada laboral” (27,6%) y “se encuentra tan cansado que no puede realizar otras actividades” (27%). Los resultados indican que aproximadamente 3 de cada 10 argentinos experimenta niveles de agotamiento emocional crónicos asociados al estrés.
- Los argentinos más jóvenes (entre 18 a 29 años) son los que presentan menores niveles de satisfacción con la vida (felicidad) y se encuentra entre los grupos con mayor nivel de burnout.
- Las personas con menor nivel educativo e ingresos inferiores a los 100 mil pesos mensuales son quienes presentan mayores niveles de estrés crónico y menor felicidad.

Información Metodológica

- **Metodología:** Cuantitativa.

- **Tipo de investigación:** Descriptiva.

- **Técnica de recolección de datos:** Encuesta telefónica

- **Instrumento de recolección de datos:** Cuestionario estructurado.

- **Población de estudio:** Hombre y mujeres con edades comprendidas entre los 18 y los 65 años de edad, residentes de las siguientes.

- **Ciudades argentinas:**
 - Ciudad de Buenos Aires
 - Comodoro Rivadavia
 - Córdoba
 - Corrientes
 - Mendoza
 - Rosario
 - San Miguel de Tucumán

- **Procedimiento de selección de la muestra:** Probabilístico - Aleatorio sistemático.

- **Tamaño de la muestra:** 1050 casos en cada año comparado

- **Error de la muestra:** 3,02%.

- **Nivel de confianza:** 95%.

Introducción:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la felicidad y el bienestar emocional constituyen un factor crítico para el desarrollo de una comunidad. Si las personas no contamos con cierto nivel de bienestar no podemos afrontar el estrés cotidiano, asumir nuevos desafíos, trabajar de forma productiva y desarrollar nuestro talento. Desarrollar acciones para promover el bienestar y la felicidad de la población, no solo es una meta loable, es una forma de contribuir al desarrollo y crecimiento de una comunidad.

En el informe efectuado el año pasado se analizó principalmente el impacto de la pandemia por COVID-19 sobre el bienestar emocional y la felicidad de la población. Los resultados indicaron que aumentaron los niveles de estrés y disminuyeron los niveles de felicidad en los argentinos. Este año, el Observatorio de Tendencias Sociales, Educativas y Empresariales de la Universidad Siglo 21 continúa examinando las tendencias que se observan en relación a los niveles de felicidad y estrés en argentinos.

En el presente informe se presenta:

-
- 1.** Análisis comparativo de los últimos 4 años sobre los niveles de burnout o estrés crónico en argentinos

 - 2.** Análisis comparativo de los últimos 3 años sobre los niveles de felicidad en argentinos.

 - 3.** Análisis más detallado sobre variables sociodemográficas tales como el nivel educativo, género, edad y nivel socioeconómico.

1. Felicidad en Argentinos: Evolución Inter-anual.

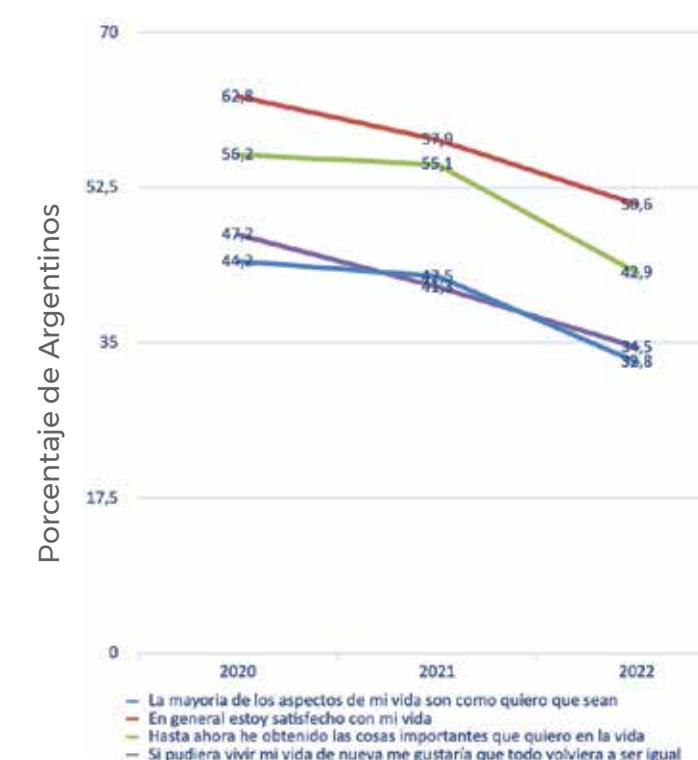
Uno de los instrumentos más utilizados a nivel mundial para evaluar la felicidad son los juicios de satisfacción con la vida (Diener, Imnglehart & Tay, 2012 ¹). La satisfacción con la vida puede ser definida como un juicio global que realizan las personas de su propia vida. Esta evaluación refiere a la comparación que realizan las personas entre sus circunstancias y las metas personales que se han establecido.

