

Informe Observa PRL.org

La brecha de género y su impacto en la salud mental de l@s trabajador@s en España | 2025



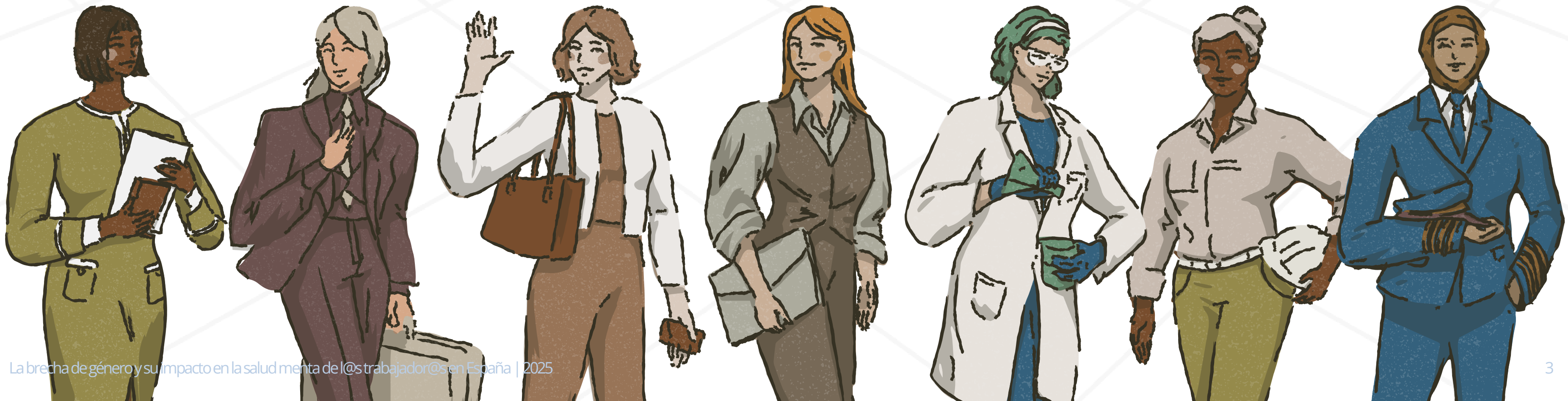
Contenido

1. Introducción
2. Justificación
3. Estudios previos
4. Marco referencial
5. Objetivos
6. Metodología
7. Resultados
8. Conclusiones
9. Recomendaciones



1. Introducción

- La investigación actual de riesgos laborales busca entender cómo afectan los factores de riesgo psicosocial **según el género**.
- Los estudios sobre el **bienestar emocional** se han centrado en los factores asociados a mayor bienestar, con estudios sobre satisfacción, calidad de vida laboral, felicidad.
- También se ha reconocido que el bienestar emocional no sólo se encuentra en factores que lo motivan, sino en las **afectaciones que viven las y los trabajadores**.





- Dentro de los estudios del **bienestar emocional**, las **brechas de género** se han perfilado como un factor relevante, por su impacto negativo en el personal trabajador.
- Sin embargo, aún se desconocen los **efectos colaterales** de la falta de bienestar emocional por género.
- Es necesario **profundizar en el conocimiento de las brechas de género** con respecto de los efectos colaterales por falta de bienestar emocional en trabajadores y trabajadoras realizando estudios comparativos.

2. Justificación

El estudio de las brechas de género respecto a los efectos colaterales de la falta de bienestar emocional se justifica por las siguientes razones:

Brinda información para formular medidas preventivas en el ámbito empresarial.

Amplía el conocimiento existente sobre los factores de riesgo psicosocial específicos para mujeres.

Brinda información para formular medidas preventivas en el ámbito empresarial.



3. Estudios previos

Las investigaciones más recientes **no suelen abordar** el bienestar emocional con un enfoque de género. En su lugar, investigan lo siguiente:

- Efecto negativo de la ansiedad y depresión en la calidad de vida y capacidad funcional del trabajador.¹
- Conflicto trabajo-familia que hace más vulnerables a las mujeres trabajadoras.²
- Relación entre la **experiencia emocional** y el género con el agotamiento y la satisfacción laboral.³



1. Mingote Adán José Carlos, Pino Cuadrado Pablo del, Sánchez Alaejos Raquel, Gálvez Herrer Macarena, Gutiérrez García Mª Dolores. El trabajador con problemas de salud mental: Pautas generales de detección, intervención y prevención. Med. segur. trab. 2011; 57(Suppl 1): 188-205. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2011000500012>

2. De Sio S, Cedrone F, Sanità D, Ricci P, Corbosiero P, Di Traglia M, Greco E, Stansfeld S. Quality of Life in Workers and Stress: Gender Differences in Exposure to Psychosocial Risks and Perceived Well-Being. Biomed Res Int. 2017;2017:7340781. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.1155/2017/7340781>

3. Mira MC. Efectos del trabajo emocional en el agotamiento y la satisfacción laboral de los trabajadores en España. PapRevSoc [Internet]. 13 de enero de 2022 [citado 4 de agosto de 2025];107(1):5-29. Disponible en: <https://papers.uab.cat/article/view/v107-n1-cascales>

4. Marco referencial

Los **factores de riesgo psicosociales** son condiciones del entorno laboral que pueden afectar negativamente el bienestar psicológico y social de las y los trabajadores.¹

El **bienestar emocional laboral** es el estado en el que una persona se siente satisfecha, motivada y equilibrada emocionalmente en su entorno de trabajo.²

La literatura reciente ha sugerido que en las afectaciones por la falta de bienestar emocional laboral hay **efectos colaterales** diferenciados por el género.²

Los **efectos colaterales** son manifestaciones psicológicas, conductuales y sociales que surgen de manera indirecta a raíz de la falta de bienestar emocional en el entorno laboral: **somatización, agotamiento y alienación**.³

Exposición prolongada



Falta de bienestar emocional



Efectos colaterales por género

1. Ordoñez-García S, Luy-Navarrete W, Merino-Velásquez J. Los factores de riesgos psicosociales y como inciden en la satisfacción laboral. 593 Digital Publisher CEIT. 2023;8(2-1):248-61. Disponible en doi:10.33386/593dp.2023.2-1.1817

2. CIPD. Mental wellbeing and digital work. Londres: CIPD; 2021 Jul. Disponible en: https://www.cipd.org/globalassets/media/knowledge/knowledge-hub/evidence-reviews/mental-wellbeing-and-digital-work-evidence-summary_tcm18-98995.pdf

3. Blanch JP, Sahagún M, Cantera L y Cervantes G. Cuestionario de Bienestar Laboral General: Estructura y Propiedades Psicométrica. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones. 2010; 26(2), 157-170. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.5093/tr2010v26n2a7>

