

## **BRECHA FEMENINA EN LA CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR LABORAL**

### **RESUMEN PRINCIPALES RESULTADOS**

- En términos generales, se observa que las mujeres presentan mayores niveles de conflicto Familia-Trabajo, mayores niveles de estrés y agotamiento, más problemas para relajarse y recuperarse luego de una jornada laboral, y finalmente, mayor prevalencia de problemas emocionales (síntomas de ansiedad, depresión y somatizaciones).
- El 18.6% de las mujeres señalan que no le queda tiempo para realizar sus hobbies, mientras que en los hombres esta cifra es un 4.2% inferior.
- El 33.2% de las mujeres señala que “siempre o casi siempre” se encuentran agotadas después de la jornada laboral, mientras que esta cifra se reduce al 25.8% en hombres.
- El 27.2% de las mujeres comunicó que cada vez se le hace más difícil comenzar una nueva jornada laboral, mientras que esta cifra es casi un 10% menor en los hombres (17.6%).
- El 31.6% de las mujeres señala que le resulta difícil relajarse después de un día de trabajo, mientras que este porcentaje disminuye a un 23% en los hombres.
- El 10.8% de los hombres señala que “casi todos los días” siente tensión y dolor muscular, mientras que esta cifra se duplica en las mujeres (23%).
- El 6.8% de los hombres comunica que “casi todos los días” se siente cansado o fatigado, mientras que en las mujeres esta cifra se duplica (13.1%).
- Las mujeres presentan mayores niveles de ansiedad, retardo o agitación motora, problemas de concentración, decaimiento y anhedonia (pérdida generalizada del placer o interés).

## 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.

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

**Nivel de confianza:** 95%.

## INTRODUCCIÓN

Diferentes estudios han demostrado la existencia de una brecha femenina en cuanto a la accesibilidad, y condiciones de trabajo. Sin embargo, a la fecha no se conocen investigaciones que brinden estadísticas confiables que permitan determinar si existe una brecha en cuanto a la calidad de vida entre hombres y mujeres. El *Observatorio de Tendencias Sociales y Empresariales*, desarrolló una investigación con este fin, analizando diferentes dimensiones de la calidad de vida y bienestar laboral: 1) Conflicto Familia-Trabajo, 2) Estrés y Agotamiento, 3) Ocio y Desconexión y 4) Sintomatología Emocional. Por último, se anexan análisis destinados a conocer si existen diferencias entre las diferentes regiones del país, y en función de la edad de las participantes.

### 1- BRECHA FEMENINA: CONFLICTO FAMILIA-TRABAJO

El conflicto Familia-Trabajo hace referencia a *“una forma de conflicto de rol en el que las presiones que resultan del trabajo y las presiones familiares son mutuamente incompatibles en algún aspecto”*. Para evaluar esta variable se utilizó la versión en español del “Cuestionario de Interacción Trabajo-Familia” (Survey Work-Home Interaction-Nijmegen; SWING).

Los resultados obtenidos señalan que las mujeres se ven expuestas en mayor medida a situaciones de conflicto entre su trabajo y su familia. Según los datos obtenidos **el 18.6% de las mujeres señalan que “Siempre o casi siempre” no le queda tiempo para realizar sus hobbies, mientras que en los hombres está cifra es un 4.2% inferior**. Además, **el 13.8% de las mujeres señala que “Siempre o casi siempre” le resulta difícil concentrarse en su trabajo por estar preocupada por asuntos domésticos, mientras que el porcentaje de los hombres no alcanza el 10%**. Estas diferencias se mantienen en prácticamente todos los ítems que componen el “Cuestionario de Interacción Trabajo-Familia”, tal como se presenta en la siguiente

