



Asociación de
Internet MX[®]

20
AÑOS

ESTADO FÍSICO Y EMOCIONAL EN HOME OFFICE

Elaborado por: Equipo de Estrategia OCC

Objetivo y metodología



Objetivo:

Como sabemos muchas empresas aún mantienen a sus colaboradores trabajando desde casa, pero quisimos ahondar y saber cuál es el estado emocional y físico en el cual se encuentran las personas actualmente bajo esta modalidad que hemos vivido en los últimos 3 meses.



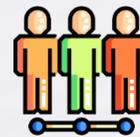
Metodología:
Encuesta online



Alcance:
Nacional



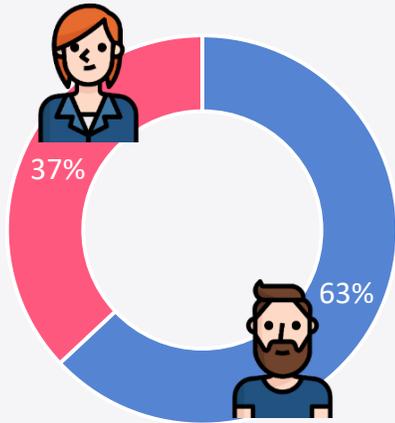
Fecha de realización:
12 al 17 de junio de 2020



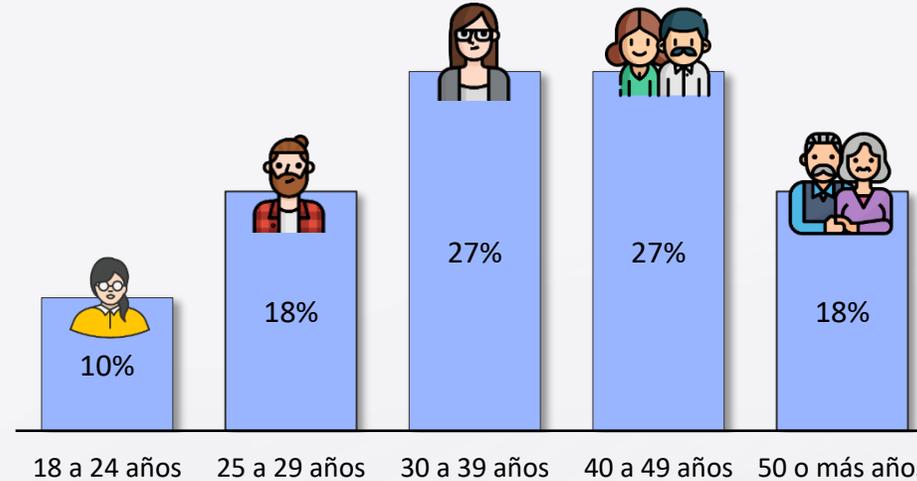
Tamaño de la muestra:
1,879 candidatos

Descripción de la muestra

Género



Edad



Ubicación

Región	% de la muestra
Centro	59%
Bajío	16%
Norte	17%
Sur	8%

NORTE: Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Coahuila, Durango, Nuevo León, Sinaloa, Sonora, Tamaulipas
BAJÍO: Aguascalientes, Colima, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Nayarit, Querétaro, SLP, Zacatecas
CENTRO: CDMx, EdoMéx, Hidalgo, Morelos, Puebla, Tlaxcala
SUR: Campeche, Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz, Yucatán

