

FELICIDAD

BIENESTAR

EMPLEO

SATISFACCIÓN

SALUD

ESTRÉS

Insight 21

Noviembre 2024

Felicidad y Burnout en Argentina

Evolución, análisis y comparación de los niveles de felicidad y satisfacción en Argentina.

Dr. Luis Pedro Morera
Director del Observatorio
de Tendencias

Doctorando Mario Trógolo
Asesor Metodológico

UNIVERSIDAD
SIGLO 21



Resumen

Principales resultados

- La felicidad de los argentinos alcanzó niveles históricos en 2024, ubicándose entre los más altos de los últimos siete años y superando los registros del primer trimestre del año.
- Más de la mitad (54.5%) de los argentinos se siente satisfecho con su vida, y el 42.1% se siente conforme sobre cómo le está yendo en su vida.
- Los varones y las personas con mayor nivel de educación (posgrado) muestran los aumentos más significativos en los niveles de felicidad respecto del primer trimestre de este año.
- A nivel global los niveles de burnout se mantienen estables respecto de la última medición.
- A pesar de que 1 de cada 4 argentinos enfrenta dificultades relacionadas con el estrés laboral, se observa una mejora leve en indicadores clave como el agotamiento, que disminuyó del 32.2% al 26.9% entre marzo y noviembre de 2024.

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
Varones y mujeres con edades comprendidas entre los 18 y los 65 años, residentes en 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), 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. Promover el bienestar y la felicidad de la población no solo es una meta loable, sino también una estrategia clave para contribuir al desarrollo y crecimiento de una sociedad.

Desde el 2018, el Observatorio de Tendencias de la Universidad Siglo 21 monitorea periódicamente los niveles de felicidad y bienestar de los argentinos, analizando su evolución en un contexto caracterizado por desafíos sociales, económicos y laborales. Este informe presenta los resultados correspondientes al último trimestre del 2024, destacando los avances y retrocesos en felicidad y bienestar emocional, así como las tendencias observadas en el período 2018-2024.

En este informe se presenta:

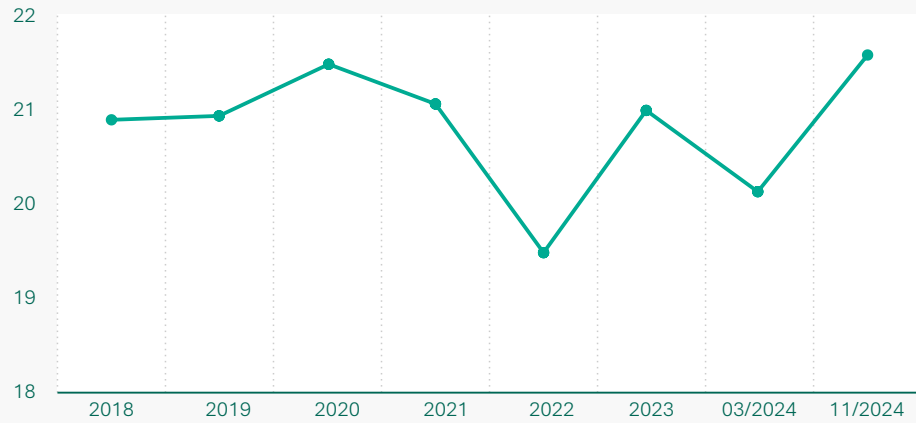
- Un análisis de los niveles de felicidad y burnout de los argentinos durante el último trimestre de 2024.
- La evolución de los niveles de felicidad y burnout en Argentina durante los últimos 7 años.
- Un análisis de los niveles de felicidad según variables sociodemográficas como sexo, edad y nivel educativo.
- Comparaciones detalladas de los niveles de burnout en indicadores específicos entre el primer y el último trimestre de 2024.

Felicidad en Argentina: evolución interanual

Uno de los indicadores más utilizados a nivel mundial para medir la felicidad son los juicios de satisfacción con la vida (Diener, Inglehart & Tay, 2012). La satisfacción con la vida se define como una evaluación global que hacen las personas de sus propias vidas. Esta evaluación implica la comparación que hacen las personas entre sus circunstancias actuales y las metas personales que se han establecido.