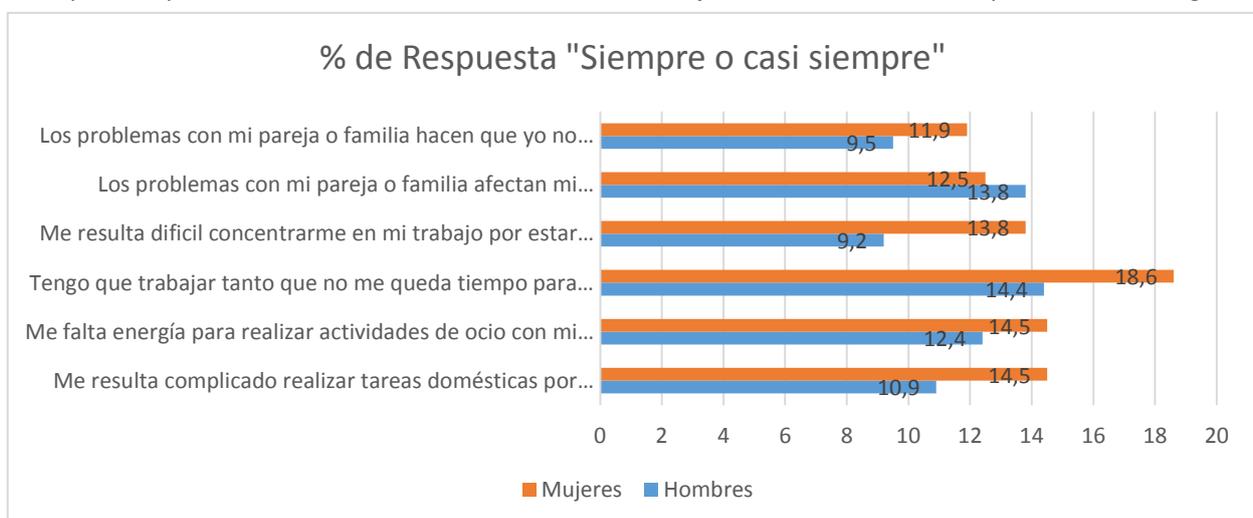
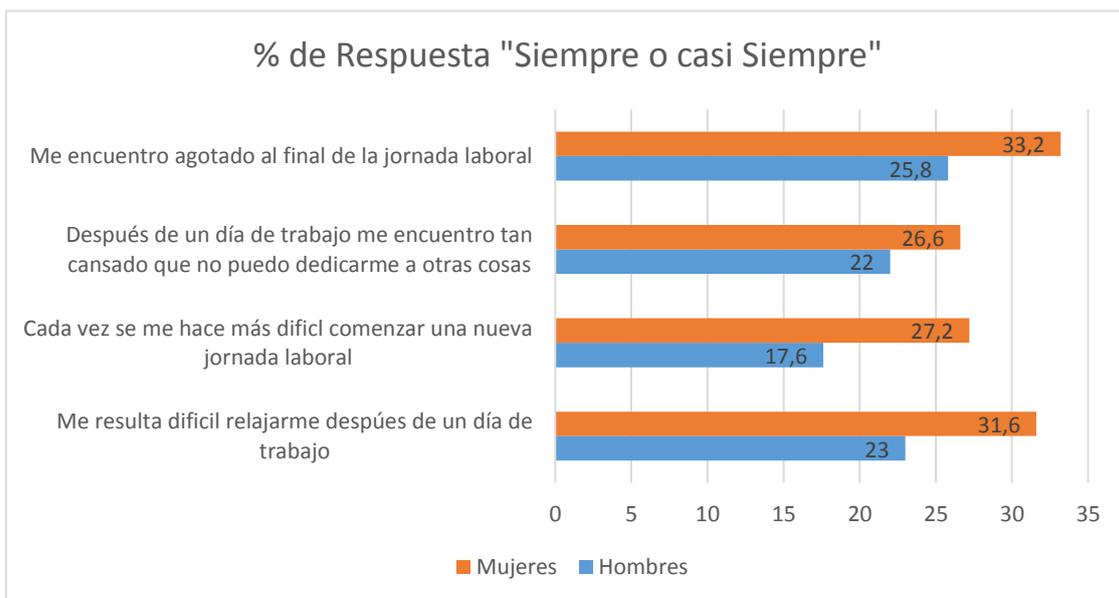


figura:

## 2- BRECHA FEMENINA: ESTRÉS Y AGOTAMIENTO EN EL TRABAJO

Para evaluar el estrés en el trabajo y los niveles de agotamiento, se utilizó el “*Maslach Burnout Inventory (MBI)*”, instrumento de uso mundial para evaluar estrés crónico en el trabajo. En términos de media se observó una diferencia estadísticamente significativa, existiendo un promedio de agotamiento significativamente más alto en las mujeres.

Al analizar los ítems, se aprecia que **el 33.2% de las mujeres señala que “siempre o casi siempre” se encuentran agotadas después de la jornada laboral, mientras que esta cifra se reduce al 25.8% en hombres.** Sumado a ello **el 27.2% de las mujeres comunicó que cada vez se le hace más difícil comenzar una nueva jornada laboral, mientras que esta cifra es casi un 10% menor en los hombres (17.6%).** Otro aspecto a destacar es que **el 31.6% de las mujeres señala que le resulta difícil relajarse después de un día de trabajo, mientras que este porcentaje disminuye a un 23% en los hombres.**



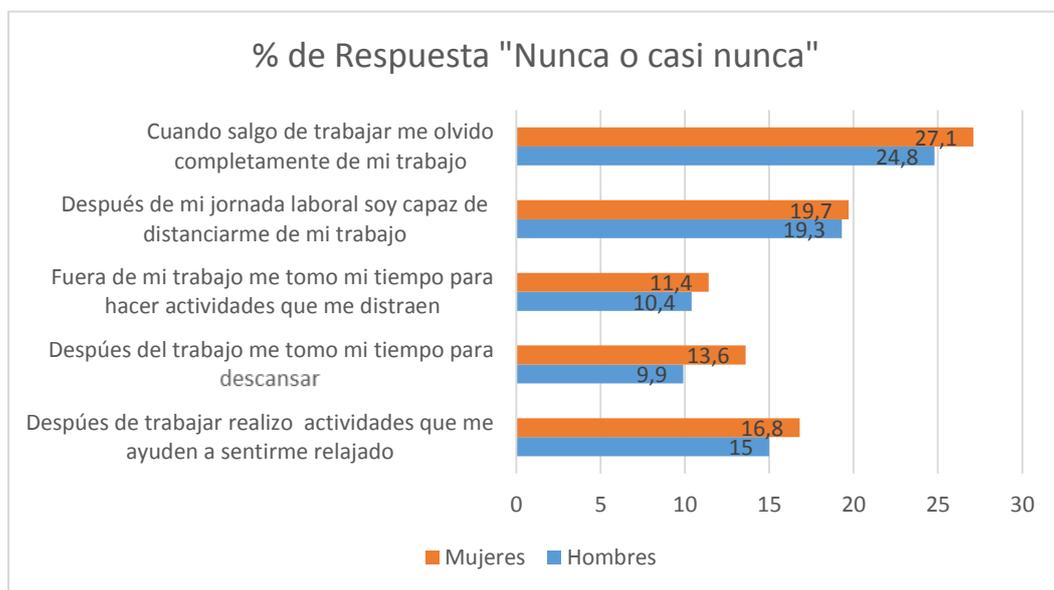
Una respuesta típica al elevado agotamiento es la aparición de “cinismo” frente al trabajo, un estado psicológico caracterizado por una falta de interés e identificación por el trabajo. Este mecanismo psicológico permite que, frente a elevados niveles de agotamiento, la persona se vuelva menos sensible a bajar su productividad laboral o tener un bajo desempeño. Se observó que las mujeres a pesar de presentar mayores niveles de agotamiento, no presentan medias superiores de cinismo. De hecho, la correlación entre agotamiento y cinismo es mayor en hombres ( $r = .41$ ), que en mujeres ( $r = .37$ ). Este factor, puede ser un factor de vulnerabilidad que contribuya a mantener los niveles de estrés a largo plazo.