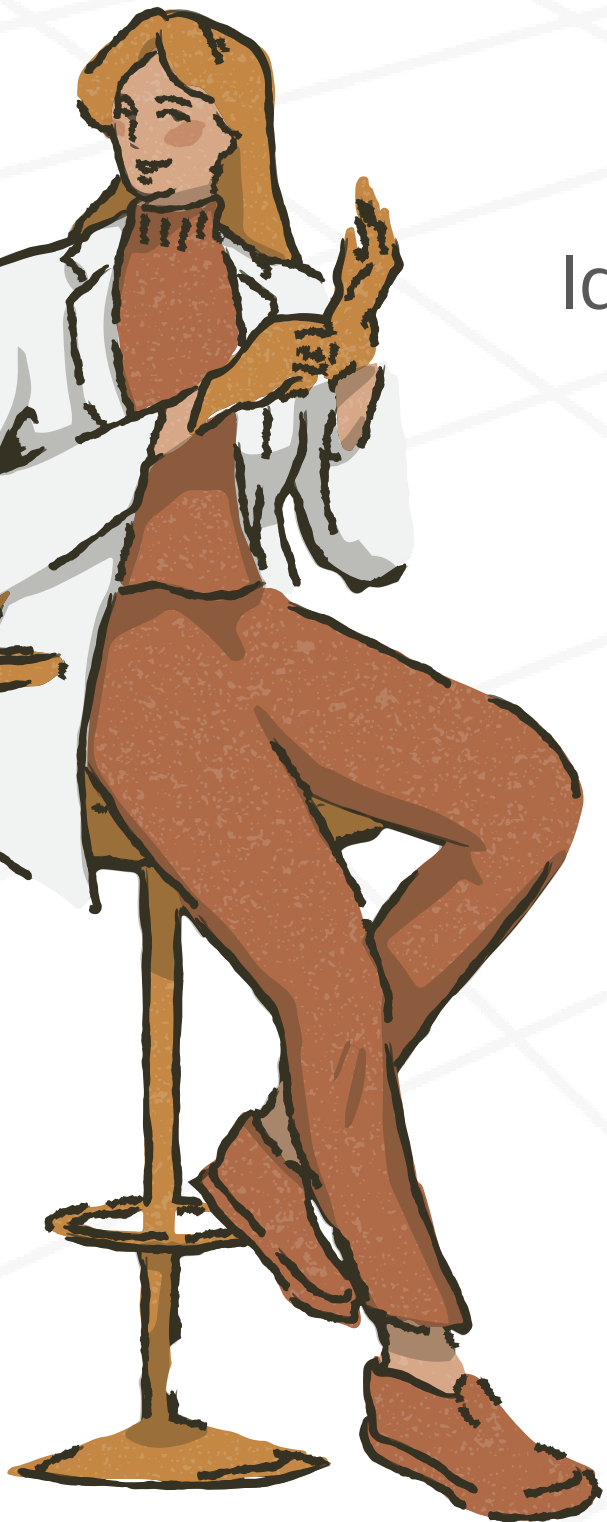
5. Objetivos

General:

Identificar si existen **diferencias por género** en los **efectos colaterales** de la falta de bienestar emocional en población trabajadora de España en 2025.

Particulares:

- 1 Determinar los efectos colaterales de la falta de bienestar emocional por hombres y mujeres.
- 2 Comparar los efectos colaterales reportados por sexo/género, principalmente.
- 3 Identificar asociaciones relevantes en torno a la brecha de género y los efectos colaterales de la falta de bienestar emocional en el trabajo.



Metodología



Población

Trabajadores y trabajadoras de España.

Criterios de selección

- Criterios de inclusión: personal trabajador que radique en España.
- Criterios de exclusión: personal que labora para compañías españolas desde otras partes del mundo.
- Criterios de eliminación: personal que no consintió el uso de sus datos.

Muestreo

No probabilístico por cuotas

Para asegurar cuotas equilibradas, una vez finalizada la recolección de datos se tomó como referencia el sexo con menos participantes y se equilibraron los grupos con selección aleatoria de casos.

Muestra

261 mujeres y 261 hombres

(error $\alpha=0.5\%$, potencia estadística real $1-\beta=99\%$).

Instrumento



Encuesta de 2 secciones: 21 ítems. Tiempo de respuesta: 3 minutos.

Batería de la dimensión efectos colaterales del qBLG¹

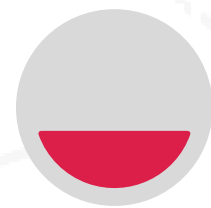
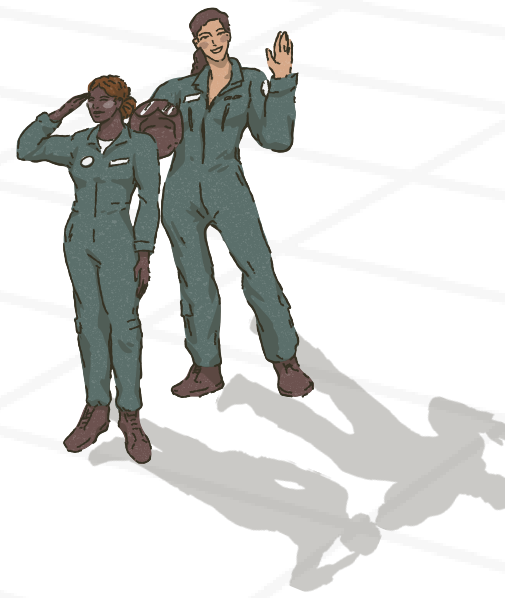
- Desgaste emocional (4 ítems).
- Alienación laboral (4 ítems).
- Somatización de problemas (5 ítems).

Datos sociodemográficos

- Sexo/Género.
- Nacionalidad.
- Edad.
- Sector laboral.
- Nivel jerárquico.
- Nivel de estudios.
- Campo de formación académica.
- Años de experiencia laboral.

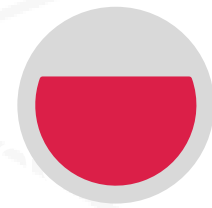
1. Blanch JP, Sahagún M, Cantera L y Cervantes G. Cuestionario de Bienestar Laboral General: Estructura y Propiedades Psicométrica. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones. 2010; 26(2), 157-170. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.5093/tr2010v26n2a7>

Procedimiento



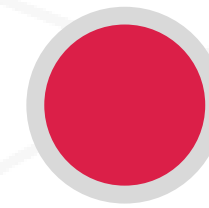
Recolección de datos

1. Encuesta en línea
2. Aplicada a usuarios de Prevencionar España, redes sociales del ISBL y Observa PRL.
3. 1 mes de ventana temporal (julio 2025).



