

NFON hace inventario del teletrabajo en Europa: ¿Cómo estamos?

- Un estudio europeo* revela situaciones parcialmente preocupantes
- Los resultados muestran que hay una tendencia a la automedicación cuando se trabaja desde casa
- La paradoja de trabajar desde casa: la carga de trabajo, las horas y el tiempo libre aumentan paralelamente
- [Press-Kit](#)

Informe *Bienestar y trabajo desde casa 22'*

NFON, proveedor europeo de comunicaciones empresariales integradas desde la nube, ha encuestado junto a Statista Q, especialista mundial en recopilación de datos, análisis e investigación de mercados, a empleados de Europa* sobre el impacto de la pandemia de COVID y el trabajo desde casa. Empezando por la cuestión de la satisfacción vital, el estudio de NFON sobre '*Bienestar y trabajo desde casa 22'*' aborda en profundidad los numerosos factores de estrés y trastornos derivados de trabajar desde casa, las ambiciones de cambio de trabajo, las tendencias hacia la automedicación, así como los resultados de la paradoja de trabajar desde casa. El estudio ha sido dirigido por el profesor Dr. Christian Montag (catedrático de Psicología Molecular, autor de libros y experto en la influencia de las tecnologías digitales en la psicología humana). "*Los resultados dibujan el panorama, en parte preocupante, de trabajar desde casa. En psicología, sabemos que un nuevo entorno de trabajo, así como nuevas circunstancias laborales, pueden causar estrés. El Informe 'Bienestar y trabajo desde casa 22'* muestra que tenemos que afrontar una nueva realidad: el cuidado del bienestar y la satisfacción vital de las personas que trabajan desde casa debe ser el foco de atención. La oficina en casa se está convirtiendo en el nuevo hogar, necesita atención y cuidados constantes para que el nuevo modelo de trabajo en Europa no tenga que ir a terapia", afirma Christian Montag.

*** Europa: El estudio de NFON *Bienestar y trabajo desde casa 22'* se ha realizado en Alemania, Austria, Italia, España, Gran Bretaña, Francia, Polonia y Portugal con Statista Q y es representativo, con más de 1.000 participantes por país. A menos que se indique lo contrario, las cifras que se ofrecen en este comunicado de prensa se refieren a los ocho países; los valores locales se recogen en una tabla al final. Las respuestas de los participantes en el estudio se refieren, en general, al periodo transcurrido desde el inicio de la pandemia de COVID hasta la actualidad en que se teletrabaja.**

La paradoja de trabajar desde casa

El cambio en la disposición de las empresas a dejar que los empleados trabajen desde casa, el presente estudio refleja una imagen parcialmente contradictoria en la relación que existe entre trabajo y ocio. A primera vista, por ejemplo, los resultados sobre la pregunta de qué ha cambiado desde que se trabaja desde casa durante la pandemia del COVID-19 parecen contradictorios. El 28% de los encuestados en los países europeos afirma que la cantidad de trabajo que hay que hacer (carga de trabajo) ha aumentado, y para el 25,2% las horas de trabajo también. Al mismo tiempo, el 36% afirma que ha alcanzado un mejor equilibrio entre la vida laboral y la personal y más tiempo para la familia y los amigos. Esto es lo que Christian Montag llama la paradoja del trabajo desde casa: "*La gente puede trabajar más y tener más tiempo libre. La eliminación de los largos desplazamientos y, en general, un horario más flexible a lo largo del día puede hacer que, si la organización es buena, se disponga de más tiempo. Los horarios de trabajo personalizados, la alfabetización digital y otros factores de bienestar también pueden ser la causa*". Por ejemplo, el 29,4% dice dedicar más tiempo a hacer ejercicio y también a comer de forma más saludable.

Test de estrés trabajando desde casa

El estrés tiene muchas causas, y el estudio europeo *Bienestar y trabajo desde casa 22'* trata de establecer un mapa con una selección de factores de estrés. Entre los participantes, el 37% declaró sentirse estresado en diversos grados. Entre otros, se mencionaron como factores de estrés a comer en casa (8,7%), una mala conexión a Internet (17,2%) y la constante accesibilidad (19,7%). Por otro lado, la falta de trato social con los compañeros es un factor de estrés para el 35,3% y la ausencia de separación entre la vida privada y la profesional para el 30,3%. Por el contrario, son menos los que señalan como factores de estrés el ruido ambiental (15,9%) y la mala remuneración (9,3%). Christian Montag explica: *"los ámbitos del trabajo son también ámbitos de la vida y, en la era de la digitalización, cambian constantemente y con gran rapidez. Cada industria y cada empresa tienen requisitos diferentes a los que los empleados deben subordinarse. En el futuro, las empresas europeas deben saber que lo digital y la psicología van de la mano. Los debates sobre el agotamiento en la era digital o el tecnoestrés son cada vez más importantes. De hecho, la muestra global señala que el 20,5% sufre tecnoestrés, por ejemplo, ante deficiencias técnicas como routers defectuosos, equipos inadecuados, problemas de batería, etc. El tecnoestrés en casa aparece para casi uno de cada cinco participantes del estudio"*.