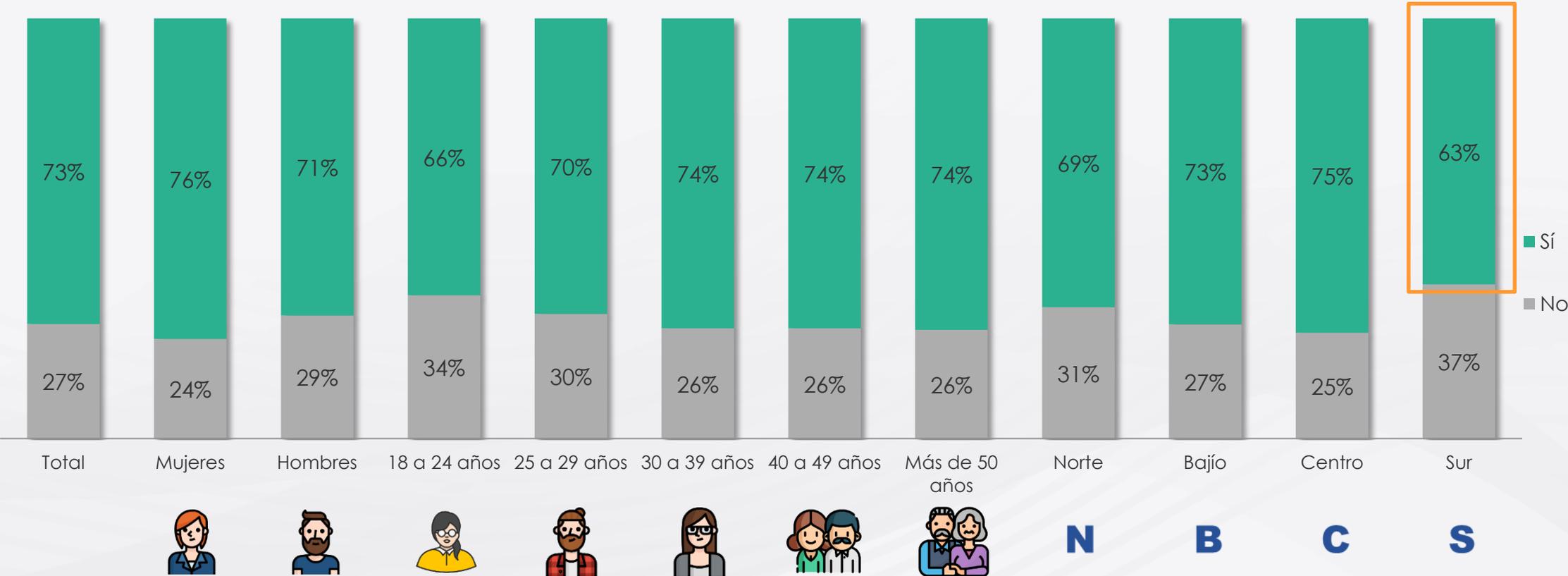
Industria



Muestra: 1,879

Selecciona tu rango de edad/ Género/ Localidad/ Industria o sector

En los últimos 3 meses, 7 de cada 10 personas estuvieron trabajando desde casa, mientras que en la región Sur sólo 6 de cada 10.



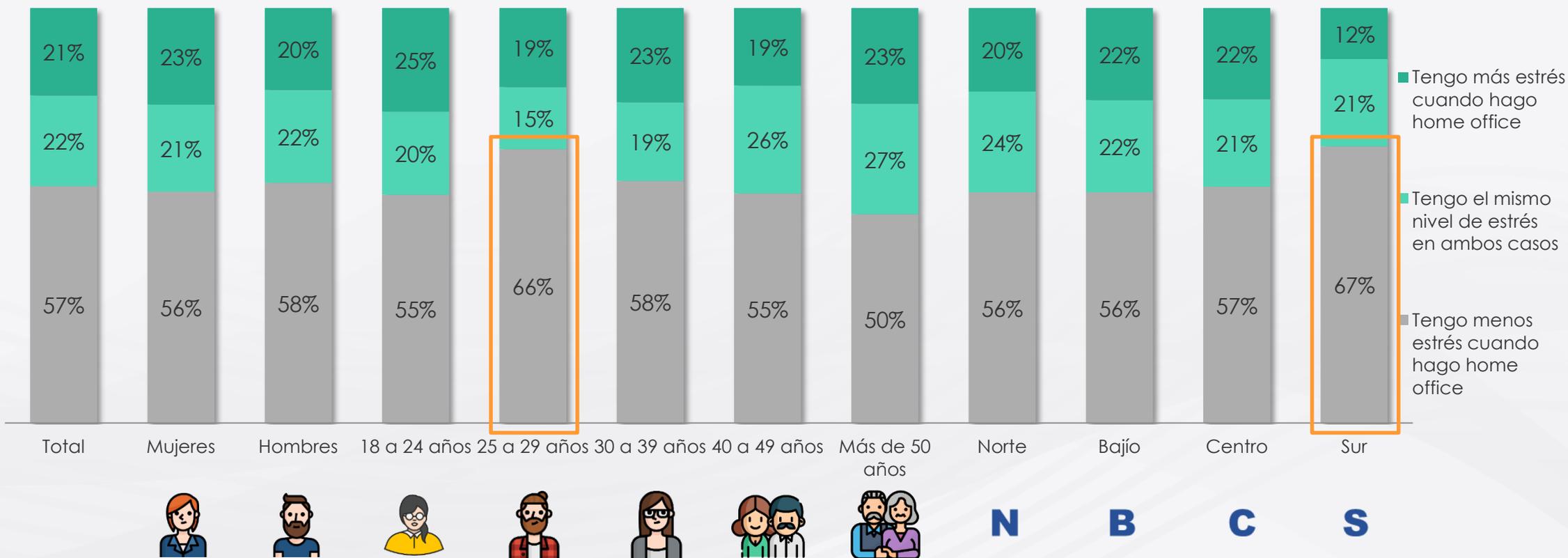
Muestra: 1,258

¿Actualmente te encuentras trabajando desde casa o estuviste haciéndolo en los últimos 3 meses?

NORTE: Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Coahuila, Durango, Nuevo León, Sinaloa, Sonora, Tamaulipas
BAJÍO: Aguascalientes, Colima, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Nayarit, Querétaro, SLP, Zacatecas
CENTRO: CDMx, EdoMéx, Hidalgo, Morelos, Puebla, Tlaxcala
SUR: Campeche, Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz, Yucatán



Bajo la modalidad de home office, alrededor del 60% sienten menos estrés e incluso en el grupo de 25 a 29 y en la región Sur cerca del 70% se sienten menos agobiados con esta forma de trabajo.