## 3- BRECHA FEMENINA: OCIO Y DESCONEXIÓN DEL TRABAJO

Realizar actividades de ocio se asocia a un mejor funcionamiento psicológico. Diferentes estudios indican que las personas que hacen mayores actividades de ocio tras su jornada laboral al día siguiente muestran mayores niveles de compromiso y proactividad en su trabajo. Luego de años de investigaciones, se observó que no es la actividad en sí misma la que ayuda a la persona a recuperarse de una situación de estrés, sino que es el proceso psicológico que subyace. Es decir, no es suficiente con tener tiempo para el ocio, sino que debe existir un proceso eficiente de **desconexión**, para lograr una adecuada recuperación.

Para evaluar si existe una brecha entre hombres y mujeres respecto al tiempo de ocio y desconexión del trabajo se utilizó el “Cuestionario de Experiencias de Recuperación” utilizado mundialmente para evaluar recuperación luego de una jornada laboral.

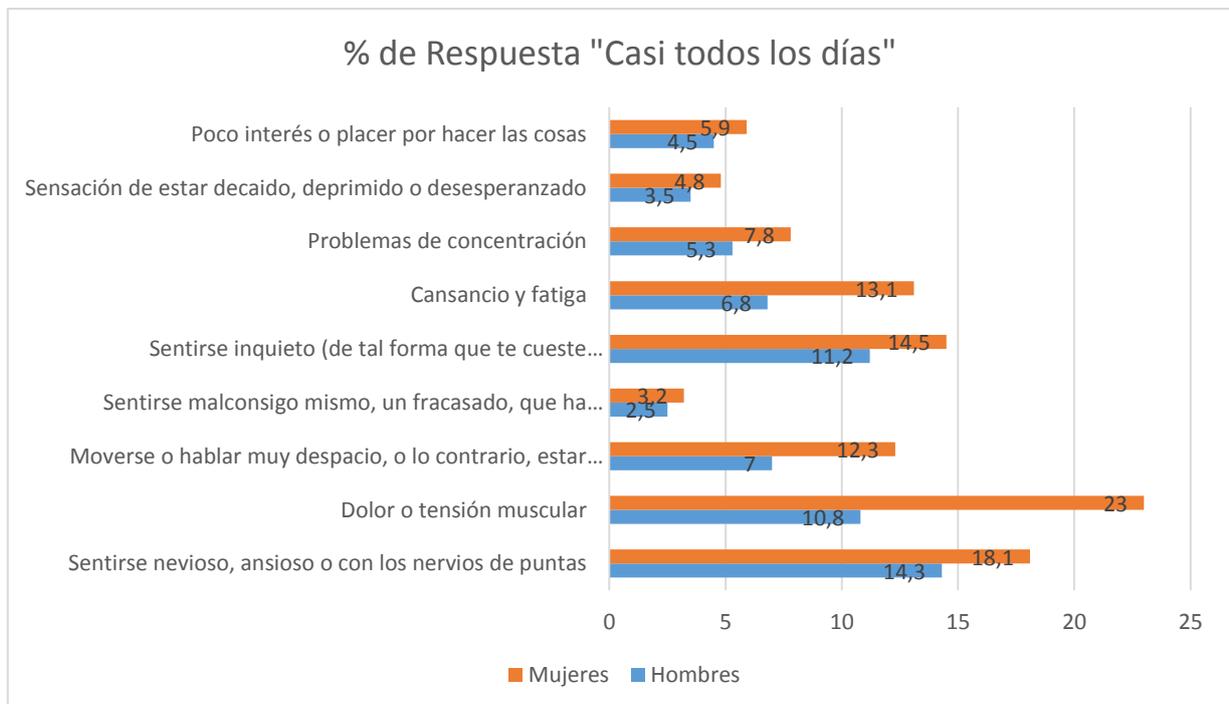
Los resultados indican que las mujeres mostraron mayores porcentajes de respuestas en la categoría “*nunca o casi nunca*” en relación a los hombres. Por ejemplo, **el 13.6% de las mujeres señala que nunca se toma tiempo para descansar luego de su jornada laboral, mientras que esta cifra es inferior al 10% en hombres.** Además, **el 27.1% señaló que nunca puede olvidarse del trabajo cuando termina su jornada laboral, siendo inferior el porcentaje en hombres (24.8%).** Un aspecto importante a señalar es que las diferencias observadas no son de gran magnitud, pero si resultan sistemáticas. Es decir, en los diferentes comportamientos evaluados se observa que las mujeres poseen mayores dificultades para recuperarse luego de la jornada laboral en relación a los hombres.



