

BIENESTAR

SALUD

EMPLEO

HABILIDADES

ESTRÉS

ANSIEDAD

**Insight 21**

# Burnout en Argentina 2024

Evolución, análisis y comparación de los niveles de burnout o estrés crónico y variables sociodemográficas.

Dr. Luis Pedro Morera  
Director del Observatorio de Tendencias

UNIVERSIDAD  
**SIGLO 21**



## Resumen

- Los niveles de burnout de los argentinos se encuentran entre los más altos de los últimos años.
- Uno de cada tres (32 %) argentinos se encuentra tan cansado que no puede realizar otras actividades después del trabajo.

Desde el Observatorio de Tendencias Sociales, Educativas y Empresariales de la Universidad Siglo 21, se examinan periódicamente los niveles de burnout y bienestar de los argentinos. En este informe se presentan los resultados correspondientes al 2024, con base en datos parciales obtenidos durante el primer trimestre de dicho año. También se analiza la evolución interanual considerando el período 2018-2024.

De los datos recabados, se observa un aumento en los niveles de estrés en el último año, donde el 24 % de la población señala que la mayor parte de los días siente que «no puede relajarse después del trabajo» y que «cada vez le cuesta más iniciar una nueva jornada laboral»; además, el 32 % indica que «se encuentra tan cansado que no puede realizar otras actividades». Este último valor es el más elevado reportado hasta la fecha, con una diferencia porcentual de diez puntos con respecto al año anterior.

## Marco metodológico



Metodología  
**Cuantitativa**



Tipo de investigación  
**Descriptiva**



Técnica de recolección de datos  
**Encuesta telefónica**



Instrumento de recolección de datos  
**Cuestionario estructurado**



Población de estudio  
**Hombres y mujeres con edades comprendidas entre los 18 y los 65 años, residentes de las siguientes ciudades argentinas: Ciudad de Buenos Aires, Comodoro Rivadavia, Córdoba, Corrientes, Mendoza, Rosario y 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), el bienestar es un factor crítico para el desarrollo de una comunidad<sup>1</sup>. Si las personas no cuentan con cierto nivel de bienestar, no pueden afrontar el estrés cotidiano, asumir nuevos desafíos, trabajar de forma productiva o desarrollar su talento. Aproximadamente, el 60 o 70 % de las diferencias individuales en el bienestar pueden vincularse con el contexto laboral, el nivel educativo y el nivel socioeconómico, entre otros factores (Bartels, 2015; Nes y Røysamb, 2015).

El *burnout* se caracteriza por un estado de agotamiento emocional, despersonalización y una disminución del rendimiento personal, y está estrechamente relacionado con factores laborales y socioeconómicos. Mantener un entorno laboral saludable y equilibrado no solo ayuda a prevenir el burnout, sino que también promueve el bienestar, lo que a su vez puede mejorar la productividad y reducir los costos asociados con la salud y el ausentismo laboral.

El presente informe incluye:

1. un análisis comparativo de los niveles de burnout o estrés crónico en los argentinos desde 2018 hasta el primer trimestre de 2024;
2. un análisis más detallado sobre variables sociodemográficas.

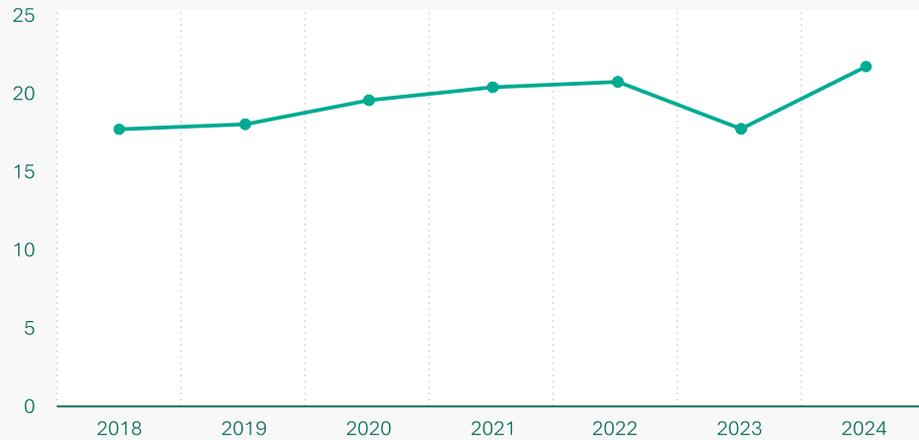
### Burnout y estrés crónico en argentinos: evolución interanual