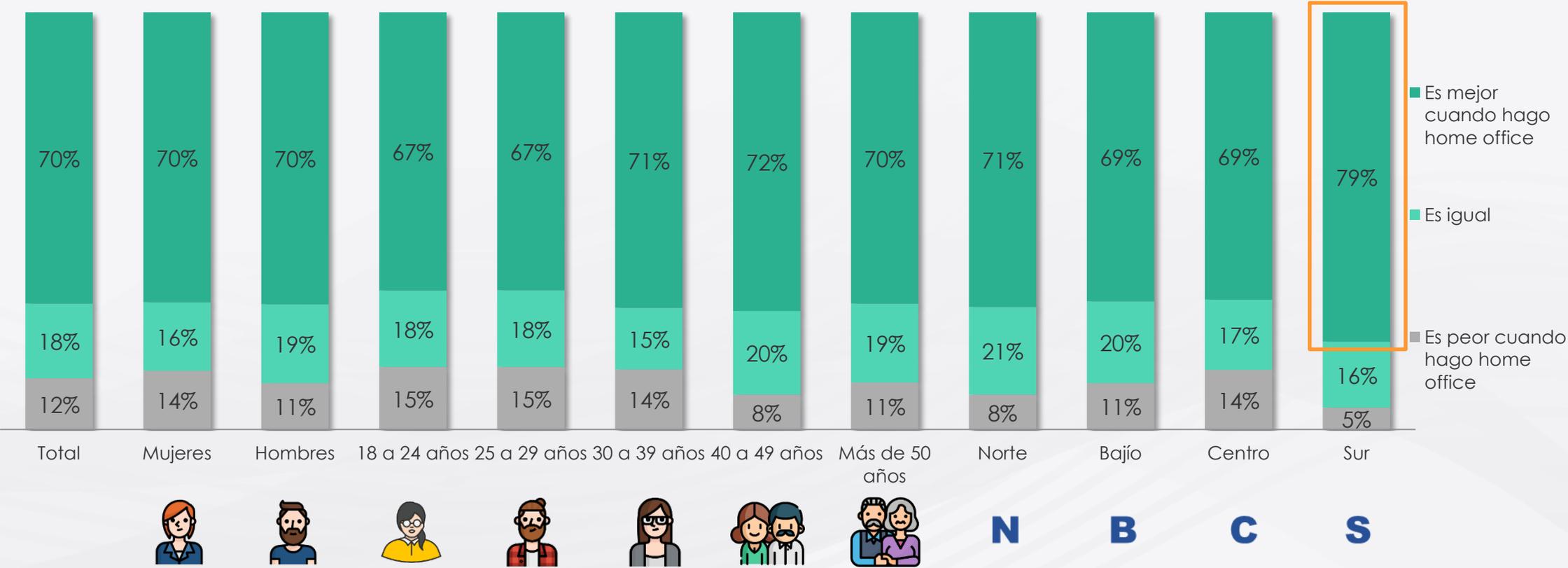
Muestra: 915

¿Qué tan estresado(a) te sientes cuando trabajas desde casa, en comparación con el trabajo desde tu centro de trabajo?

NORTE: Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Coahuila, Durango, Nuevo León, Sinaloa, Sonora, Tamaulipas
BAJÍO: Aguascalientes, Colima, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Nayarit, Querétaro, SLP, Zacatecas
CENTRO: CDMx, EdoMéx, Hidalgo, Morelos, Puebla, Tlaxcala
SUR: Campeche, Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz, Yucatán



En general el 70% de los encuestados mantienen una mejor alimentación bajo esta modalidad, en tanto que en la región Sur el 80% tienen una mejor alimentación.



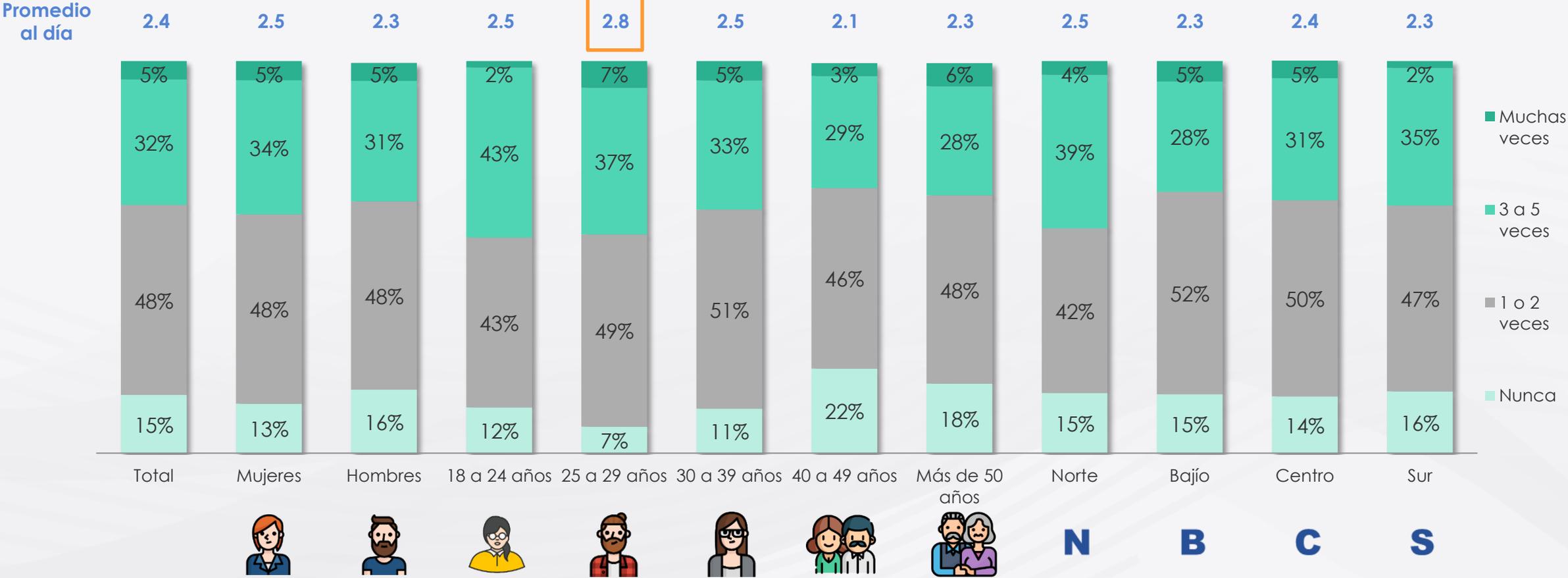
Muestra: 915

¿Cómo consideras tu alimentación cuando trabajas desde casa, respecto de tu alimentación a cuando acudes a tu centro de trabajo?