Procesamiento de datos

1. Depuración de base de datos
2. Cálculo de puntuaciones de las escalas y subescalas de bienestar emocional.

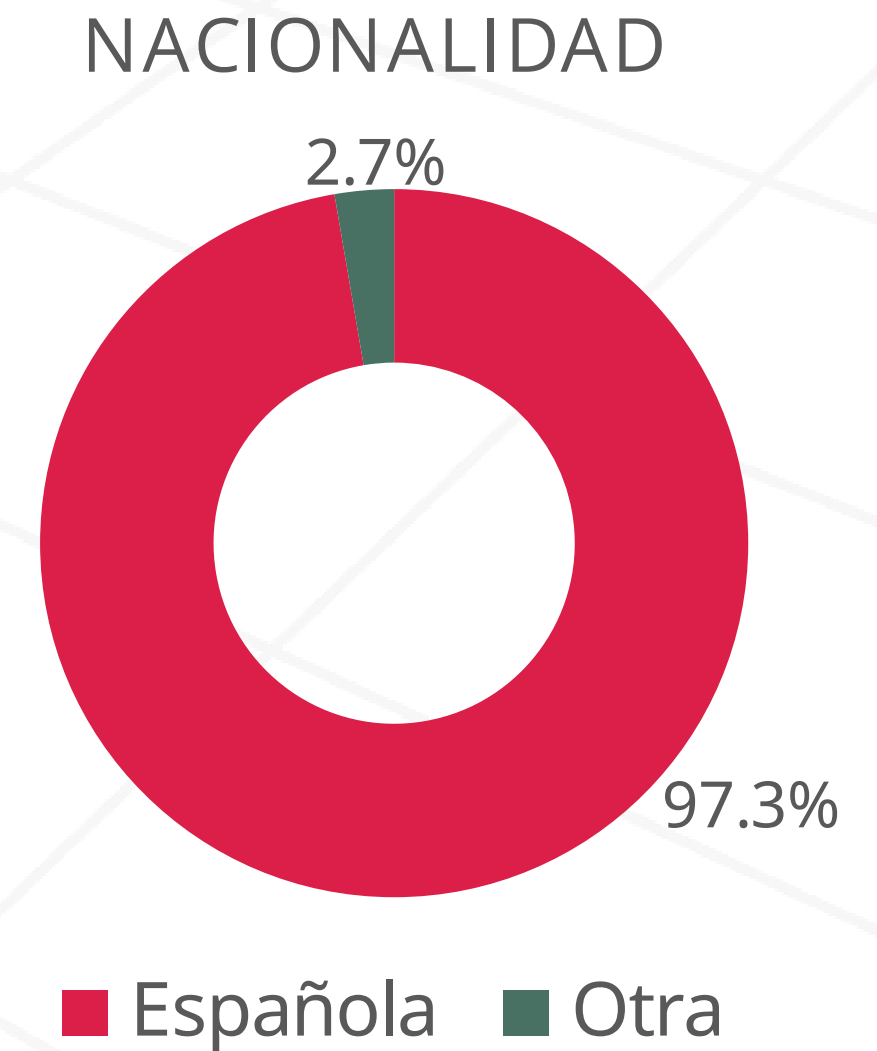
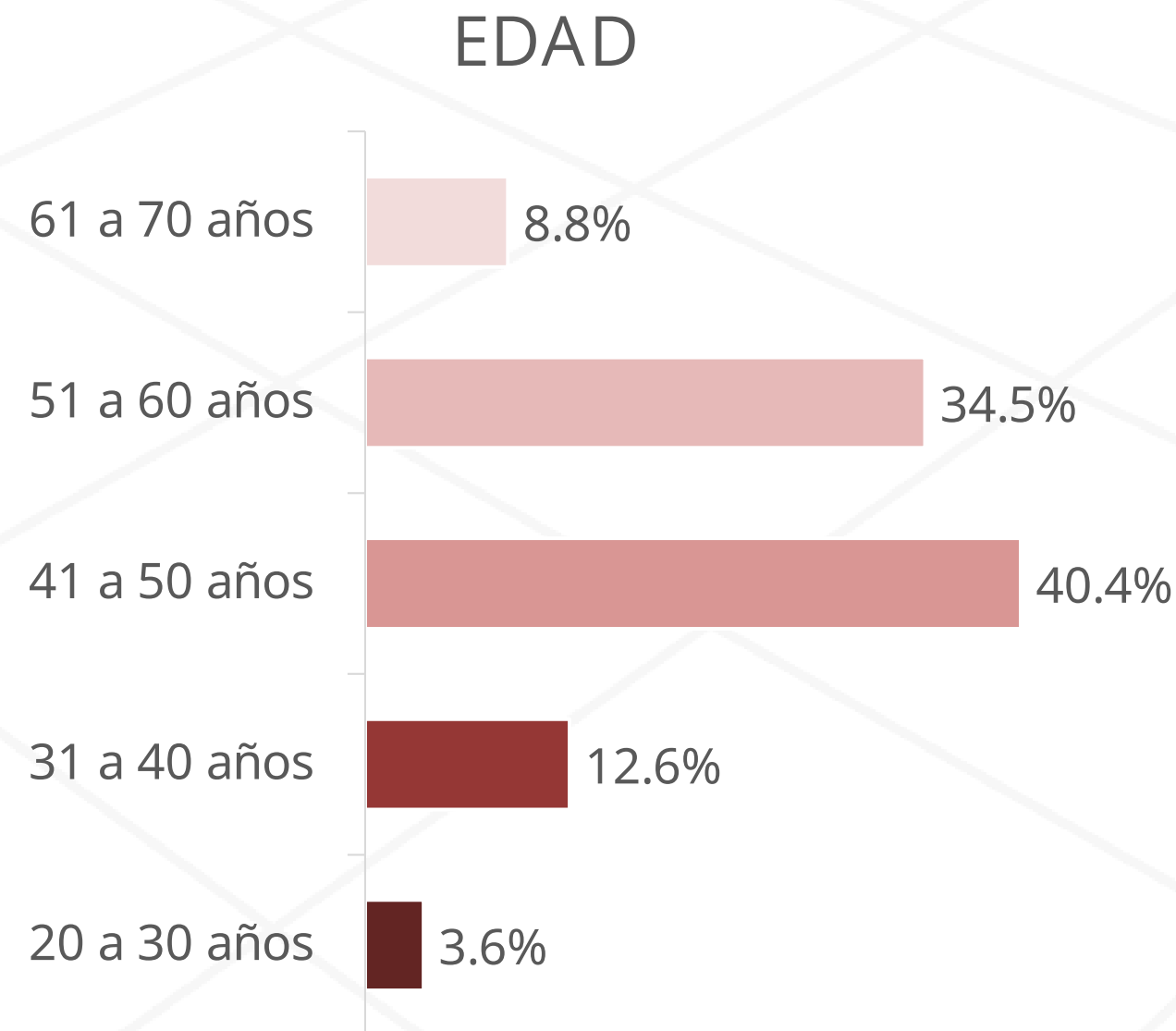
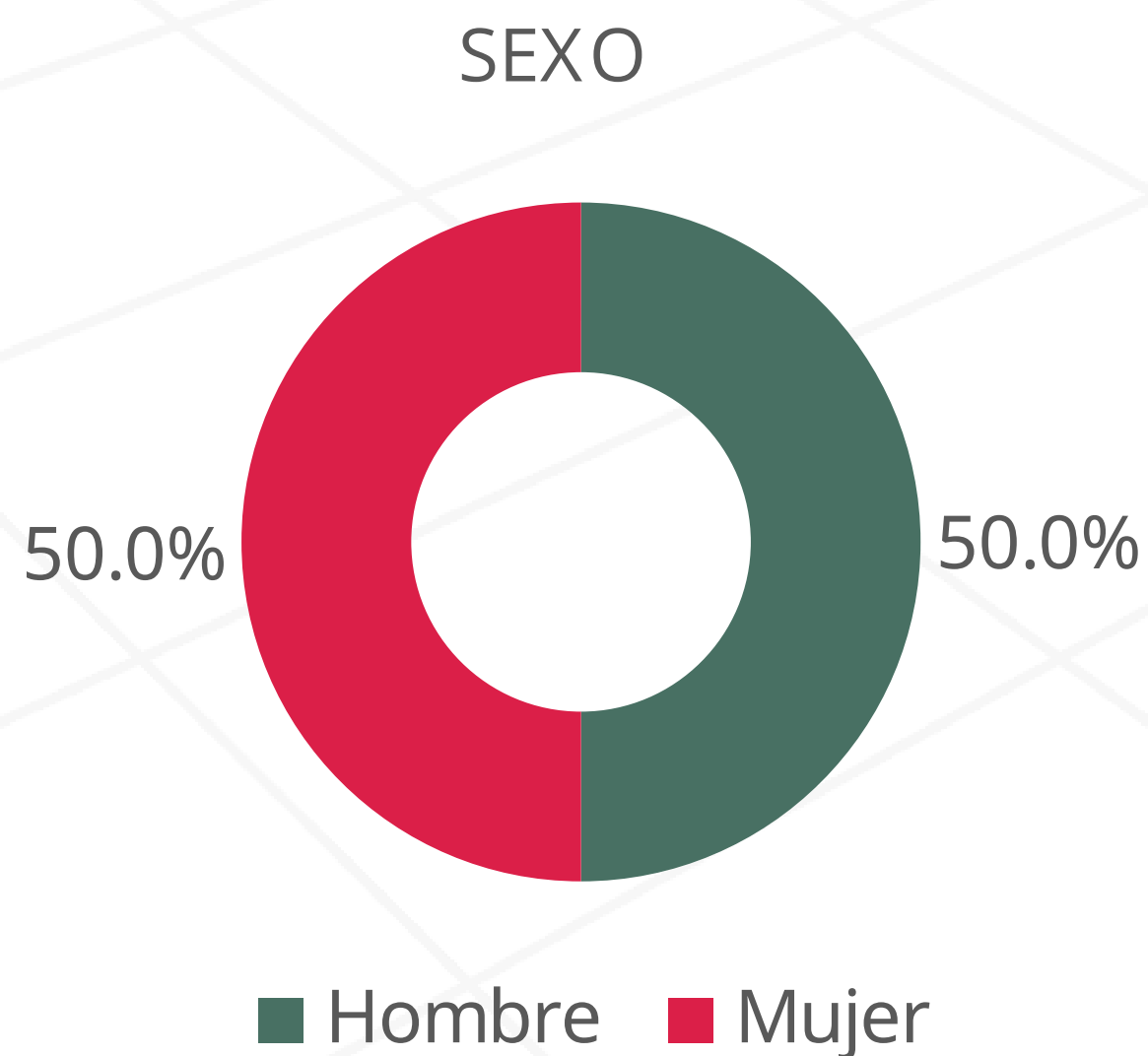