Una manera de examinar los niveles de bienestar emocional de los argentinos es analizando los niveles de estrés crónico de la población. Para realizar dicha medición, en este estudio se utilizó el Maslach Burnout Inventory (MBI), un instrumento de uso mundial para evaluar estrés crónico y agotamiento emocional. Los resultados revelan un incremento notable en los niveles de burnout en el último período, que indican un resurgimiento del estrés y agotamiento laboral en el primer trimestre de 2024. Cabe destacar que las personas afectadas por este síndrome presentan el doble de probabilidad de experimentar un trastorno mental más severo en el futuro, como por ejemplo, depresión.

---

<sup>1</sup>Organización Mundial de la Salud. (2021). Promoting well-being. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/promoting-well-being>

**Tabla 1.** Niveles de burnout

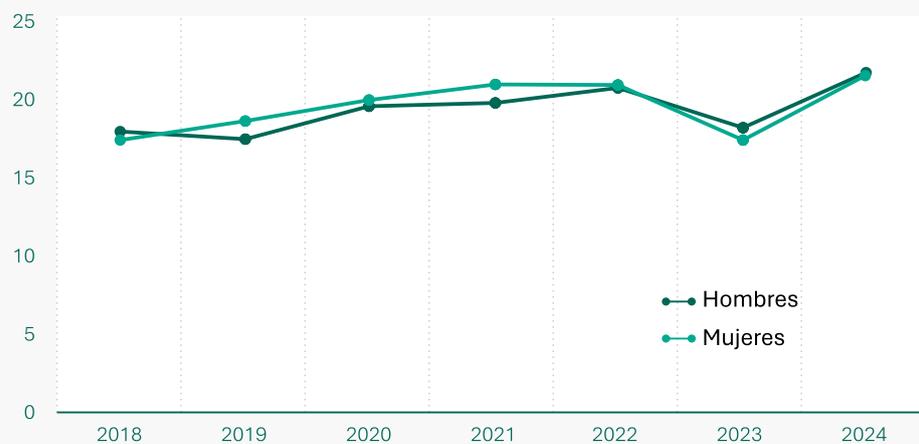


Al analizar los datos del período de estudio (2018-2024), se evidencia un crecimiento en los niveles de estrés durante el último año. Durante el primer trimestre de 2024, el 24 % de la población encuestada indica sentir que no puede relajarse después del trabajo y que experimenta dificultades para iniciar una nueva jornada laboral. Además, un preocupante 32 % señala sentirse tan exhausto que le resulta imposible participar en otras actividades. Este último porcentaje representa el valor más alto registrado hasta la fecha, con una diferencia del 10 % en comparación con el año anterior.

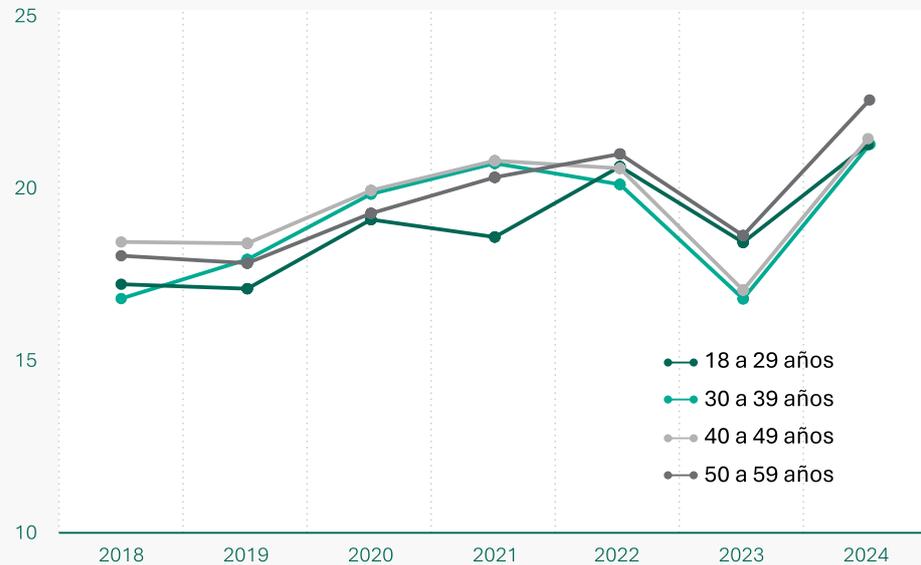
**Burnout según variables sociodemográficas**