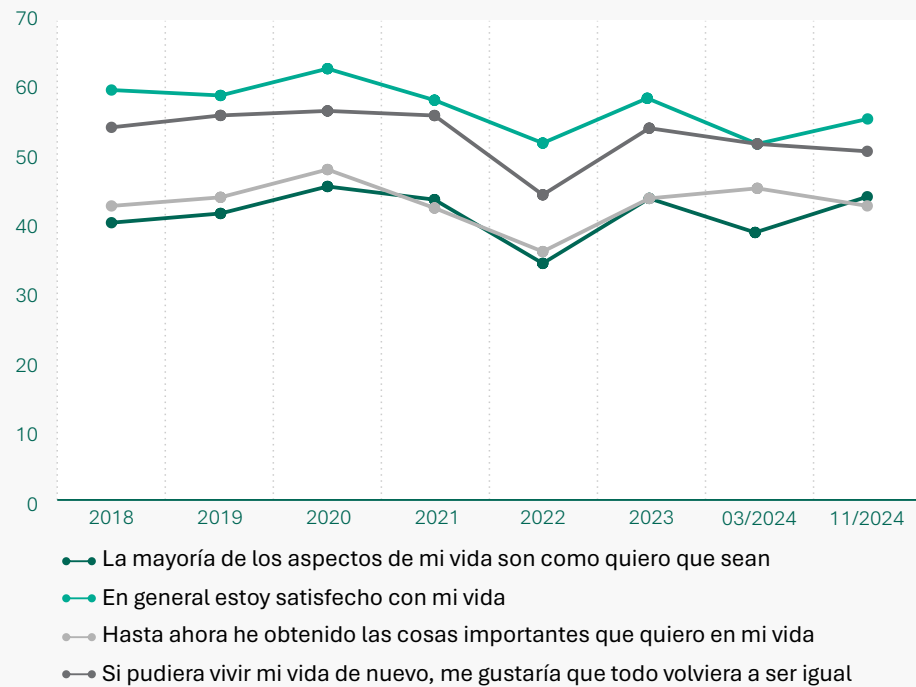
Para medir esta variable se utilizó un instrumento de uso internacional denominado "Escala de Satisfacción con la Vida" (SWLS por sus siglas en inglés). Este instrumento es utilizado por diferentes países y organismos internacionales como la UNESCO y la OMS. Habitualmente, las puntuaciones obtenidas a partir de este instrumento se emplean como índice de felicidad de la población y como una medida alternativa al PIB.

Gráfico 1. Niveles de felicidad de los argentinos. Evolución período 2018-2024.



Se observa un aumento en los niveles de felicidad durante el último trimestre respecto del primer trimestre del 2024, situándose entre los niveles más altos de los últimos 7 años.

Gráfico 2. Satisfacción de los argentinos. Evolución período 2018-2024.



En las mediciones obtenidas en el último trimestre del 2024, el 54.5% de los argentinos se siente satisfecho con su vida. El 49.3% siente que ha logrado las cosas importantes que quiere para su vida, y solo el 42.1% está conforme con la mayoría de los aspectos de su vida. En promedio, los valores observados son un 3.4% más altos en relación al primer trimestre del mismo año. El incremento más fuerte se observa en la conformidad con los diferentes aspectos de la vida, con un aumento del 5.5%.

Felicidad según variables sociodemográficas

Los niveles de felicidad pueden variar según factores sociodemográficos. Por esto motivo se evaluaron posibles diferencias en la felicidad de los argentinos según variables como la edad, el sexo y el nivel de estudios.

En todos los grupos de edad, se registró un aumento en los niveles de felicidad entre el primer y el último trimestre de 2024. El grupo de 30 a 39 años presentó los niveles más bajos de felicidad, a pesar de que el trimestre anterior se encontraba entre los grupos más felices. Con respecto al sexo, se observan incrementos en los niveles de felicidad de varones y mujeres en el último trimestre, particularmente entre los varones.

Gráfico 3. Evolución interanual de niveles de felicidad de los argentinos, según las edades. Período 2018-2024.