NORTE: Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Coahuila, Durango, Nuevo León, Sinaloa, Sonora, Tamaulipas
BAJÍO: Aguascalientes, Colima, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Nayarit, Querétaro, SLP, Zacatecas
CENTRO: CDMx, EdoMéx, Hidalgo, Morelos, Puebla, Tlaxcala
SUR: Campeche, Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz, Yucatán



La mitad de las personas suelen comer de 1 a 2 veces entre comidas estando en casa. El grupo de 25 a 29 años en promedio come hasta 3 veces.



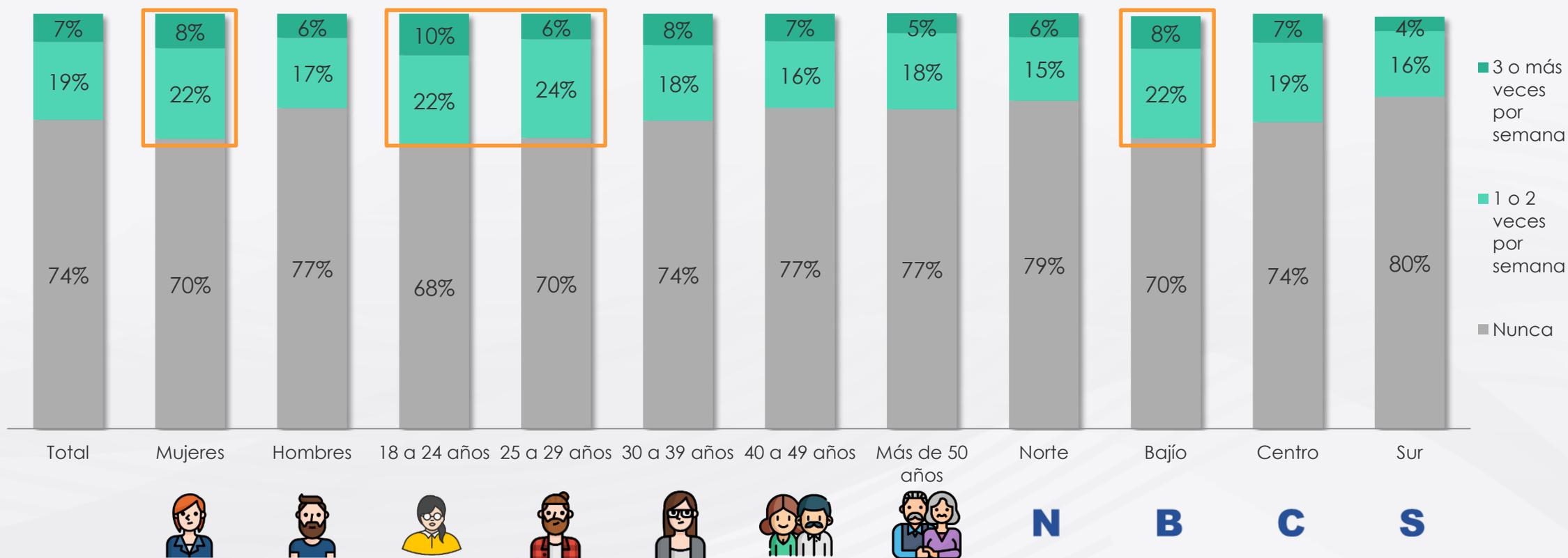
Muestra: 915

Quando trabajas desde casa. ¿cuántas veces comes, entre comidas, snacks, botanas o colaciones?

NORTE: Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Coahuila, Durango, Nuevo León, Sinaloa, Sonora, Tamaulipas
BAJÍO: Aguascalientes, Colima, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Nayarit, Querétaro, SLP, Zacatecas
CENTRO: CDMx, EdoMéx, Hidalgo, Morelos, Puebla, Tlaxcala
SUR: Campeche, Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz, Yucatán



En general, sólo 3 de cada 10 han sentido pérdida del apetito 1 o más veces a la semana, principalmente las mujeres, el grupo de 18 a 29 años y los del Bajío.