Para evaluar esta variable se utilizó un instrumento de uso internacional denominado “Escala de Satisfacción con la Vida” (SWLS, por sus siglas en inglés), se trata de un instrumento utilizado por diversos organismos internacionales tales como UNESCO y la OMS. Habitualmente las puntuaciones de este instrumento se utilizan como índice de felicidad de la población, y como una medida alternativa a las medidas más como el PIB.

¹ Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2012). Theory and validity of life satisfaction scales. Social Indicators Research. doi:10.1007/s11205-012-0076

Al comparar los resultados obtenidos en los últimos años se observa una tendencia decreciente en los niveles de felicidad. Tal como puede apreciarse en la evolución de los últimos tres años, se observa que cada vez los argentinos son menos felices. Los resultados indican que solo el 40,2% de los argentinos se siente satisfecho con su vida. Más de 10 puntos porcentuales debajo de hace solo dos años.

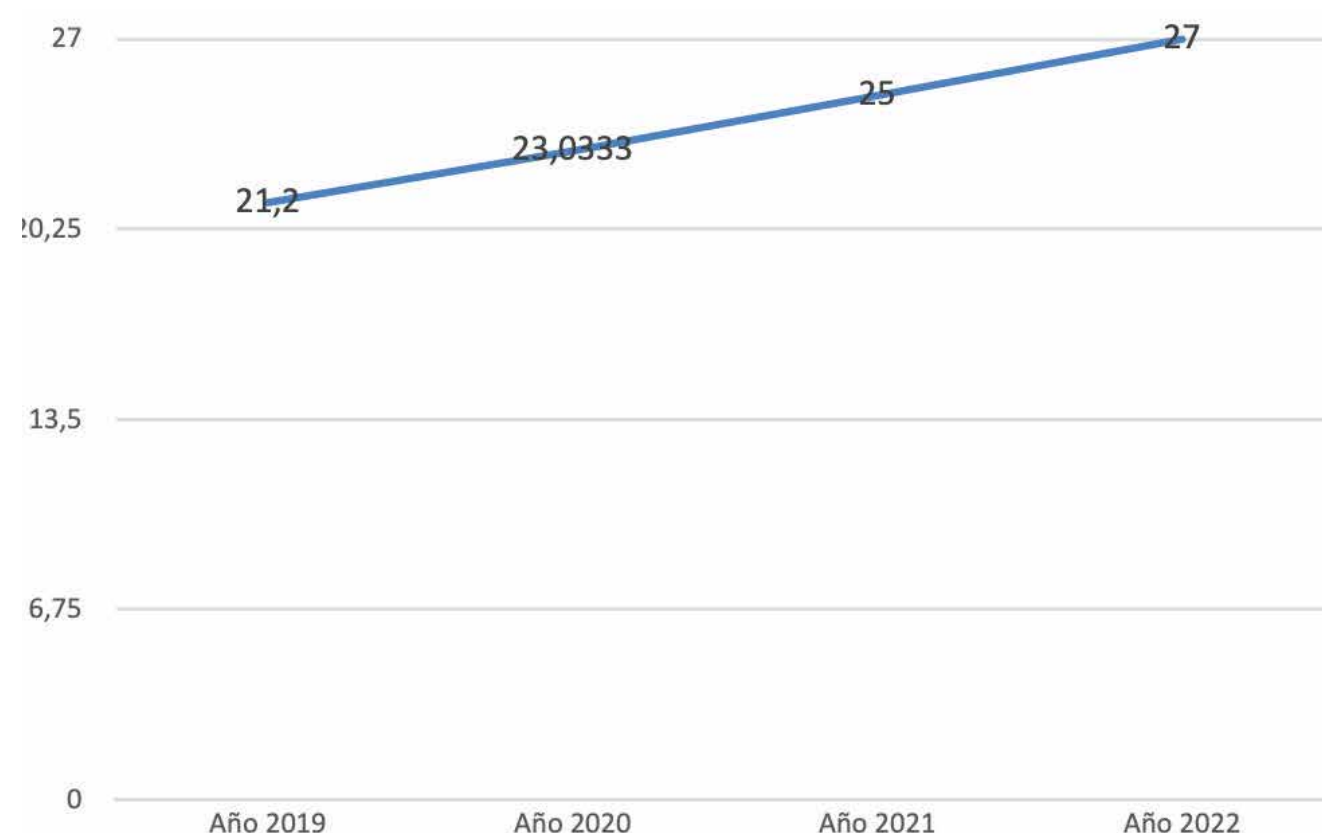
En las mediciones obtenidas en el 2022 se observa que sólo el 42,9% siente que ha logrado las cosas importantes que quiere para su vida. Sólo el 32,8% está conforme con la mayoría de los aspectos de su vida. En promedio los valores son un 10% más bajos en relación al 2020.