Análisis de datos

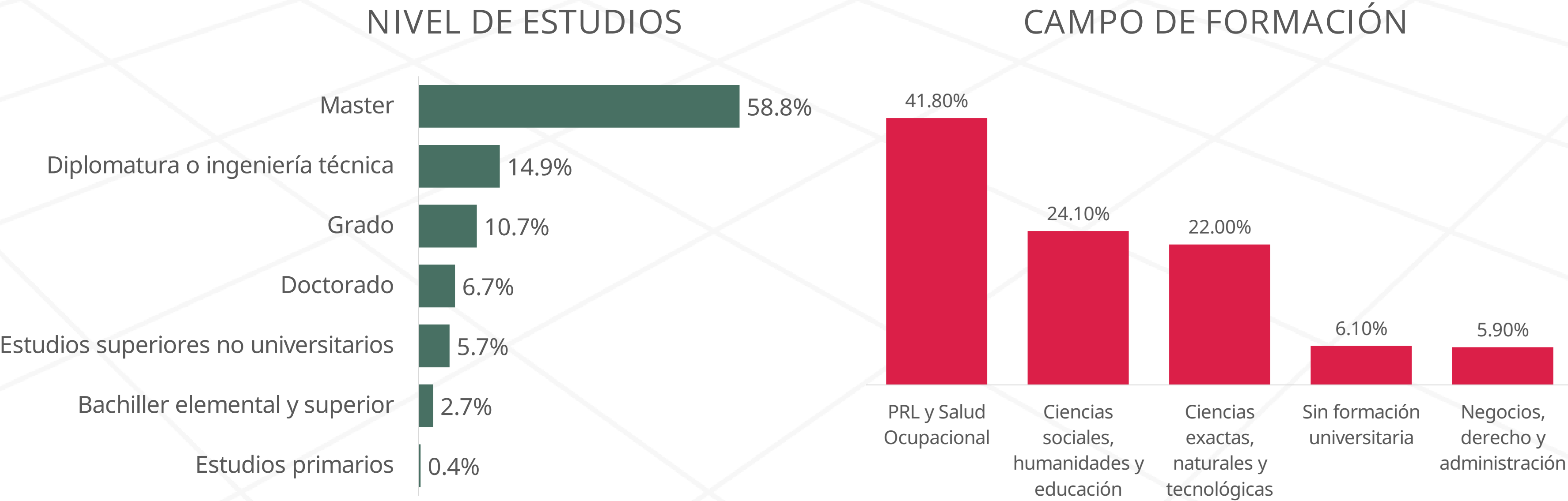
1. Análisis de frecuencias y medidas de tendencia central y dispersión.
2. Tablas de contingencia para comparar puntuaciones por sexo.
3. Pruebas de varianzas para diferencias por sexo.
4. Pruebas de correlación para diferencias por sexo.
5. Comparativo de puntuaciones por sexo estratificadas por datos sociodemográficos.