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

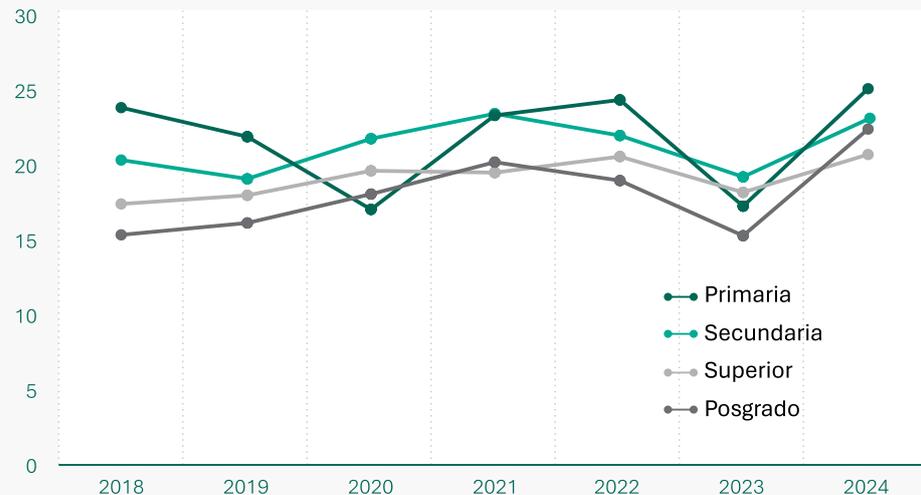
**Tabla 2.** Burnout según el género



**Tabla 3.** Burnout según la edad



**Tabla 4.** Burnout según el nivel de estudios



Al examinar los niveles de estrés crónico en relación con variables sociodemográficas, no se aprecian diferencias significativas entre la percepción de hombres y mujeres. Sin embargo, en el último periodo evaluado, se observa que el grupo de edad comprendido entre los 50 y 59 años presenta niveles de burnout ligeramente superiores al resto. Por otro lado, el nivel educativo ha sido considerado tradicionalmente como un factor protector contra el estrés elevado; sin embargo, en el último año, las personas con estudios de posgrado han experimentado un preocupante aumento en la percepción de estrés, lo cual resulta inquietante.

## Conclusiones

Al analizar los niveles de bienestar de los argentinos en relación con su estrés crónico, se observa de manera sistemática un deterioro de la calidad de vida. Específicamente, se evidencia un incremento en los niveles de burnout durante el último periodo evaluado. Resulta relevante destacar que los grupos más vulnerables son aquellos compuestos por personas más jóvenes, con menor nivel educativo e inferiores ingresos, quienes muestran niveles de estrés más elevados. Además, para el primer trimestre del año en curso, se destaca que el grupo etario de 50 a 59 años reporta los niveles más altos de estrés crónico.

---

## Referencias

- Bartels, M. (2015). Genetics of wellbeing and its components satisfaction with life, happiness, and quality of life: A review and meta-analysis of heritability studies. *Behavior Genetics*, 45(2), 137-156. <https://doi.org/10.1007/s10519-015-9713-y>
- Nes, R. B., y Røysamb, E. (2015). The heritability of subjective well-being: Review and meta-analysis. En M. Pluess (Ed.), *Genetics of psychological well-being* (pp. 75–96). Oxford University Press.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Promoting well-being. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/promoting-well-being>

INFORME

# Burnout en Argentina 2024

---

