


# DESCUBRIR LAS LUCHAS OCULTAS

 **Beat  
Burnout**



## EXAMINAR LOS RETOS DEL TRABAJO A DISTANCIA Y EL RIESGO DE BURNOUT DE LAS MUJERES EN LOS LUGARES DE TRABAJO ACTUALES

*Women Report 2023*

Explore el estudio de Beat Burnout, una visión completa del panorama del trabajo a distancia, que hace hincapié en la necesidad de soluciones proactivas que atiendan las diversas necesidades de las mujeres que trabajan a distancia. Este es el primero de dos informes del proyecto que exploran los retos que experimentan las mujeres que trabajan a distancia, proporcionando una visión única desde su punto de vista. Como lector y empleador, es una posibilidad de obtener información desde la perspectiva de sus empleadas.



### ¿POR QUÉ LAS MUJERES?

La revolución del trabajo a distancia ha provocado una rápida transformación de los entornos laborales, presentando numerosas oportunidades y exponiendo al mismo tiempo retos únicos a los que se enfrentan las mujeres en el lugar de trabajo, especialmente las que trabajan a distancia.





## ABOUT THE STUDY

*En este exhaustivo estudio, profundizamos en las experiencias de 283 mujeres de ocho países europeos diferentes, entre ellos Austria, Suecia, Irlanda, Italia, España, Grecia, Polonia y República Checa, y descubrimos 15 aspectos críticos que influyen en la salud mental y el bienestar en el trabajo.*

# LAS 5 DIMENSIONES

Hemos recogido las percepciones de mujeres con diversos perfiles profesionales, como técnicas, autónomas, administrativas, directoras, consultoras, educadoras, artistas, analistas financieras, responsables de comunicación, socias de RR.HH., promotoras, consejeras delegadas, comercializadoras, profesoras, coordinadoras, gestoras e investigadoras, que trabajan a distancia al menos dos días a la semana.

El estudio ha desvelado 15 aspectos críticos que experimentan las mujeres que trabajan a distancia en situaciones que pueden ser ayudadas por directivos y coaches, con el fin de superar las dificultades más importantes mediante el uso de habilidades y herramientas de coaching e inteligencia emocional. Estos aspectos críticos en relación con el bienestar en el trabajo de las mujeres que trabajan a distancia, se han agrupado en cinco dimensiones:

### 1. Dimensión SOCIAL

- Interacciones sociales, reafirmación y reconocimiento
- Presión de la cultura de la empresa/directivo
- Colaboración, expresión y desarrollo

### 2. Dimensión PERSONAL

- Autoconciencia y autocuidado
- Factores de motivación intrínsecos y extrínsecos Soledad y aislamiento

### 3. Dimensión CULTURAL

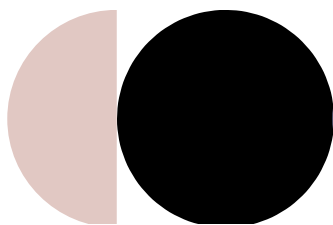
- Comunicación dentro del equipo y de la organización
- Relaciones, confianza y cultura de trabajo
- Prejuicios de género

### 4. Dimensión de PLANIFICACIÓN

- Gestión de múltiples tareas
- Equilibrio trabajo-vida privada
- Multitarea y gestión del tiempo
- Estructura de la jornada laboral a distancia

### 5. Dimensión PRÁCTICA

- Equilibrar la carga de trabajo con las bajas por enfermedad y el cuidado de otras personas
- Equipamiento técnico ergonómico adecuado y espacio en casa





## Testimonios

"Las mujeres hemos luchado mucho por la igualdad de derechos en el trabajo, así que es casi como si siguiéramos haciendo caso omiso de todas las señales que nos dicen que bajemos el ritmo, por miedo a que nos consideren débiles o inadecuadas".

"La gente no entiende cómo no tengo tiempo para hacer las tareas domésticas, ¡ya que estoy en casa todo el día! No consideran que trabajar desde casa sea trabajar de verdad".

"Existe el estereotipo de ser una supermamá y una supertrabajadora al mismo tiempo. Como mujer, tienes que hacer las tareas del hogar, cocinar, cuidar de un niño, y lo mismo se espera de tu empleador: que trabajes más duro porque tienes la ventaja de estar en casa".

## Ante todo....

Los trabajadores a distancia se enfrentan a menudo a retos relacionados con la multitarea y la gestión del tiempo, ya que hacen malabarismos con diversos canales de comunicación digital, tareas laborales y responsabilidades domésticas. Aunque trabajar a distancia puede ahorrar tiempo al eliminar la necesidad de desplazarse, puede aumentar el riesgo de realizar varias tareas a la vez, lo que puede ser contraproducente y potencialmente perjudicial si no se gestiona con eficacia.

La multitarea se ha convertido en una expectativa en el acelerado mundo actual, pero los estudios han demostrado que puede disminuir la productividad y aumentar el estrés. Fomentar una cultura que valore la concentración y el establecimiento de prioridades puede ayudar a mitigar la necesidad de realizar varias tareas a la vez, lo que se traduce en una mayor productividad general. Factores como el ritmo de trabajo cada vez más acelerado y la combinación de la vida laboral y personal pueden contribuir a la prevalencia de la multitarea. Las mujeres que trabajan a distancia podrían estar más inclinadas a realizar varias tareas a la vez para equilibrar las responsabilidades laborales y de cuidado de otras personas o para compensar la ausencia de sistemas de apoyo típicos de un lugar de trabajo físico.

## Principales Resultados

Nuestros resultados revelan que el 63% de los encuestados trabaja en una empresa que no tiene o no sabe si tiene una política de salud mental/bienestar. Además, el 44,4% de los encuestados cree que su empresa no se preocupa por su salud mental.

Nuestros datos revelan que el 49,3% de los encuestados experimenta con frecuencia estrés durante el horario laboral y, en particular, el 50,2% no da prioridad a su bienestar mental. Además, un 28,1% de las encuestadas no están satisfechas con su trabajo, lo que podría atribuirse a diversas razones. Estos resultados ponen de relieve la urgente necesidad de que las organizaciones den prioridad al bienestar.

# Beat Burnout



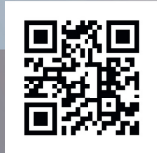
## ¿Y AHORA QUÉ?

En la siguiente parte del proyecto *BeatBurnout*, exploraremos las perspectivas de los directivos y responsables de RRHH. Examinaremos los retos a los que se enfrentan a la hora de apoyar a los equipos de trabajo remotos y determinaremos si perciben diferencias en su comportamiento hacia los empleados en función del género. También investigaremos si experimentan diferencias en las necesidades y peticiones de mujeres y hombres en el lugar de trabajo..

SI DESEA PARTICIPAR EN NUESTRO PROYECTO Y ESTAR AL DÍA DE LAS PRÓXIMAS ACTIVIDADES, VISITE NUESTRO SITIO WEB: [BEATBURNOUT.EU](https://beatburnout.eu) O ENVÍENOS UN CORREO ELECTRÓNICO A: [ALL@BEATBURNOUT.EU](mailto:ALL@BEATBURNOUT.EU)



# ♀♂ Beat Burnout



**Co-funded by  
the European Union**

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.