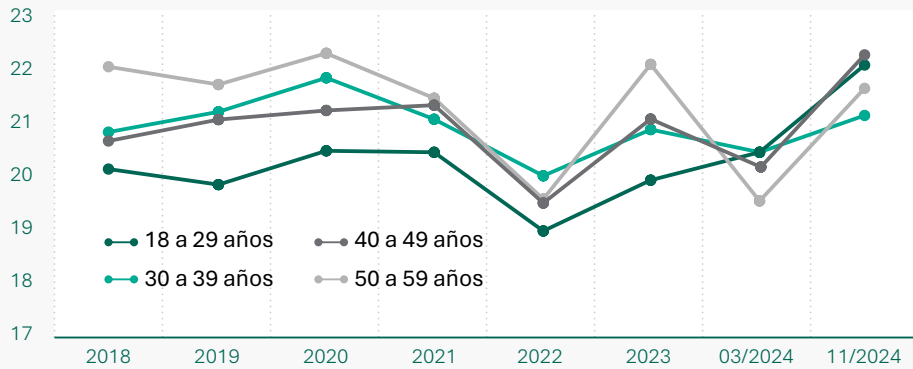
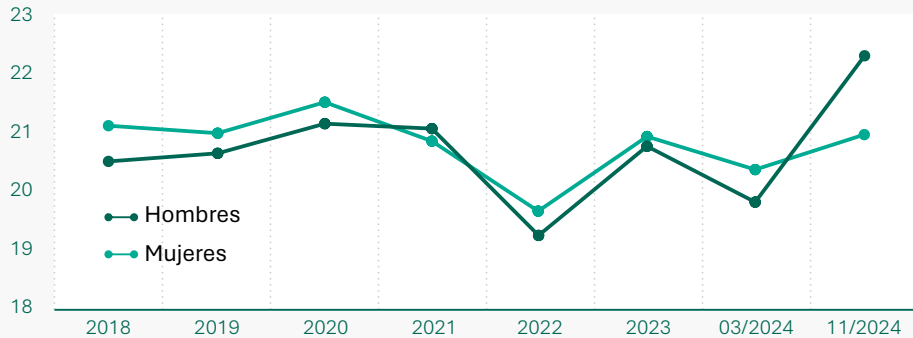
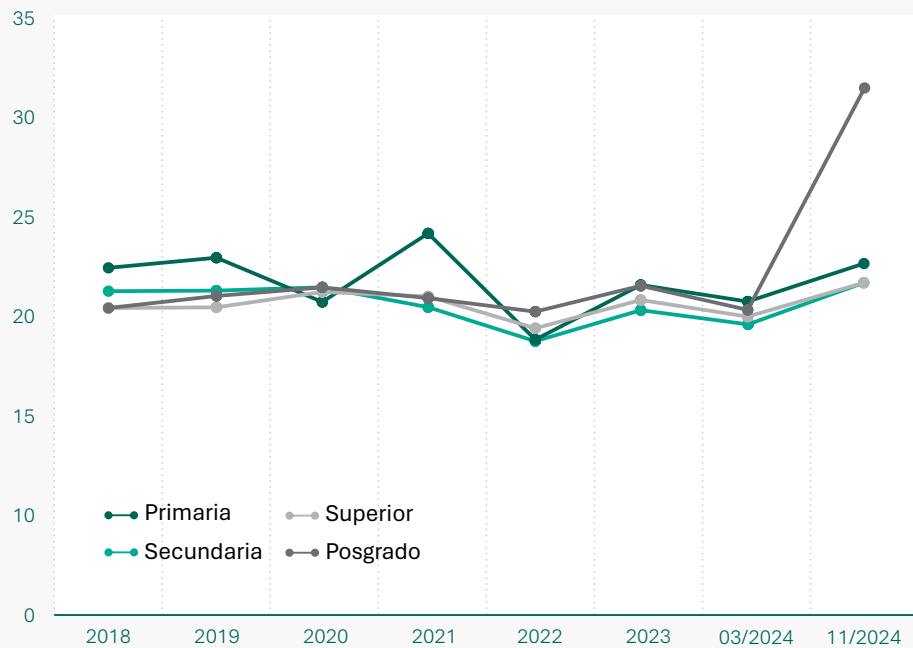