#### 4- BRECHA FEMENINA: SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

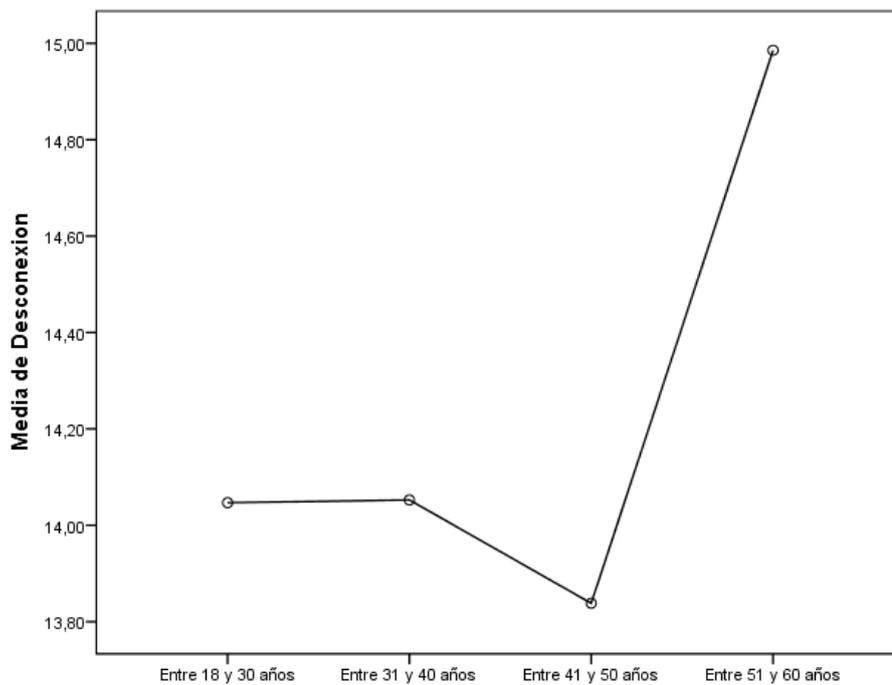
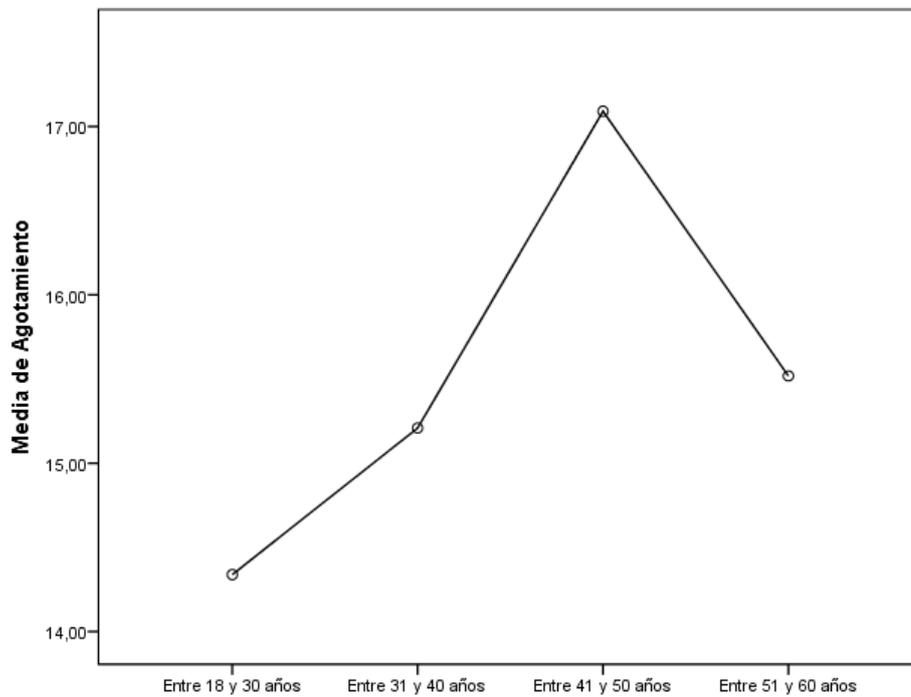
La salud mental de las personas es una dimensión central de la calidad de vida. Para evaluar este comportamiento se utilizó un cuestionario de uso mundial denominado "Patient Health Questionnaire". Se trata de una prueba que permite examinar de una forma amplia y global la presencia de sintomatología asociada a estrés y problemas emocionales.