7. Resultados

Las personas participantes fueron la misma cantidad de mujeres y hombres. Participaron más personas de 41 a 50 años (40.4%). Aunque los participantes eran personas trabajadoras de España, 2.7% fueron de otra nacionalidad.

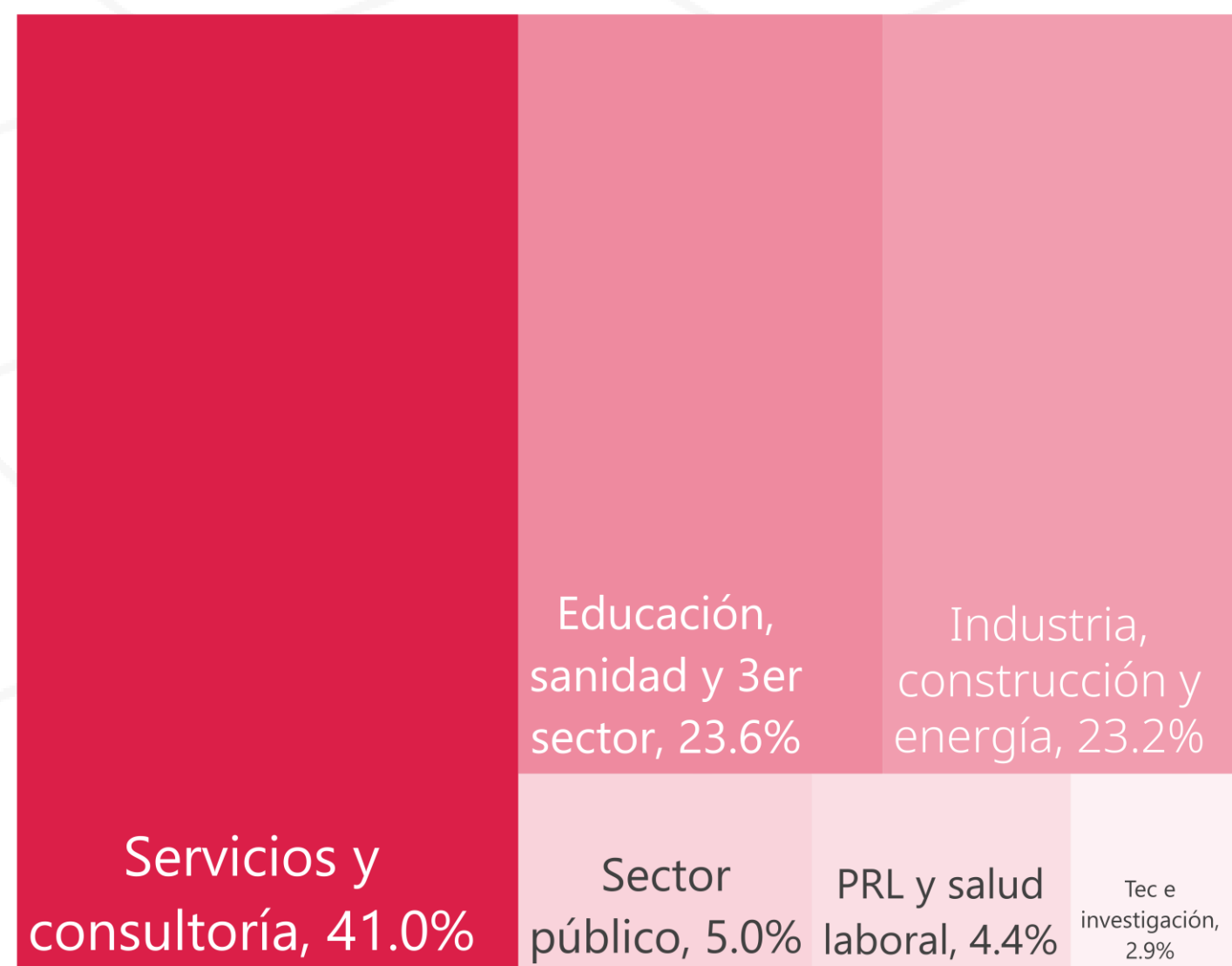


El nivel de estudios más frecuente fue master (58.8%). El campo de formación más recurrente fue el PRL y salud ocupacional (41.8%).

