



10 de octubre – Día Mundial de la Salud Mental

El 47% de las mujeres ha sentido ansiedad laboral debido a la carga de trabajo o a la presión, frente al 36% de los hombres

- En la misma línea, el 48% de las profesionales ha sentido alguna vez la necesidad de seguir estudiando o preparándose para ejercer su profesión, situación que solo han experimentado el 38% de los varones
- Todas estas percepciones pueden explicarse por el síndrome del impostor, un fenómeno psicológico que hace que la persona interprete la realidad desde la inseguridad y desconfíe de sus logros o competencias, y que afecta más a las mujeres, según los datos de la plataforma

Madrid, 9 de octubre de 2023. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de cada cuatro personas sufre o sufrirá a lo largo de su vida algún trastorno psicológico. La Confederación Salud Mental España también señala que, en nuestro país, entre el 11% y el 27% de estos problemas se pueden atribuir a las condiciones de trabajo. Se trata, sin duda, de una de las principales problemáticas a las que se enfrenta la sociedad dada la implicación e impacto que el mundo profesional tiene en nuestras vidas y requiere de medidas globales, como las que se incluyen en el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030 de la OMS que, entre otras acciones, insta a reorganizar los entornos que influyen en la salud mental, como los lugares de trabajo.

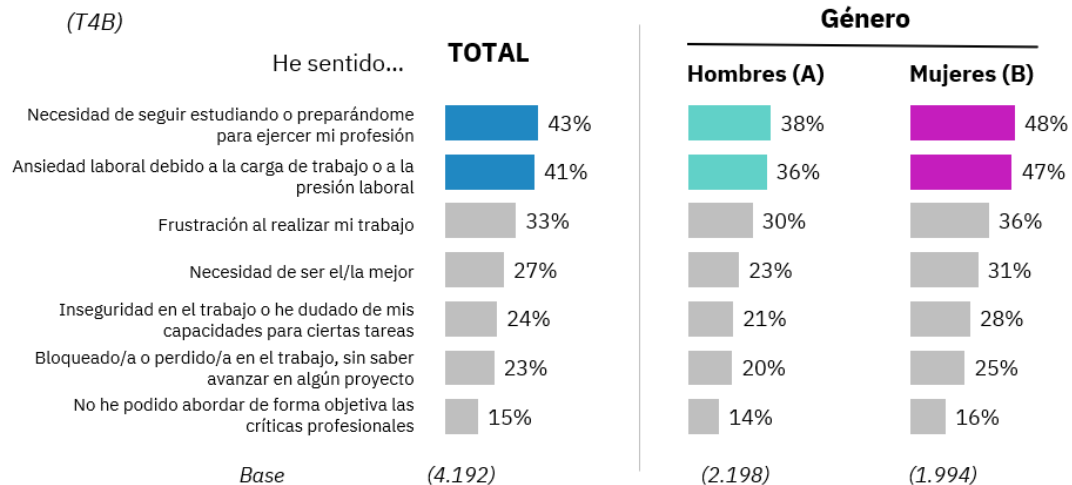
Sin ir más lejos, el pasado año, el informe de InfoJobs sobre [Abandono del Empleo](#) alertaba de que **el 32% de los trabajadores que se planteaba dejar su puesto de trabajo lo hacía por salud mental, convirtiéndose así en la principal causa de abandono**. Por detrás aparecían otras cuestiones más habituales, como las condiciones económicas o la conciliación laboral. Trabajar en un ambiente tóxico o con altos niveles de estrés también son factores que perjudican la salud mental e impiden trabajar de forma productiva. Dos aspectos que, según el reciente informe publicado por la plataforma sobre [Intención de Cambio de Empleo](#), han ganado peso respecto al año pasado como motivos para dejar un trabajo: concretamente, el primero alcanza el 23% frente al 18% de 2022 y el segundo ha pasado del 19% al 22%.

La salud mental y el síndrome del impostor

Otro de los puntos en los que salud mental y trabajo están relacionados es el denominado síndrome del impostor, un fenómeno psicológico por el que algunas personas se sienten incapaces de internalizar sus logros y sufren un miedo persistente a ser descubiertos como un fraude. Un trastorno que ha analizado la plataforma de empleo líder en España y que constata que las mujeres se identifican en mayor medida con todas las sensaciones asociadas al mismo.

Así, de acuerdo con los datos de una encuesta llevada a cabo por el portal, **el 47% de las mujeres asegura haber sentido ansiedad laboral debido a la carga de trabajo o a la presión, frente al 36% de los hombres**. En la misma línea, el 48% de las profesionales ha sentido alguna vez la necesidad de seguir estudiando o preparándose para ejercer su profesión, situación por la que solo han pasado el 38% de los varones.

➤ Sensaciones relacionadas con el Síndrome del Impostor



A continuación, se mencionan otras cuestiones como el haber sentido frustración al realizar el trabajo, la necesidad de ser el/la mejor o el dudar de las propias capacidades para desempeñar ciertas tareas. En todas ellas se observa una significativa diferencia entre el porcentaje de menciones de hombres y mujeres.

*Nota metodológica del informe:

Los datos de población activa se han extraído con una encuesta online autoadministrada (CAWI) a través de un panel con un cuestionario estructurado de una duración aproximada de 15 minutos. La muestra ha sido de 4.917 panelistas que componen una distribución proporcional y representativa de la población nacional de 16 a 65 años y guiada por cuotas de sexo, edad y región y situación laboral. El margen de error es de +/- 1,4%.

Sobre InfoJobs

Plataforma líder en España para encontrar las mejores oportunidades profesionales y el mejor talento. En el último año, InfoJobs ha publicado 2,7 millones de posiciones vacantes. Cuenta cada mes con 40 millones de visitas (más del 80% proceden de dispositivos móviles) y 1,2 millones de usuarios únicos mensuales. Gracias a InfoJobs se firma un nuevo contrato de trabajo cada 24 segundos.

InfoJobs pertenece a Adevinta, compañía líder en marketplaces digitales y una de las principales empresas del sector tecnológico del país, con más de 18 millones de usuarios al mes en sus plataformas de los sectores inmobiliario ([Fotocasa](#) y [habitaclia](#)), empleo ([InfoJobs](#)), movilidad ([coches.net](#) y [motos.net](#)) y compraventa de artículos de segunda mano ([Milanuncios](#)).

Los negocios de Adevinta han evolucionado del papel al online a lo largo de más de 40 años de trayectoria en España, convirtiéndose en referentes de Internet. La sede de la compañía está en Barcelona y cuenta con una plantilla de 1.100 personas comprometidas con fomentar un cambio positivo en el mundo a través de tecnología innovadora, otorgando una nueva oportunidad a quienes la están buscando y dando a las cosas una segunda vida.

Adevinta tiene presencia mundial en 10 países. El conjunto de sus plataformas locales recibe un promedio de 3.000 millones de visitas cada mes. Más información en [adevinta.es](#)

Contacto:

InfoJobs: Mónica Pérez Callejo

prensa@infojobs.net

Evercom: Pablo Gutiérrez / Andrea Vallejo

InfoJobs



infojobs@evercom.es

T. 93 415 37 05 - 676 86 98 56