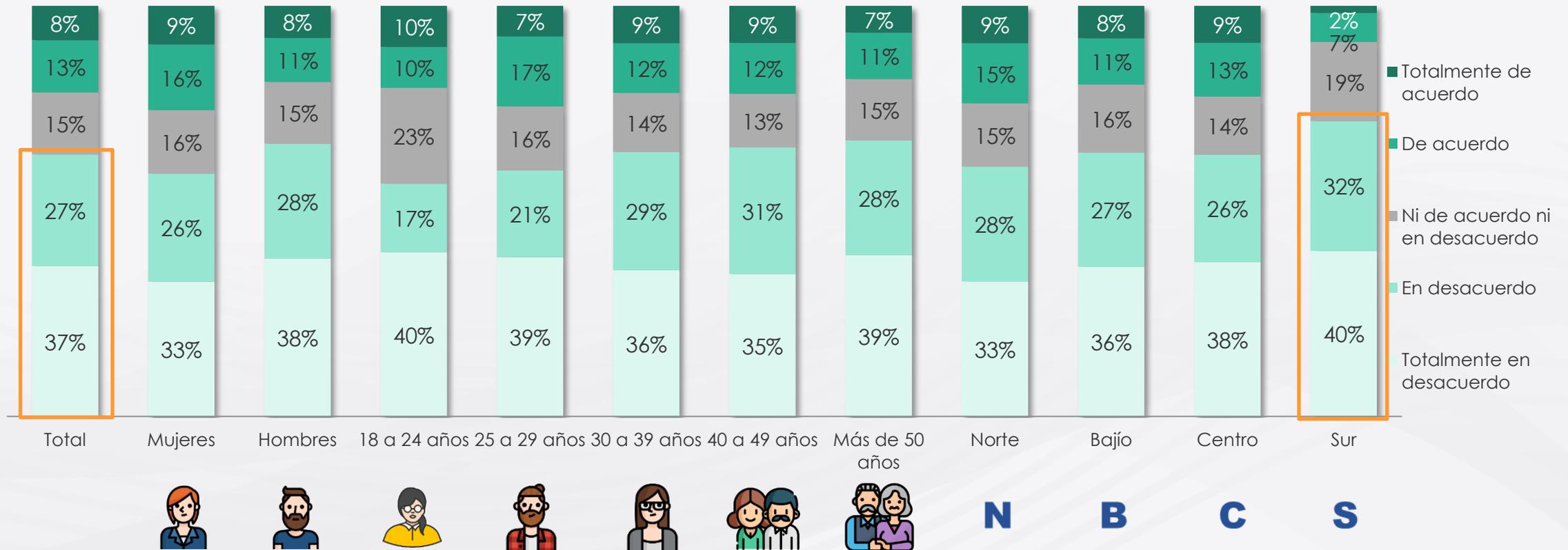
Muestra: 915

Cuando haces home office y es tu hora de desayunar, comer o cenar, ¿sientes que pierdes el apetito o te cuesta trabajo consumir tus alimentos?

NORTE: Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Coahuila, Durango, Nuevo León, Sinaloa, Sonora, Tamaulipas
BAJÍO: Aguascalientes, Colima, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Nayarit, Querétaro, SLP, Zacatecas
CENTRO: CDMx, EdoMéx, Hidalgo, Morelos, Puebla, Tlaxcala
SUR: Campeche, Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz, Yucatán



Poco más del 60% logra conciliar el sueño trabajando en casa, incluso hasta un 70% en el Sur no han presentado problemas para dormir.



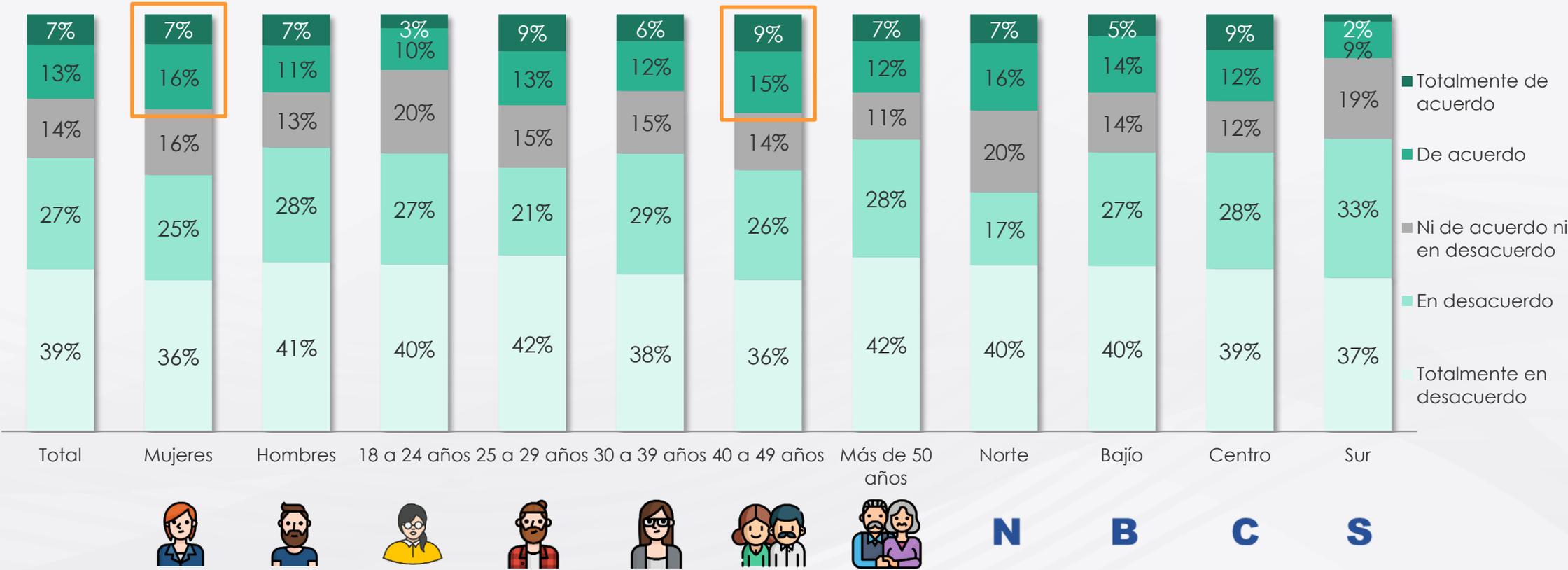
Muestra: 915

¿Qué tan de acuerdo o desacuerdo te encuentras respecto a las siguientes afirmaciones?
Me cuesta más trabajo conciliar el sueño cuando hago home office

NORTE: Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Coahuila, Durango, Nuevo León, Sinaloa, Sonora, Tamaulipas
BAJÍO: Aguascalientes, Colima, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Nayarit, Querétaro, SLP, Zacatecas
CENTRO: CDMx, EdoMéx, Hidalgo, Morelos, Puebla, Tlaxcala
SUR: Campeche, Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz, Yucatán



El 70% de las personas no suelen despertarse por las noches, sin embargo el grupo de mujeres y de 40 a 49 años presentan un poco más este problema.