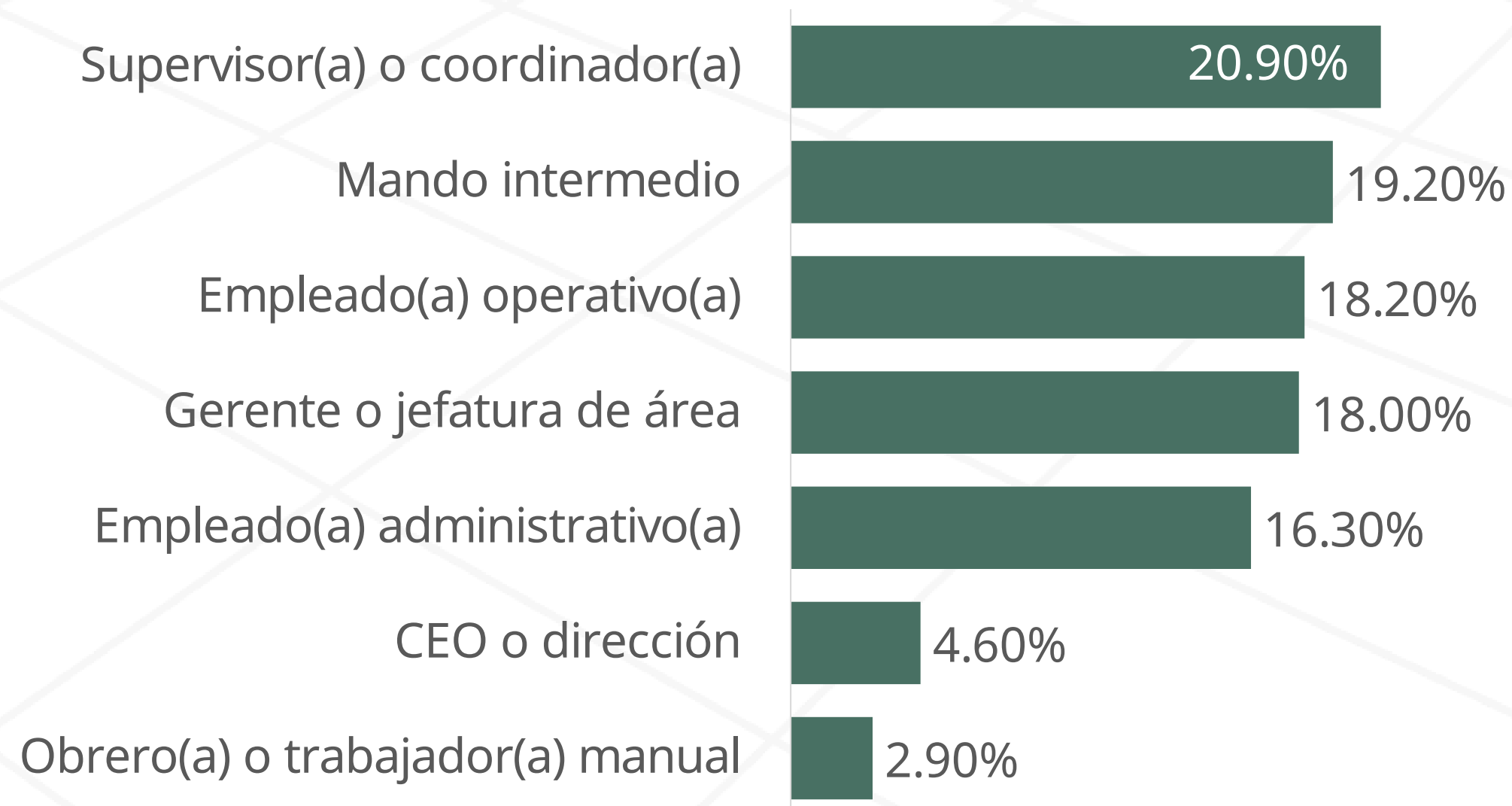


41% de las personas participantes trabajan en servicios y consultoría.
Y 20.9% tienen puestos de supervisión o coordinación.

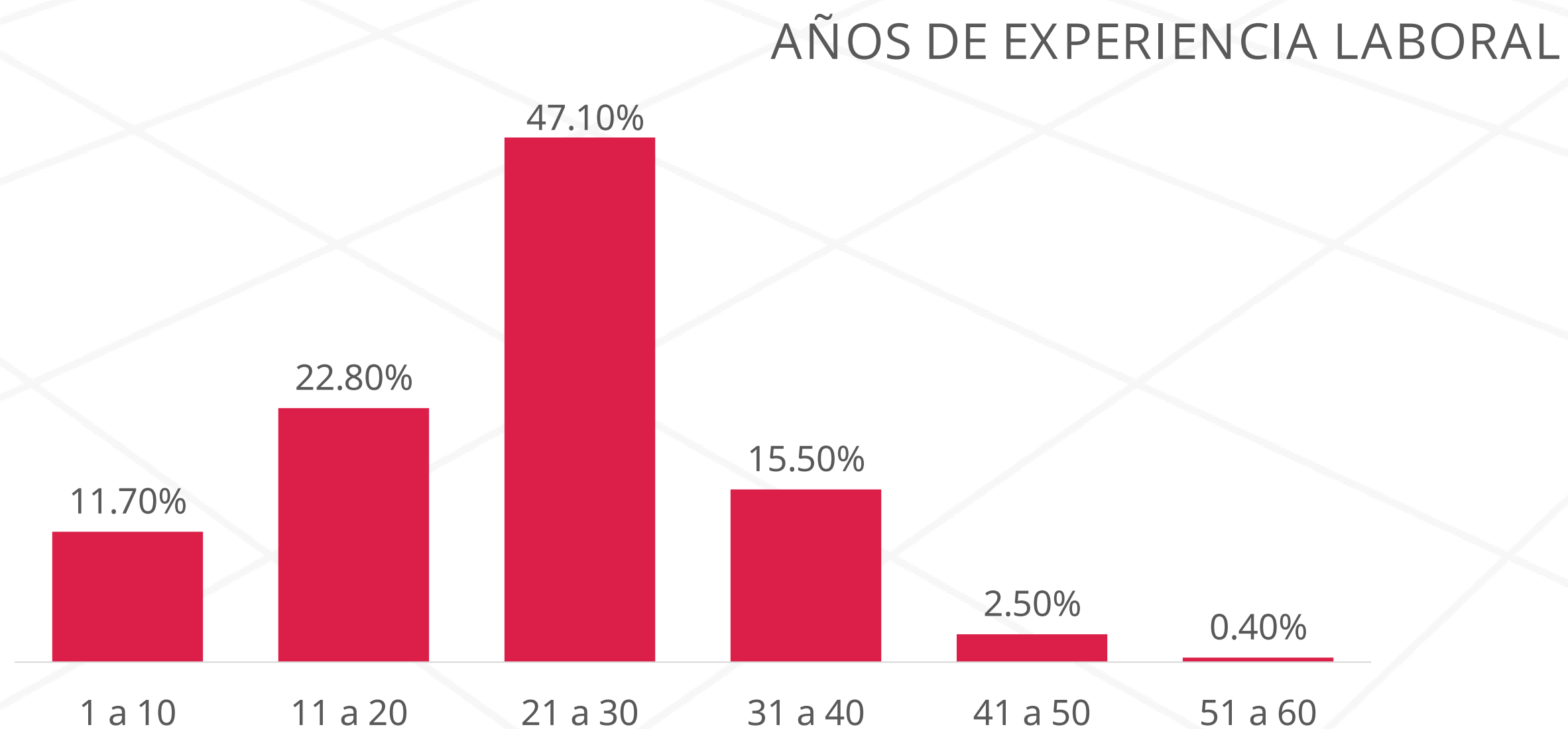
SECTOR LABORAL



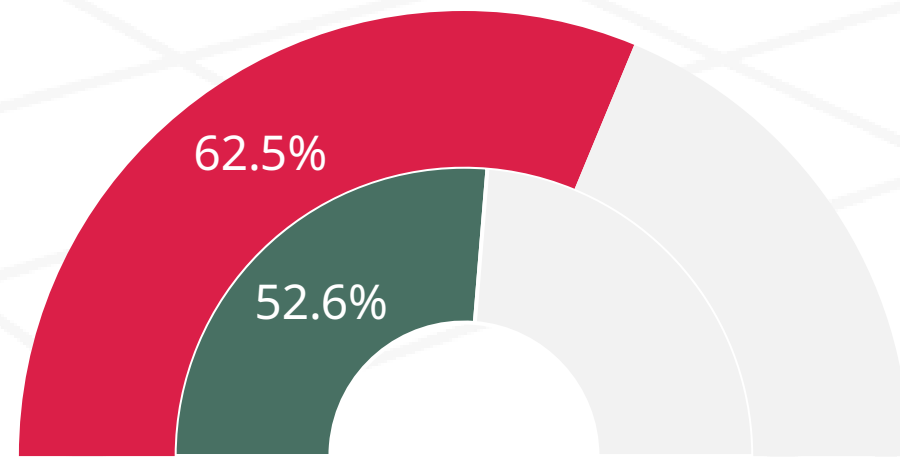
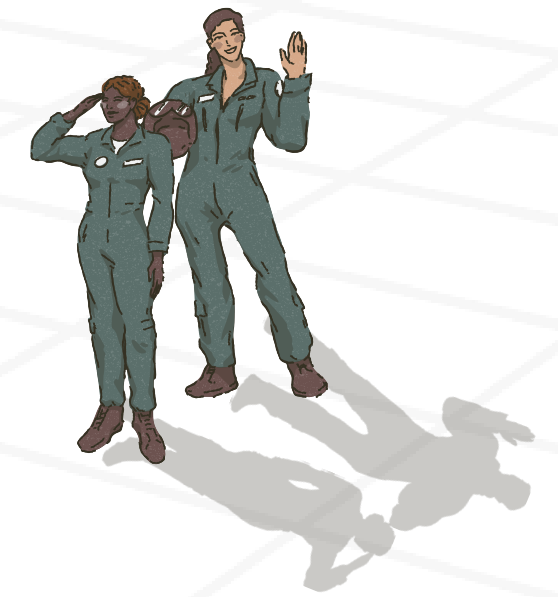
NIVEL JERÁRQUICO