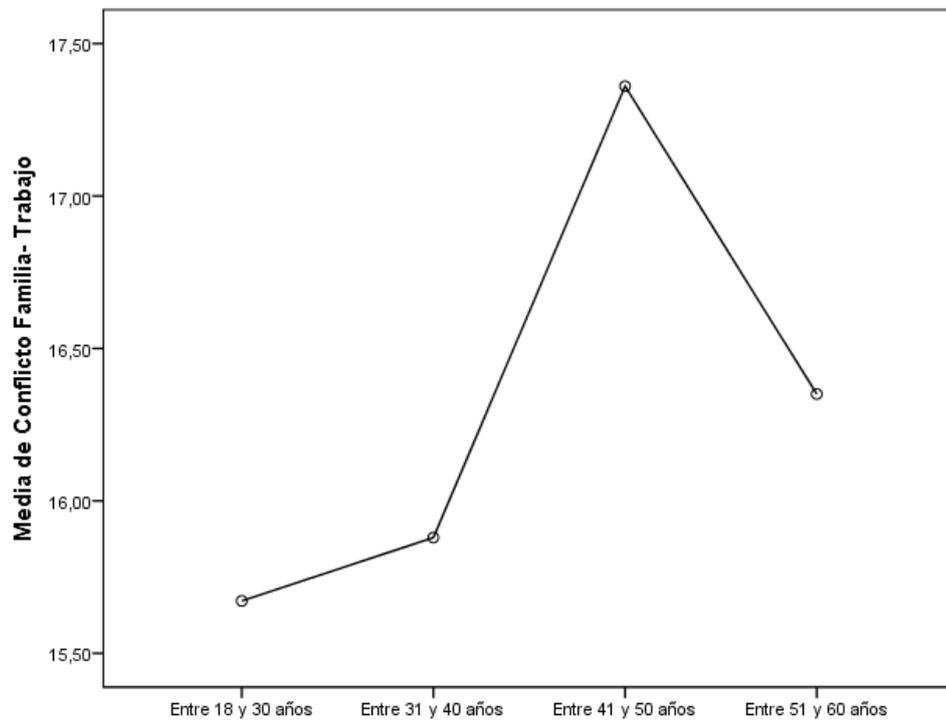
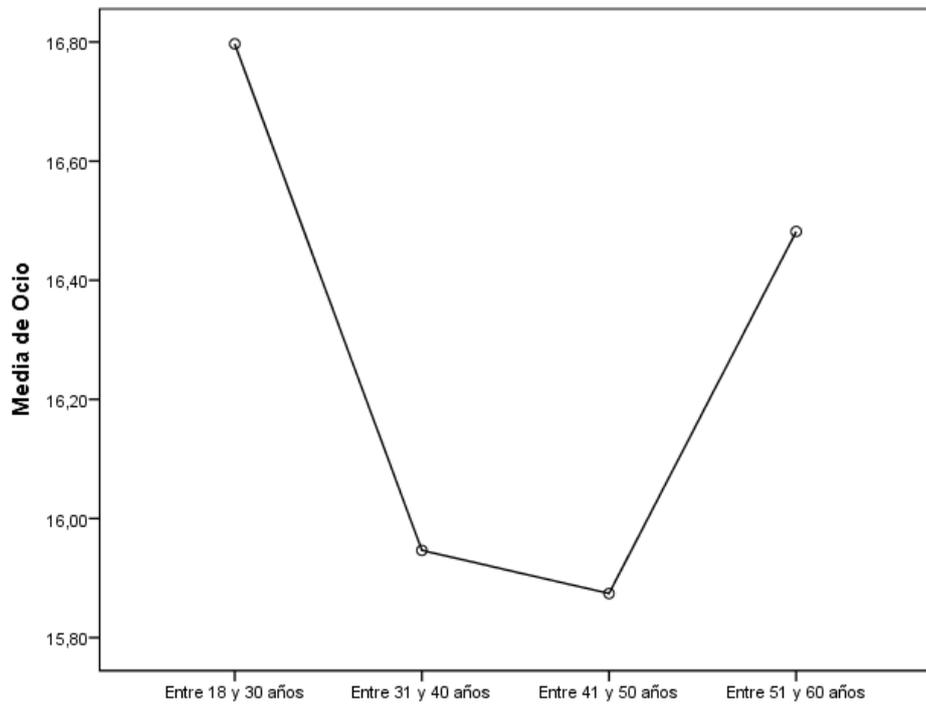
De forma sistemática se observa que las mujeres presentan una mayor prevalencia de síntomas asociados a ansiedad, depresión, estrés y somatizaciones. Por ejemplo, **el 10.8% de los hombres señala que "casi todos los días" siente tensión y dolor muscular, mientras que esta cifra se duplicada en las mujeres (23%)**. Valores semejantes se observan al considerar los niveles de agotamiento, **el 6.8% de los hombres comunica que "casi todos los días" se siente cansado o fatigado, mientras que en las mujeres esta cifra se duplica (13.1%)**. Tal como se ilustra en el siguiente gráfico, **las mujeres presentan mayores niveles de ansiedad, retardo o agitación motora, problemas de concentración, decaimiento y anhedonia (pérdida generalizada del placer o interés)**.