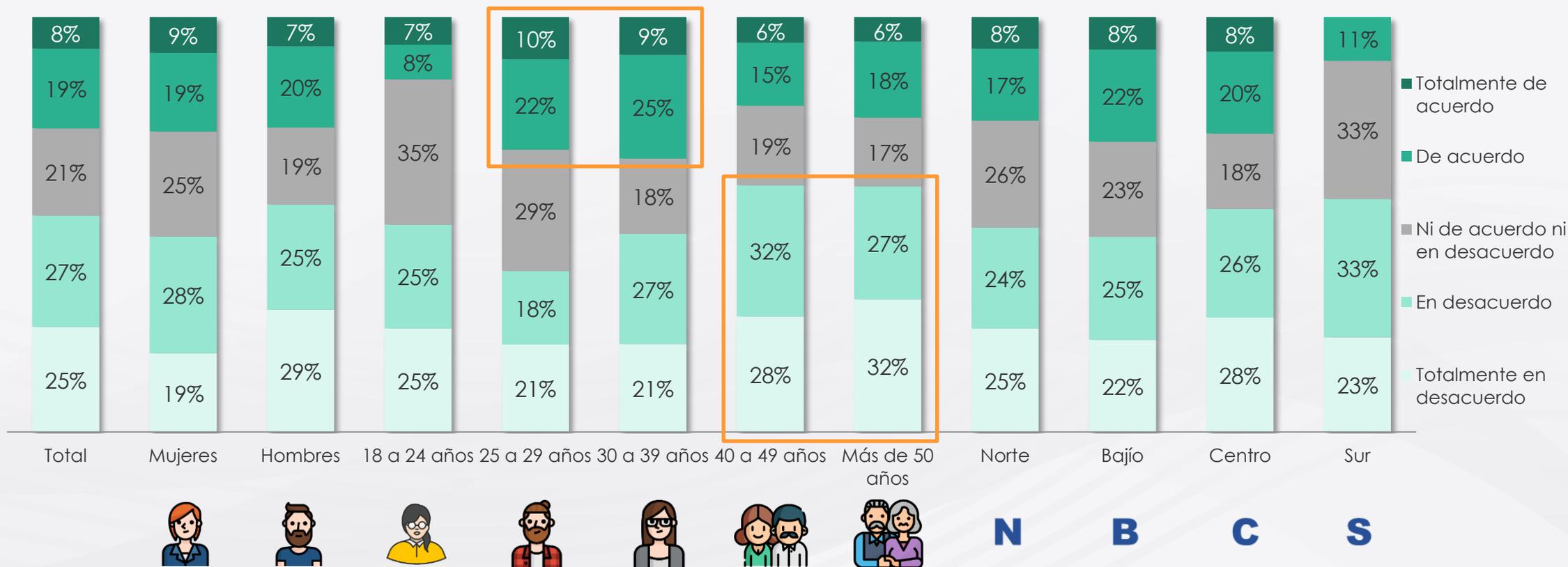
Muestra: 915

¿Qué tan de acuerdo o desacuerdo te encuentras respecto a las siguientes afirmaciones?
Suelo despertarme más por las noches los días que hago home office

NORTE: Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Coahuila, Durango, Nuevo León, Sinaloa, Sonora, Tamaulipas
BAJÍO: Aguascalientes, Colima, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Nayarit, Querétaro, SLP, Zacatecas
CENTRO: CDMx, EdoMéx, Hidalgo, Morelos, Puebla, Tlaxcala
SUR: Campeche, Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz, Yucatán



Poco más del 30% del grupo de 25 a 39 años tiende a dormir más tarde cuando trabajan desde casa. En tanto que el grupo de más de 40 años lo hacen en menor medida.



Muestra: 915

¿Qué tan de acuerdo o desacuerdo te encuentras respecto a las siguientes afirmaciones?

Cuando sé que voy a hacer home office al día siguiente, me duermo más tarde una noche antes

NORTE: Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Coahuila, Durango, Nuevo León, Sinaloa, Sonora, Tamaulipas