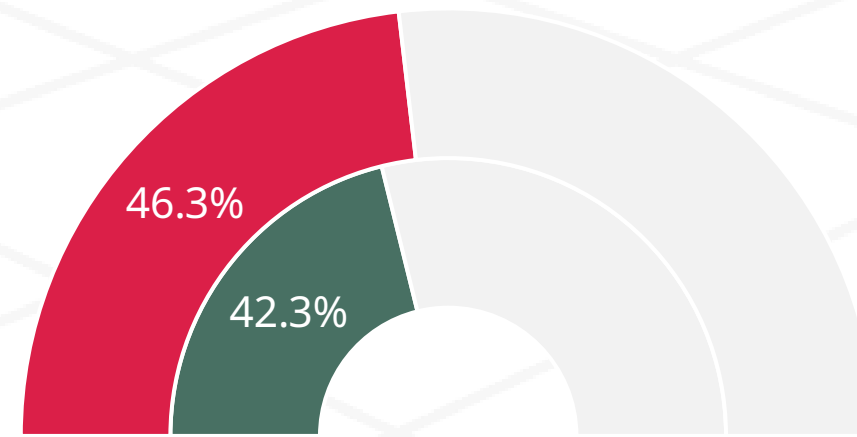
En promedio, las personas participantes tuvieron de 21 a 30 años (47.10%) de experiencia laboral total.



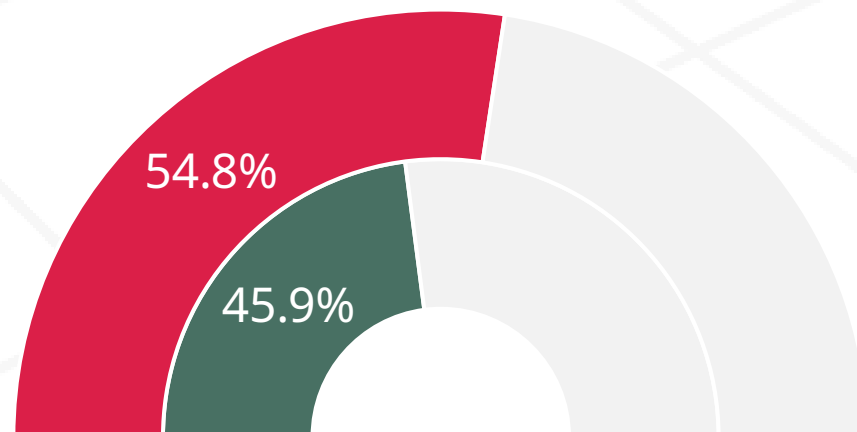
Resultados globales



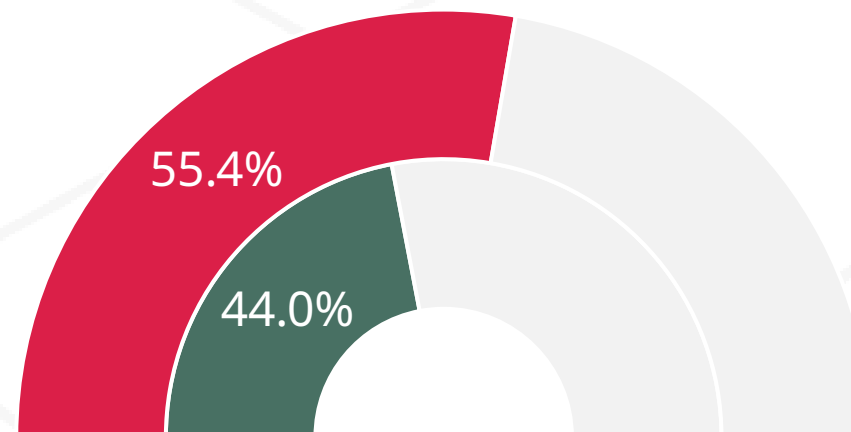
Desgaste emocional
 $P=0.000^*$



Alienación laboral
 $P=0.016^*$



Somatización
 $P=0.000^*$



Efectos colaterales
 $P=0.000^*$

- ▶ En promedio, las **mujeres** tuvieron **más efectos colaterales** por falta de bienestar emocional laboral, que los hombres.
- ▶ En **las tres dimensiones** de los efectos colaterales, las mujeres tuvieron porcentajes promedio más altos; **especialmente, en desgaste emocional.**
- ▶ Todas las varianzas son estadísticamente significativas ($p<0.05$).*