## DIFERENCIAS SEGÚN EDAD Y REGIÓN DEL PAIS

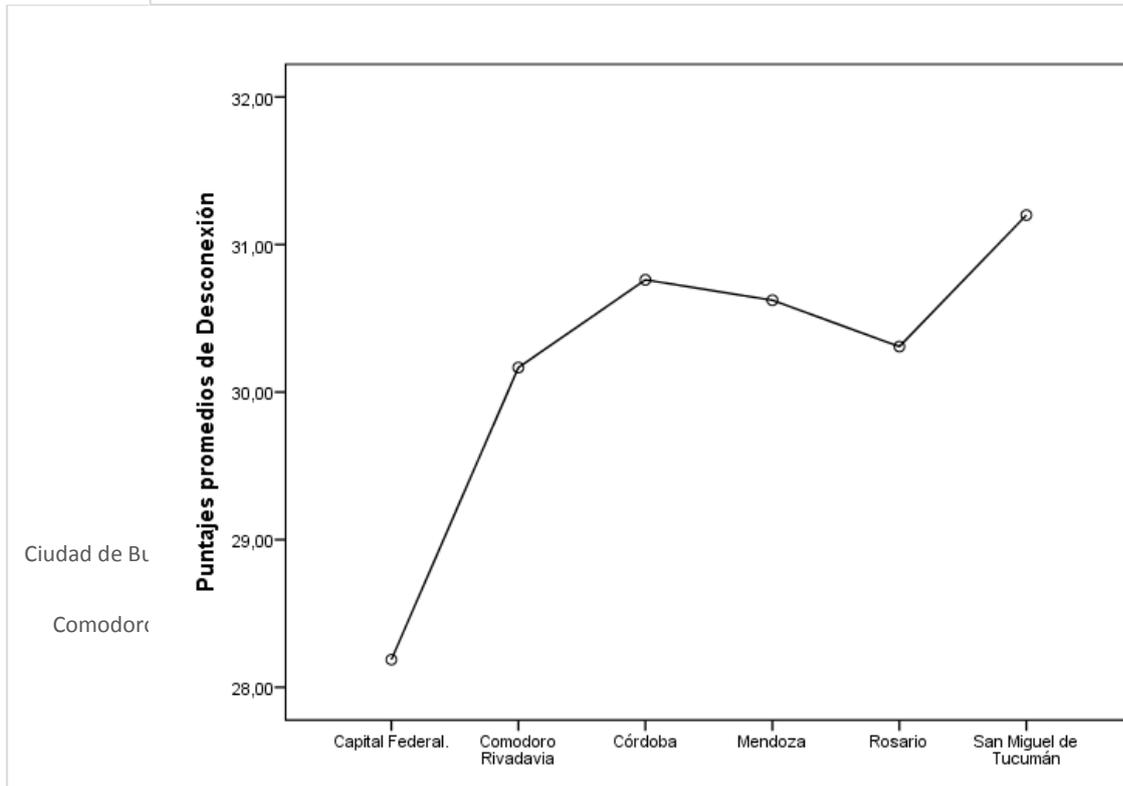
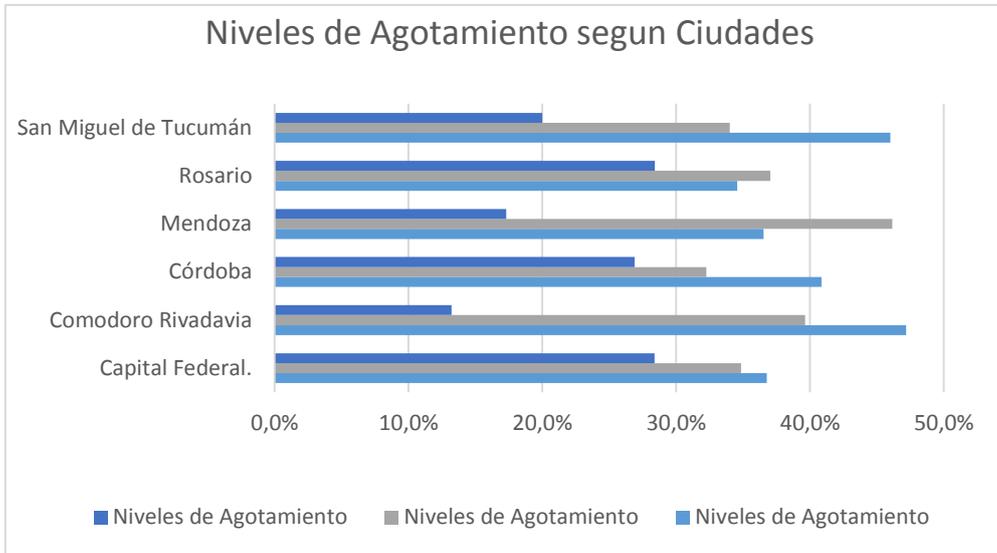
Respecto a la edad se observa que las mujeres con edades comprendidas entre los 41 y 50 años son las que presentan mayores niveles de agotamiento, conflicto familia-trabajo, más dificultades para desconectarse y menos ocio.