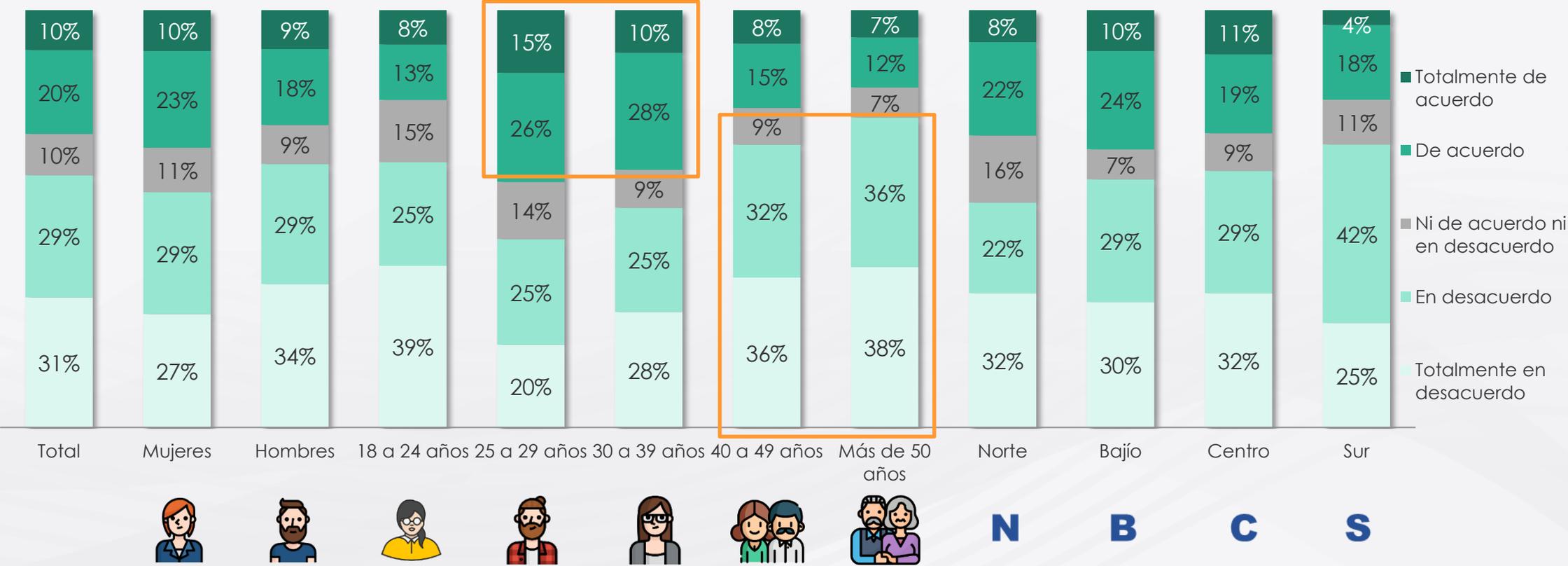
BAJÍO: Aguascalientes, Colima, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Nayarit, Querétaro, SLP, Zacatecas

CENTRO: CDMx, EdoMéx, Hidalgo, Morelos, Puebla, Tlaxcala

SUR: Campeche, Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz, Yucatán



Por lo anterior, vemos que los grupos que más tarde despiertan son los de 25 a 39 años (40%) y en menor medida lo hacen quienes tienen más de 40 años (20%).



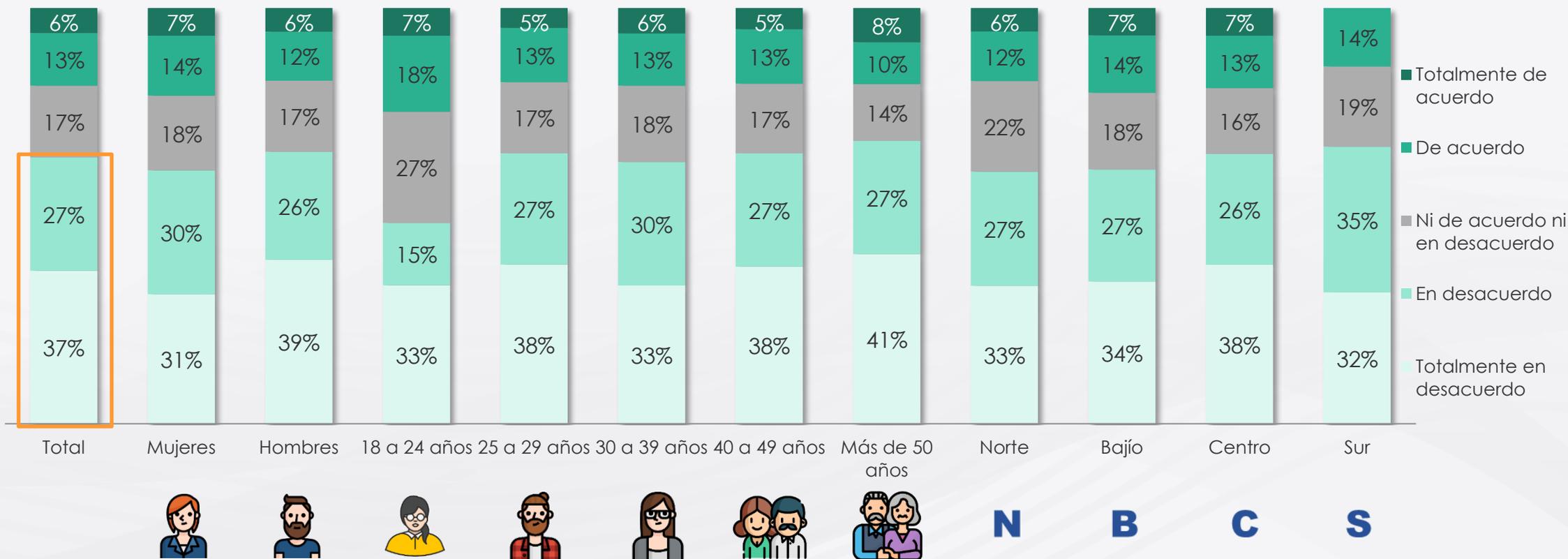
Muestra: 915

¿Qué tan de acuerdo o desacuerdo te encuentras respecto a las siguientes afirmaciones?
Si sé que voy a hacer home office, ese día me despierto más tarde

NORTE: Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Coahuila, Durango, Nuevo León, Sinaloa, Sonora, Tamaulipas
BAJÍO: Aguascalientes, Colima, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Nayarit, Querétaro, SLP, Zacatecas
CENTRO: CDMx, EdoMéx, Hidalgo, Morelos, Puebla, Tlaxcala
SUR: Campeche, Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz, Yucatán



6 de cada 10 no consideran sentir estrés atendiendo temas del trabajo estando en casa.