Gráfico 4. Evolución interanual de niveles de felicidad de los argentinos, según el sexo. Período 2018-2024



En relación al nivel de estudios, los niveles de felicidad son similares entre los argentinos con distinto nivel de educación, excepto en el grupo de personas con estudios de posgrado, que muestran niveles más altos. En este grupo, se observan las variaciones más significativas respecto del primer semestre del 2024, mientras que en los demás grupos los niveles de felicidad se han mantenido prácticamente sin cambios.

Gráfico 5. Evolución interanual de niveles de felicidad de los argentinos, según el nivel de educación. Período 2018-2024.









Burnout en Argentina en 2024

Al analizar los datos de burnout correspondientes al presente año, se observa que, en términos generales, los niveles totales han permanecido estables.

No obstante, al examinar los resultados a nivel de ítems específicos, se identifican algunas mejoras leves. Por ejemplo, el porcentaje de personas que indicaron sentirse tan exhaustas que les resulta imposible participar en otras actividades pasó del 32.2% en marzo al 26.9% en noviembre. De manera similar, el 23.5% de los encuestados reportó dificultades para relajarse después del trabajo, un dato que ha mostrado una reducción moderada en comparación con mediciones anteriores. Estos resultados sugieren que, aunque la percepción general de burnout no ha variado de manera significativa, algunos aspectos específicos del agotamiento laboral han mostrado señales de mejora a lo largo del año.

Tabla 1. Cambios porcentuales entre primer y último trimestre de 2024. Los valores reflejan las variaciones en puntos porcentuales en las respuestas de los encuestados. Los círculos verdes indican mejoras en el indicador, mientras que los círculos rojos señalan retrocesos.

| ÍTEM | CAMBIO % |
|--|---|
| Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo. | 0,50  |
| Cada vez se me hace más difícil comenzar una nueva jornada laboral. | -1,50  |
| Después de un día de trabajo, me encuentro tan cansado/a que no puedo dedicarme a otras cosas. | 5,30  |
| Dudo que mi trabajo contribuya en algo interesante. | 2,80  |
| He perdido interés en mi trabajo. | 0,60  |
| Cada vez me siento menos involucrado con el trabajo. | 0,50  |

Conclusiones

Más de la mitad de los argentinos (54.5%) se declara satisfecho con su vida, consolidando un aumento significativo de la felicidad respecto del primer trimestre de 2024. Estos datos sitúan a la felicidad entre los niveles más altos registrados en los últimos siete años.

Las mejoras en los niveles de felicidad se observan en todos los grupos etarios, aunque con diferencias significativas. Los jóvenes de 18 a 29 años destacan como el grupo con el mayor avance, manteniendo una tendencia positiva en los últimos años. Por otro lado, los grupos de 30 a 39 años y de 50 a 59 años presentan los niveles de felicidad más bajos comparativamente. En particular, el grupo de 30 a 39 años ha experimentado una notable disminución respecto del primer trimestre de este año, cuando se encontraba entre los más felices, mientras que ahora se ubica entre los grupos menos felices.

Varones y mujeres, al igual que las personas con distintos niveles educativos, han registrado incrementos en sus niveles de felicidad. Sin embargo, los mayores avances se observan entre los varones y quienes poseen un nivel educativo más alto.

Por otro lado, a pesar de que el burnout sigue siendo un desafío para gran parte de los argentinos, los datos más recientes reflejan mejoras leves en varios indicadores vinculados al agotamiento laboral.

Esta mejora en los niveles de felicidad y burnout resalta la importancia del bienestar emocional como un recurso estratégico para el desarrollo nacional. En un contexto de crisis sociales y económicas, es crucial que las organizaciones, empresas e instituciones educativas implementen acciones sistemáticas para fortalecer el bienestar y la felicidad de la población. ■

INFORME

Felicidad y Burnout en Argentina

NOVIEMBRE 2024



OBSERVATORIO
DE TENDENCIAS