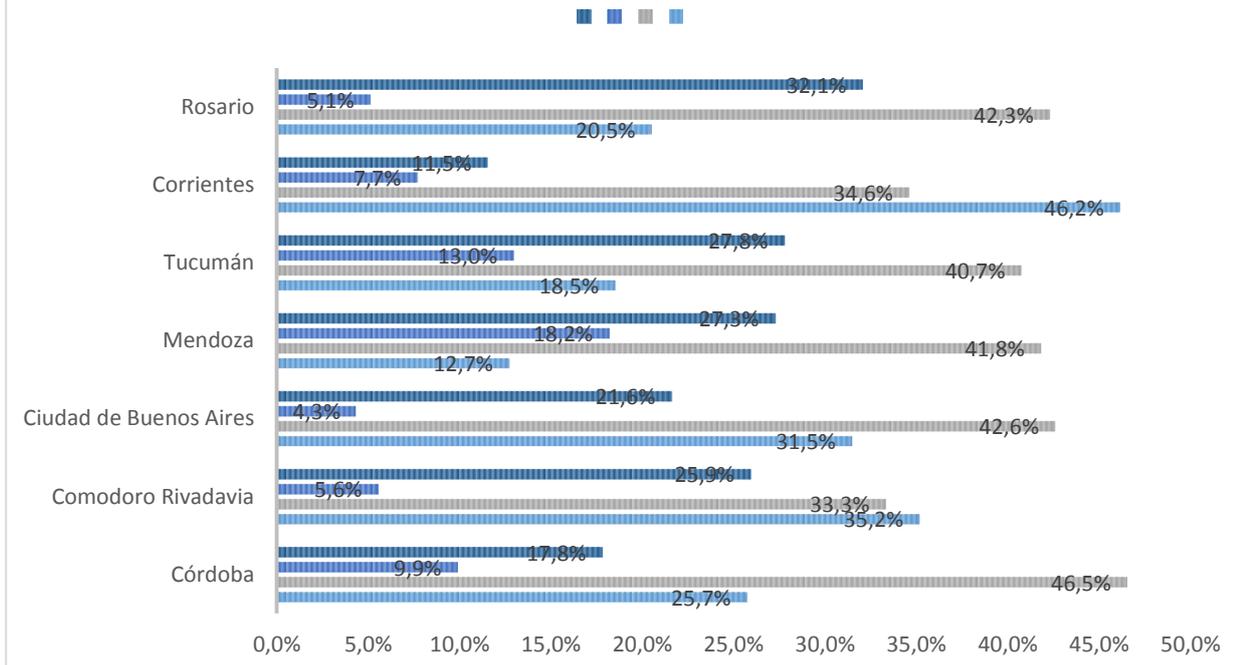


No se observaron diferencias estadísticamente significativas entre las diferentes regiones del país. Se observa que las mujeres de Capital Federal (28.4%), Rosario (28.4%) y Córdoba (26.9%)

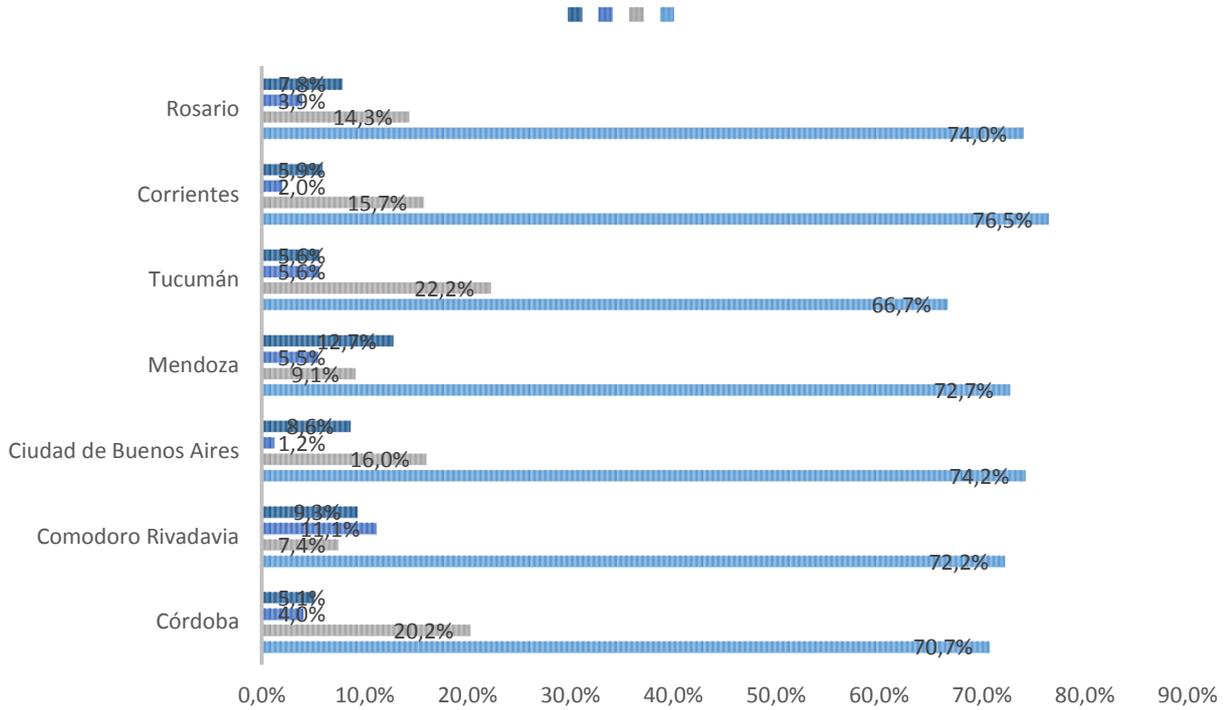
mostraron los mayores niveles de “agotamiento”. Sumado a ello, las mujeres de Capital Federal mostraron los puntajes de “desconexión” más bajos del país.



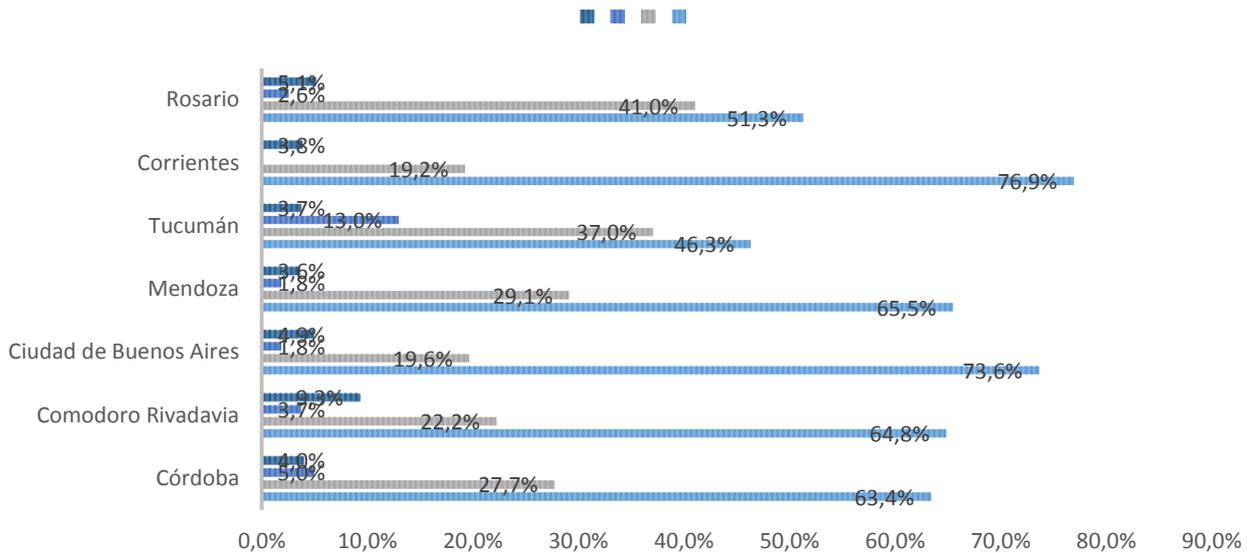
## DOLOR O TENSIÓN MUSCULAR.