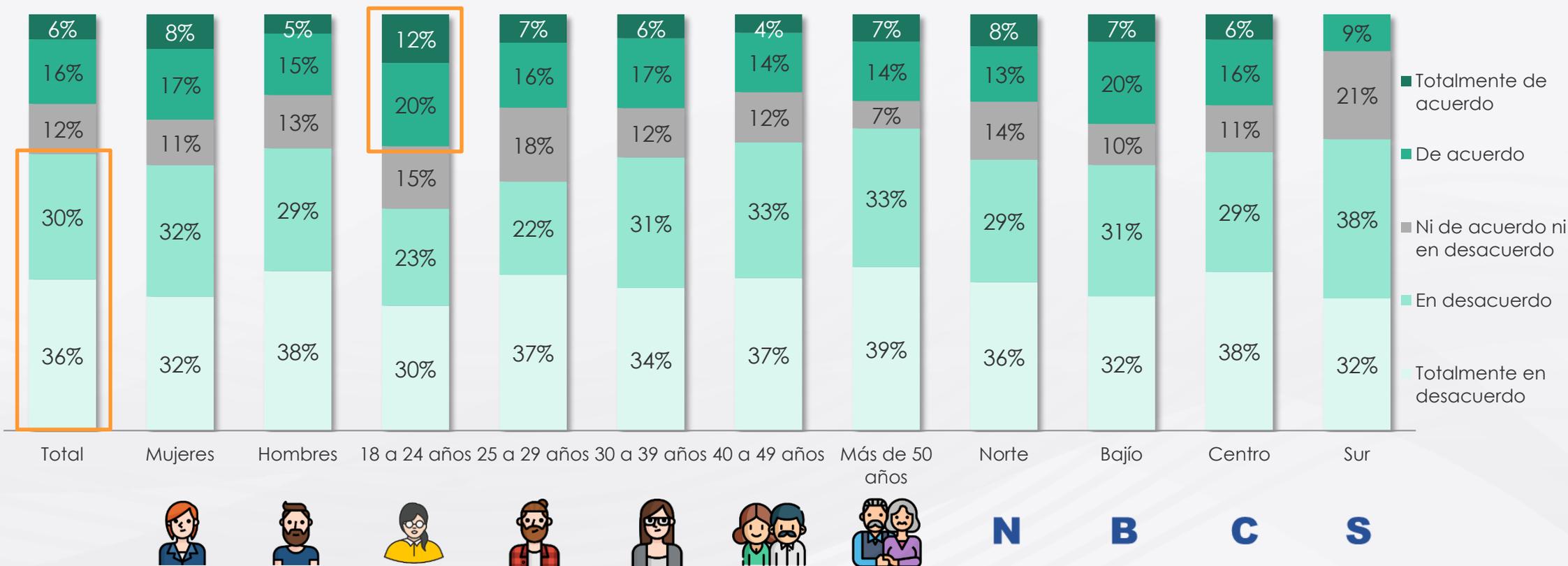
Muestra: 915

¿Qué tan de acuerdo o desacuerdo te encuentras respecto a las siguientes afirmaciones?
Me produce estrés tener que atender temas del trabajo desde mi casa

NORTE: Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Coahuila, Durango, Nuevo León, Sinaloa, Sonora, Tamaulipas
BAJÍO: Aguascalientes, Colima, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Nayarit, Querétaro, SLP, Zacatecas
CENTRO: CDMx, EdoMéx, Hidalgo, Morelos, Puebla, Tlaxcala
SUR: Campeche, Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz, Yucatán



Aunque en general el 70% mantiene una buena concentración trabajando en casa, el grupo de 18 a 24 años tiene más distracciones que no les permiten enfocarse.



Muestra: 915

¿Qué tan de acuerdo o desacuerdo te encuentras respecto a las siguientes afirmaciones?
Me cuesta trabajo concentrarme en mis tareas laborales cuando trabajo desde casa

NORTE: Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Coahuila, Durango, Nuevo León, Sinaloa, Sonora, Tamaulipas
BAJÍO: Aguascalientes, Colima, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Nayarit, Querétaro, SLP, Zacatecas
CENTRO: CDMx, EdoMéx, Hidalgo, Morelos, Puebla, Tlaxcala
SUR: Campeche, Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz, Yucatán



Conclusiones

- ❑ Un gran porcentaje de las personas que conservan su empleo, han estado bajo la modalidad de home office. Es importante destacar que un tercio de los encuestados se encuentran desempleados.
- ❑ Definitivamente esta forma de trabajo en casa les ha resultado menos estresante que acudiendo a la oficina.
- ❑ En cuestiones de alimentación perciben que ésta ha mejorado respecto a cuando acudían a su centro de trabajo, suelen consumir alguna colación o snack de 1 a 2 veces entre comidas y la mayoría mantiene buen apetito (70%).
- ❑ En cuanto al sueño, el 60% logra dormir sin problemas y tampoco tienden a despertarse mientras descansan, aunque el porcentaje es bajo cabe mencionar que hay mujeres y personas de 40 a 49 años que tienden a presentar más problemas al respecto.
- ❑ El grupo de 25 a 39 años ha modificado sus hábitos para dormir pues lo hacen más tarde bajo la modalidad de home office y por ello tienden a despertar más tarde. Por el contrario el grupo de más de 40 años mantienen sus hábitos de sueño igual que cuando trabajaban desde la oficina.
- ❑ Cabe señalar que en la región Sur aunque sólo representa un 8%, ven bien esta forma de trabajo pues la mayoría disminuyó sus niveles de estrés, mejoró su alimentación y no presentan problemas para dormir.
- ❑ Finalmente vemos que un gran porcentaje considera no sentir estrés por atender temas del trabajo en casa y además esta modalidad ha favorecido, permitiendo que se concentren en mayor medida.



Asociación de
Internet MX[®]

20
AÑOS