El bienestar a través de la automedicación

Trabajar desde casa también está cambiando la disposición de optimizar, no solo el propio bienestar y la salud física y mental con suplementos sin receta, sino también de aumentar la capacidad de concentración y promover la relajación. Está surgiendo una tendencia a la automedicación entre la población europea que trabaja desde casa. El 34,4% de los encuestados asegura haber tomado suplementos sin receta (por ejemplo, melatonina, productos legales de cáñamo, extractos de plantas, vitaminas, té calmante) para mejorar su bienestar desde el comienzo de la pandemia, el 18,2% para aumentar la concentración y el 13,4% para recuperarse. Nota: Aunque los datos de los seis países son muy similares, la situación en Italia y Austria es diferente: en Italia, el 49,7% dijo haber tomado suplementos sin receta para aumentar el bienestar, mientras que en Austria fue menos de la mitad, con un 22,1%.

Christian Montag añade: *"Numerosas investigaciones apuntan a que la pandemia de COVID sigue siendo un factor de estrés hoy en día, que se manifiesta en una reducción significativa del bienestar psicológico de muchas personas y por ello, como muestra el presente estudio, algunos empleados han recurrido a suplementos sin receta. En el estudio 'Bienestar y trabajo desde casa 22', el 28,9% de los encuestados declaró que su satisfacción se había deteriorado en comparación con la época anterior a la pandemia. Cuando las personas tienen que seguir desenvolviéndose en su vida diaria en una situación personal y globalmente amenazante, utilizan diferentes estrategias de afrontamiento para poder realizar las tareas diarias- incluido el teletrabajo-, a pesar de la tensión"*.

Al inicio de la pandemia, se observa un salto en la ingesta de suplementos sin receta entre los que declararon consumir estos preparados durante la pandemia. El uso de productos legales de cáñamo (por ejemplo, aceite de CBD) para aumentar el bienestar casi se ha duplicado desde el comienzo de la pandemia (24,9% antes de la pandemia, 43,3% desde el comienzo de la pandemia). También el consumo de melatonina: del 38% al 62,6%. Christian Montag: "*En particular, me parece preocupante la ingesta de melatonina. El sueño es un proceso natural que no debería estar desincronizado*".

Espacio de trabajo

Con el fin de profundizar en el bienestar de los encuestados, también se les preguntó por el lugar en el que trabajan en casa. Según la encuesta, el 12,1% ha trasladado su espacio de trabajo al dormitorio, el 31,8% tiene un despacho privado y el 35,7% trabaja desde el salón. En los ocho países, el espacio medio para trabajar desde casa es de 20,32 m². Con 15,35 m², los británicos son los que menos espacio tienen para trabajar en casa, mientras que los italianos pueden repartirse en 23,81 m². El 1,2% de los participantes declara que trabaja permanentemente en el aseo, el baño, o en el balcón.

Señal de alarma: el cese laboral

Los resultados del Informe *Bienestar y trabajo desde casa 22'* son preocupantes de cara al futuro y deberían constituir una señal de alarma para los empresarios europeos: el 21,7% de los encuestados afirma que ya ha planeado su dimisión por las experiencias vividas durante la pandemia y al trabajo desde casa, y el 9,9% ya ha dejado su trabajo. Algunas de las razones por las que se ha abandonado el trabajo son, por ejemplo, la falta de oportunidades para realizarse profesionalmente (34,2%), una peor remuneración (por ejemplo, la jornada reducida o la pérdida de comisiones, 30,1%) y la accesibilidad permanente (16,6%).

Los empleados también planean otros cambios para que su bienestar y su trabajo estén en armonía. Por ejemplo, el 33% quiere conseguir una separación más clara entre la vida privada y la profesional, y el 20,9% quiere adoptar más iniciativas de formación. Además, está surgiendo una cierta tendencia a trabajar durante las vacaciones y/o mientras se está enfermo. Christian Montag: "*Cada vez más personas parecen estar dispuestas a coger una baja por enfermedad en lugar de tomarse un tiempo libre. Las vacaciones o los periodos de descanso son un logro social, una forma de refugio en los que recuperarse o recargar la batería*". De hecho, el 38,3% considera que trabajar desde casa es una ventaja porque se puede trabajar a pesar de estar enfermo y sólo el 26,2% afirma que no estará disponible para su empresa en sus vacaciones.