2. Burnout y Estrés Crónico en Argentinos: Evolución Inter-anual

Otra manera de examinar los niveles de bienestar emocional de los argentinos es posible analizando los niveles de estrés crónico de la población. Para ello se utilizó el “Maslach Burnout Inventory (MBI)”, un instrumento de uso mundial para evaluar estrés crónico y agotamiento emocional. Al considerar los últimos cuatro años se observa una tendencia en aumento, observándose los niveles más altos de estrés en el último año. Es importante señalar que estos datos no indican el porcentaje de argentinos que en algún momento del año se sintió cansado o agotado. El burnout hace referencia a un cuadro de estrés crónico, por lo cual lo que se está analizando es el porcentaje de personas que la mayor parte de los días de la semana experimenta síntomas de estrés crónico o burnout. Cabe destacar que este grupo de personas presenta el doble de probabilidad de experimentar un trastorno mental más severo en el futuro, como por ejemplo, depresión.

● Niveles de Burnout



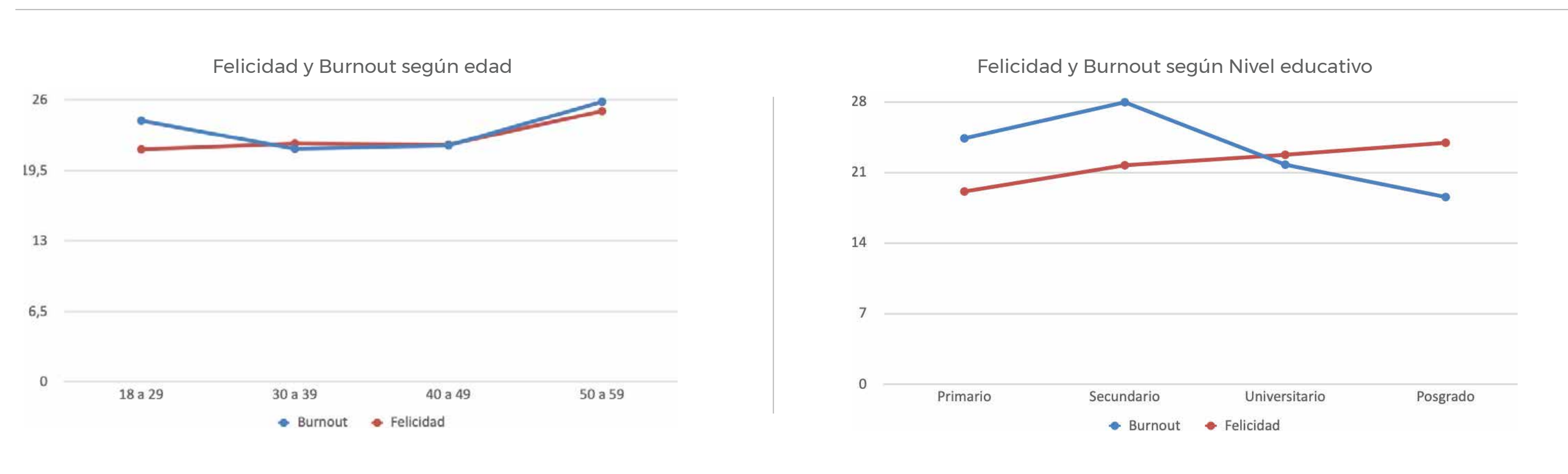
Entre los datos más relevantes se observa que **más del 25% de la población** señala que la mayor parte de los días siente que “no puede relajarse después del trabajo” (27%), “cada vez le cuesta más trabajo iniciar una nueva jornada laboral” (27,6%) y “se encuentra tan cansado que no puede realizar otras actividades” (27%).

Los resultados indican que aproximadamente **3 de cada 10 argentinos** experimenta niveles de agotamiento emocional crónicos asociados al estrés.

