

# **Generación Z siente mayor estrés laboral y prefiere estar con familia y amigos**

Desde antes de la pandemia, los niveles de estrés ya estaban presentes en los trabajadores de las empresas; sin embargo, no eran conscientes de ello. Los que más estrés sintieron en comparación con la media fueron las generaciones más jóvenes (generación Z con 77%, generación Y con 73%) debido a diferentes factores como la carga laboral, señala el estudio de Adecco "Desconectar para Reconectar".

Adicional, el reporte arrojó que, cuanto más joven es la generación (Z), más tienden a trabajar después del horario laboral: el 61% de ellos se lleva trabajo a casa y el 69% mira el correo fuera del trabajo, ocasionando que tengan mayores dificultades para desconectar.

Asimismo, que el nivel de carga laboral influye directamente sobre los niveles de estrés en los trabajadores aumentando la probabilidad de que dejen la empresa en los próximos 2 años.

## **Iniciativas para desconectarse del trabajo**

Frente a este escenario, tanto los trabajadores como los empleadores, han venido implementando distintas iniciativas para reducir el estrés y desconectar del trabajo, de acuerdo a "Desconectar para Reconectar", el estudio de Adecco realizado

a colaboradores y empresas.

*“La pandemia puso en evidencia la capacidad de las empresas para respaldar el bienestar de sus colaboradores. El 73% considera que este tipo de iniciativas son importantes para mejorar el compromiso (39%) y la satisfacción (24%) de los trabajadores. No obstante, sólo un tercio de las empresas encuestadas ofrecían algún tipo de iniciativas aparte de la flexibilidad de horarios y lugar de trabajo”, comentó Katerina Rakov, directora de Recursos Humanos de Adecco Perú.*

Así, en cuanto a las actividades que realizan los trabajadores para desconectar del trabajo, la encuesta evidenció, por ejemplo, **que el 41% de los colaboradores decide pasar tiempo con amigos y familiares, el 29% ve TV o hace ejercicio, y el 27% escucha música.**

*“Cuanto más joven es la generación, más utilizan el ejercicio y las siestas reparadoras para desconectarse laboralmente, mientras que las generaciones mayores tienden a leer más”, acotó la directiva.*

## **¿Qué ofrecen las empresas?**

Por parte de las organizaciones, están aquellas iniciativas que son consideradas útiles por sus colaboradores como elegir el lugar de trabajo y contar con horarios flexibles o tener acceso a un seguro médico; iniciativas que, según el estudio, los empleados también encuentran beneficiosas para su bienestar.

**El reporte también mencionó que, desde la pandemia, las empresas están ofreciendo más días libres y respaldo mental y psicológico, considerando que los trabajadores le dan mayor importancia a contar con más días de descanso.**

*“La flexibilidad laboral ahora también forma parte de la nueva normalidad; según el estudio, el 86% de los trabajadores realizan teletrabajo y el 30% trabaja desde casa 3 días a la semana ya que consideran que el bienestar de sus empleados ha cobrado mucha importancia (53%)”,* acotó Rakov.

**De esta manera, según el informe, las principales razones por las que las empresas buscan implementar este tipo de iniciativas para mejorar el bienestar de sus colaboradores, son aumentar el compromiso de los empleados (39%), la satisfacción (24%) y reducir el número de empleados que se toman bajas por enfermedad (13%).**

*“Esto podría explicar por qué el 45% de los empleados no se sienten respaldados por sus empresas en términos de bienestar. Es por ello que las empresas deberí­an reforzar iniciativas de este tipo y la forma en que las comunican para contrarrestar la correlacio´n entre la falta de respaldo mostrado por la empresa, el elevado estre´s y la voluntad de dejar la empresa en el plazo de 2 años por parte de los colaboradores”,* finalizó la directiva.

# Sobre el estudio

“Desconectar para Reconectar”, el estudio de Adecco que buscó conocer la opinión de los colaboradores y de las empresas sobre el impacto de la pandemia en el modo de trabajar y cómo afecta esta nueva normalidad al bienestar de los empleados, también tuvo como objetivo dar a conocer las iniciativas que han estado implementando las compañías en busca de mejorar el bienestar de sus empleados y en el modo en cómo las comunican a nivel interno.

Asimismo, evidenció cuáles son las principales actividades que los trabajadores prefieren realizar para desconectarse del trabajo, y aquellas que diferentes empresas propusieron y los colaboradores consideraron útiles como brindar mayor flexibilidad o contar con un seguro médico.

“Desconectar para reconectar” es una encuesta realizada por Adecco en el que preguntó a 1116 trabajadores de 131 empresas mundiales de 16 países, entre ellos Perú, sobre el impacto de la pandemia en las nuevas formas de trabajar, la relación del estrés y la ansiedad con la carga laboral y el apoyo e iniciativas de las empresas al bienestar de sus equipos.