Declaración

Informe Bienestar y trabajo desde casa 22, por NFON AG

Dr. Klaus von Rottkay, CEO de NFON AG: "Con el 'Informe Bienestar y trabajo desde casa 22', nosotros, como proveedores de tecnologías destinadas a facilitar, agilizar y hacer más eficiente el teletrabajo, queremos registrar y comprender mejor los puntos débiles de los empleados en este nuevo modelo de trabajo. Estamos aprendiendo que las empresas europeas deben prestar mucha más atención a la calidad del entorno de trabajo: las personas, la salud y el bienestar son muy importantes en este sentido. El 'Nuevo Trabajo' está todavía en sus inicios y los empresarios somos los que más podemos influir para que los modelos de trabajo híbridos sean los adecuados para las personas y las empresas".

Sobre NFON

NFON AG, con sede en Múnich, es un proveedor europeo de comunicaciones empresariales integradas desde la nube. La empresa, que cotiza en bolsa (Frankfurt Stock Exchange, Prime Standard), cuenta con más de 3.000 socios en 15 países europeos y siete filiales, y cuenta con más de 50.000 empresas como clientes. Con el producto principal Cloudya, la plataforma inteligente de comunicaciones en la nube, NFON ofrece llamadas de voz simplificadas, videoconferencias sencillas e integraciones perfectas para CRM y herramientas de colaboración para pequeñas y medianas empresas. La cartera de NFON consta de cuatro segmentos: Comunicaciones empresariales con Cloudya, Contacto con el cliente, Integración y Habilitación. Todos los servicios en la nube de NFON se operan en centros de datos certificados en Alemania, cuyas necesidades energéticas se cubren al 100% con energías renovables. NFON guía a las empresas hacia el futuro de la comunicación empresarial con soluciones de comunicación intuitivas.

Sobre el profesor Dr. Christian Montag

El profesor Dr. Christian Montag es catedrático de Psicología Molecular en la Universidad de Ulm y fue profesor visitante en la Universidad de Ciencia y Tecnología Electrónica de China (UESTC) en Chengdu (China) entre 2016 y 2022. Estudió psicología en Gießen y completó su doctorado y habilitación en la Universidad de Bonn. Su investigación se centra en los fundamentos biológicos de la personalidad y en el campo de la psico informática. Montag, que publicó el libro Homo Digitalis en 2018, es solicitado como experto en medios internacionales como ARD, ZDF y RTL, SPIEGEL, Der Standard, SZ y The New York Times. Su último libro "Du gehörst uns! The psychological strategies of Facebook, TikTok, Snapchat & Co." ha sido publicado por Blessing-Verlag.

Sobre Statista Q

Fundada en Alemania en 2007, Statista está formado por unas 1.100 personas en cuatro continentes y en 12 localizaciones. Como parte de la exitosa plataforma de datos Statista, Statista Q ayuda a los clientes a responder a sus preguntas individuales relacionadas con los datos. Con un alto nivel de conocimientos metodológicos y una amplia experiencia, Statista Q se dedica a todos los proyectos basados en datos en las áreas de investigación de mercado, análisis de mercado y de la competencia, previsiones y modelos, análisis de datos, gestión de conocimientos de datos y visualización de datos.

Press-Kit

El Dr. Klaus von Rottkay, Director General de NFON AG, el profesor Dr. Christian Montag + gráficos seleccionados sobre los resultados del estudio.

Contacto para los medios

Headquarter NFON AG
Thorsten Wehner
Vice President Public Relations
+49 89 45 300 121

Deutschland
100zehn GmbH
Timm Caspari
+49 89 55 27 06 20

España
LF Channel
Estela Cayón & Eloína Rivero
+34 91 521 51 92

Italia
BPRESS
Mariateresa Faregna
+39 02 72 585 304

Österreich
PProfessional
Ulrich Taller
+43 1 524 97 07-0

United Kingdom
100zehn GmbH
Timm Caspari
+49 89 55 27 06 20

Portugal
Young Network Group
Lúcia Amaral & Sara Vincente
+351 217 506 047

Polska
Clue PR
Beata Cioczek & Roksana Kwiatek
+48 516 186 720

Relaciones con los inversores

Sabina Prüser, Head of Corporate Communications & Sustainability, +49 89 45 300 134,
sabina.prueser@nfon.com

Disclaimer

This communication is for information purposes only and does not constitute an offer to sell or the solicitation of an offer to buy or subscribe for any securities of the Company. The securities discussed herein have not been and will not be registered under the U.S. Securities Act of 1933, as amended (the "U.S. Securities Act") and may not be offered or sold in the United States absent registration or an exemption from registration under the U.S. Securities Act. There will be no public offering of the securities discussed in this release in the United States of America and the information contained in this release does not constitute an offer of securities for sale. This announcement is not for distribution, publication or transmission, directly or indirectly, to or within the United States of America, Australia, Canada, Japan or any other jurisdiction in which such distribution is unlawful, or to U.S. persons.