## PROBLEMAS PARA CONCENTRARSE



## SENSACIÓN DE ESTAR DECAÍDO/A, DEPRIMIDO/A O DESESPERANZADO/A



## CONCLUSIÓN

En términos generales, se observa que las mujeres presentan mayores niveles de conflicto Familia-Trabajo, mayores niveles de estrés y agotamiento, más problemas para relajarse y recuperarse luego de una jornada laboral, y finalmente, mayor prevalencia de problemas emocionales (síntomas de ansiedad, depresión y somatizaciones).

La explicación de este fenómeno obedece tanto a factores sociales como biológicos. En primera instancia debe considerarse que las personas reaccionan con una respuesta de estrés al enfrentarnos a las demandas cotidianas (laborales, sociales, familiares, entre otras). Cuando experimentamos estrés nuestro organismo libera diversas hormonas (entre ellas cortisol), que generan un estado de *tensión* que prepara nuestro cuerpo para contar con un “extra” de energía que nos permite afrontar las demandas a las que nos vemos expuestos. Esta respuesta de estrés es normal y necesaria para un adecuado funcionamiento psicosocial. Sin embargo, deben venir acompañadas, posteriormente, de una fase de descanso y recuperación del organismo (la cual también se asocia a la liberación de hormonas de recuperación, como por ejemplo la melatonina).

En el caso de las mujeres, se observan una serie de factores que provocan que este proceso se torne menos saludable y, en consecuencia, afecte la calidad de vida y bienestar. En primer lugar, los niveles de conflicto “Familia-Trabajo” sugieren que muchas mujeres de Argentina se ven expuestas a mayores demandas (laborales y familiares en este caso), lo cual genera que la respuesta de estrés en vez de ser transitoria, tiende a ser más extendida y crónica.

En segundo lugar, se observan menor tiempo destinado a la “recuperación”, así como dificultades para “desconectarse” luego de su actividad laboral. Esto lleva a que la fase de recuperación del organismo no se desarrolle adecuadamente, generando de manera paulatina síntomas de cansancio y agotamiento.

En tercer lugar, el cansancio crónico lleva a que se disponga de menos recursos para hacer frente a las mismas demandas. En consecuencia, la situación se ve más demandante, ya que el organismo debe generar un mayor esfuerzo por responder a las demandas habituales. Es decir, que los estados de tensión aumentan, generando un mayor desgaste en el organismo.

Cuando este ciclo se repite, los síntomas crónicos de tensión (caracterizados por sentirse nervioso, ansioso o inquieto), comienzan a generar síntomas de cansancio, fatiga y sensación de decaimiento. Además, la tensión crónica genera dolor muscular, y fallas en la concentración. En los

casos más crónicos, puede llevar a un estado de anhedonia, caracterizado por la pérdida generalizada de interés, la falta de energía para hacer actividades (incluso placenteras).

La existencia de un mayor nivel de demanda o carga laboral-familiar, explicaría de esta manera la brecha que se observa en cuanto a la calidad de vida y bienestar de las mujeres.

**Acerca de Universidad Siglo 21.**

Es la institución educativa de nivel superior privada más elegida por los argentinos, según datos oficiales del Anuario de Estadísticas Universitarias del Ministerio de Educación de la Nación. Fue creada en 1995 por la familia Rabbat en la provincia de Córdoba. Su rectora es la Mgter. María Belén Mendé. Tiene sede en la ciudad de Córdoba y presencia en las 23 provincias argentinas, la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y la Antártida Argentina (Base Orcadas), a través de más de 350 Centros de Aprendizaje Universitario (CAUs). En Universidad Siglo 21 estudian más de 61.000 alumnos y cuenta con más de 18.500 egresados. La propuesta educativa de la institución está compuesta por más de 100 programas de pregrado, grado, posgrado y formación continua a través de metodologías educativas de vanguardia atravesadas por la tecnología. Junto a Ilumino, red global de universidades de LATAM, Siglo 21 lidera en la región los avances en la incorporación de nuevas tecnologías y recursos de innovación didáctica a los procesos de enseñanza-aprendizaje generando esquemas y modelos que se adaptan a las distintas características y tiempos de las personas. Ofrece el primer MBA Virtual del país. Actualmente es la única Universidad de la región que cuenta con una alianza con la FCB Universitat para la generación y dictado de programas educativos en distintas áreas claves de aplicación tales como los servicios médicos, el rendimiento, la tecnología, los deportes de equipo y las ciencias sociales, entre otras.