4. Felicidad y Burnout según variables sociodemográficas

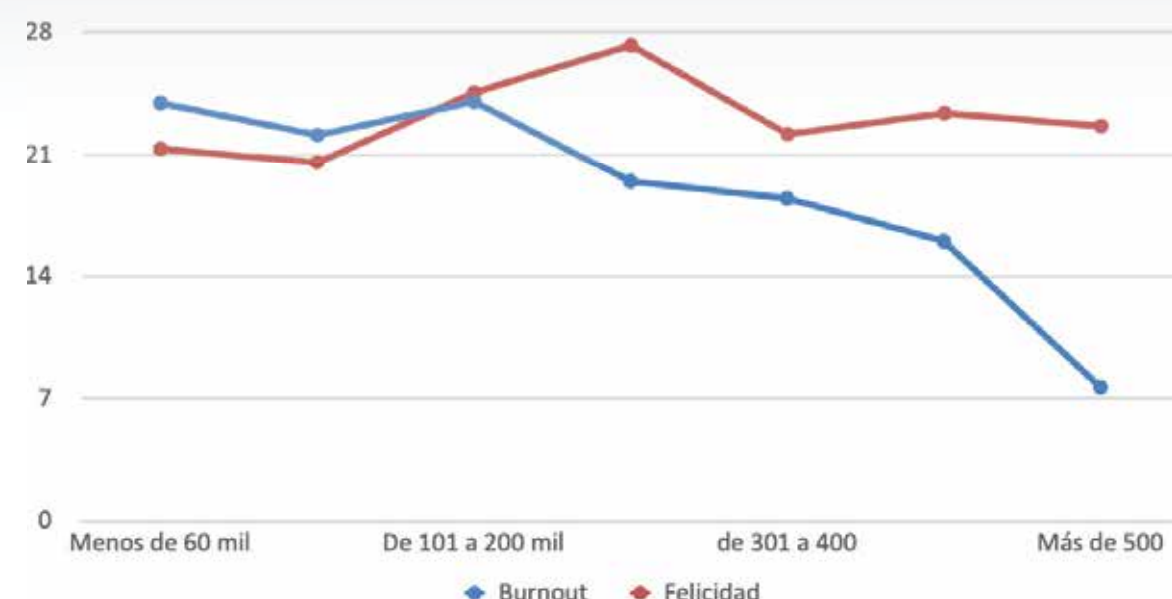
Los niveles de bienestar pueden variar según factores sociodemográficos. Por esto motivo se realizó un análisis tendiente a identificar si se observaban cambios según variables tales como la edad, el nivel de estudios y los ingresos económicos.

Respecto a la edad, se observó que las personas entre 18 a 29 años fueron las que presentaron menores niveles de satisfacción con la vida (felicidad) y se encuentra entre los grupos con mayor nivel de burnout. Es el grupo de mayor vulnerabilidad ya que presenta mayor disparidad entre satisfacción con la vida y estrés crónico.



En relación al nivel educativo se observa que el grupo con mayor burnout y menor felicidad es el grupo de argentinos que solo cuenta con título primario y secundario. Por el contrario, las personas que cuentan con título de posgrado son las que presentan menores niveles de burnout y mayores niveles de felicidad.

Felicidad y Burnout según Nivel de ingresos



Respecto al nivel de ingresos, se observa que las personas con ingresos inferiores a las **60 mil pesos mensuales** son quienes presentan mayores niveles de estrés crónico y menor felicidad, seguidas por las personas con ingresos inferiores a los **100 mil pesos mensuales**. Por otra parte, los argentinos con ingresos superiores a los **400 mil mensuales** son quienes presentan menores niveles de burnout

Conclusiones:

Al examinar los niveles de bienestar de los argentinos considerando sus niveles de estrés crónico y los niveles de satisfacción con la vida se observa de forma sistemática una caída en los niveles de bienestar. Concretamente se aprecia un aumento sostenido en los niveles de burnout y una caída en los niveles de satisfacción con la vida.

Cabe destacar que las personas más jóvenes, con menor nivel educativo y menos ingresos son los grupos de mayor vulnerabilidad. Observándose en estos grupos sociodemográficos mayores niveles de estrés y menores niveles de felicidad.

La felicidad es un sendero para el desarrollo óptimo. Lamentablemente las crisis sociales y económicas de nuestro país han llevado a que el bienestar emocional no sea considerado un recurso estratégico para el desarrollo de nuestro país. Sin embargo, es indispensable contar con cierto nivel de bienestar para poder afrontar el estrés cotidiano, trabajar de forma productiva y desarrollar nuestro talento. Por este motivo se requiere de acciones sistemática por parte de las organizaciones, empresas e instituciones educativas orientadas a promover el bienestar y la felicidad de la población.