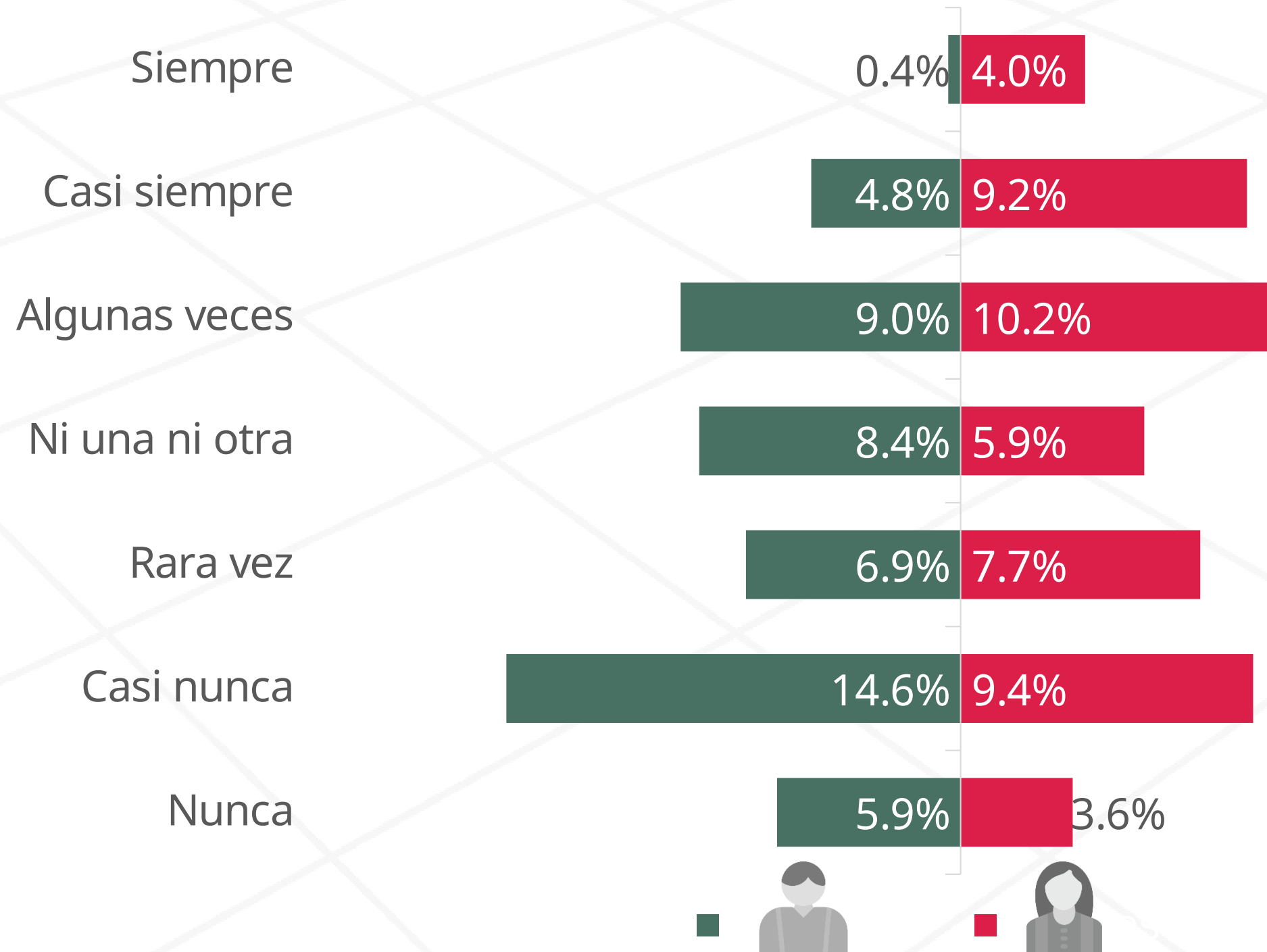


*Varianza significativa con prueba de U de Mann Whitney.

Desgaste emocional



Desgaste emocional



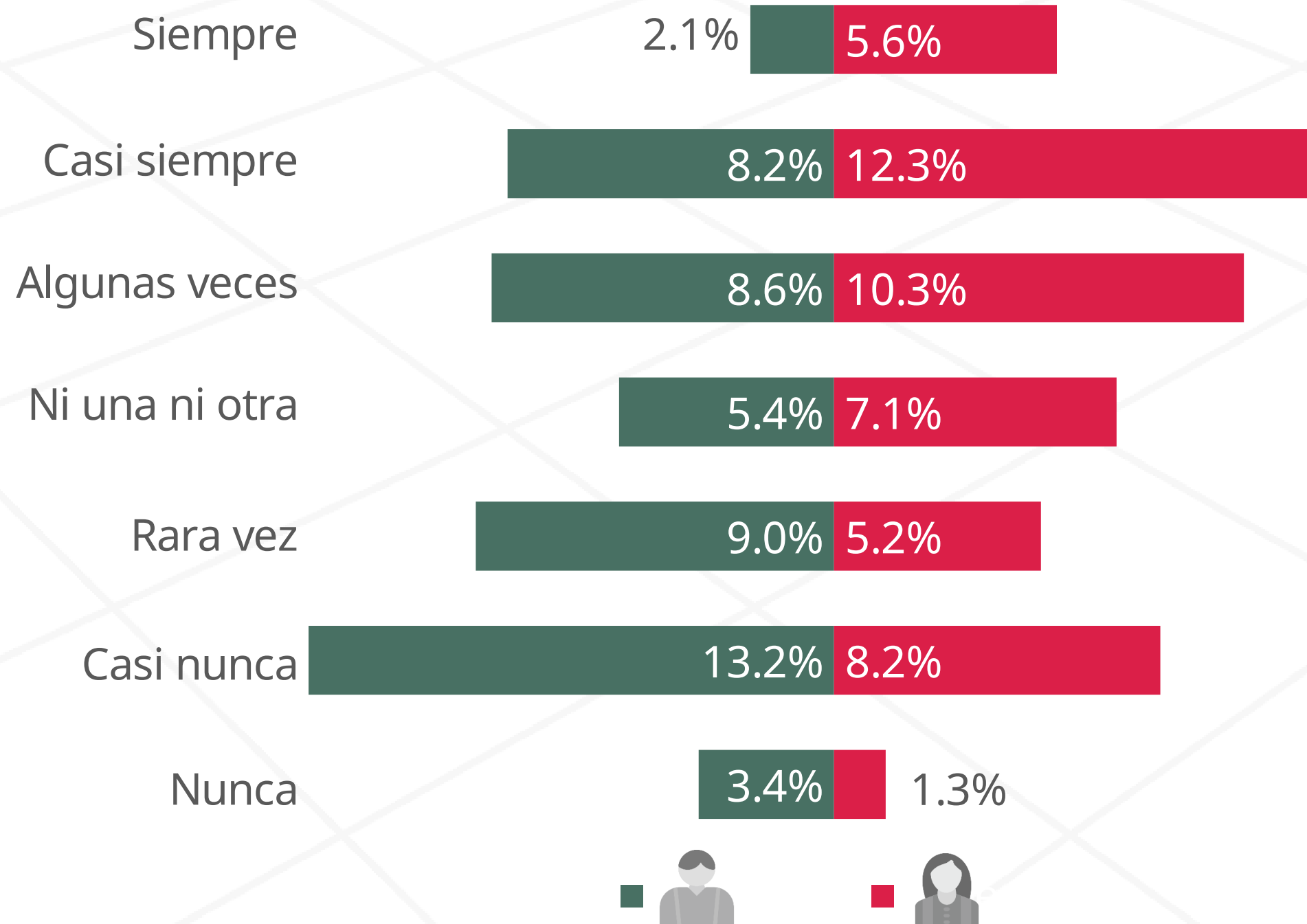
- ▶ 10.2% de las mujeres experimenta desgaste emocional **algunas veces** y 9.2% casi siempre.
- ▶ Mientras que, 14.6% de hombres **casi nunca** siente desgaste emocional y 6.9% rara vez.
- ▶ Las diferencias del desgaste emocional por el género **son estadísticamente significativas** ($p < 0.05$)*.

*Con pruebas de Chi-cuadrado de Pearson ($X^2=34.47$, $gl=6$, $p=0.000$) y prueba de U de Mann Whitney ($p=0.000$).

Desgaste emocional



Saturación mental



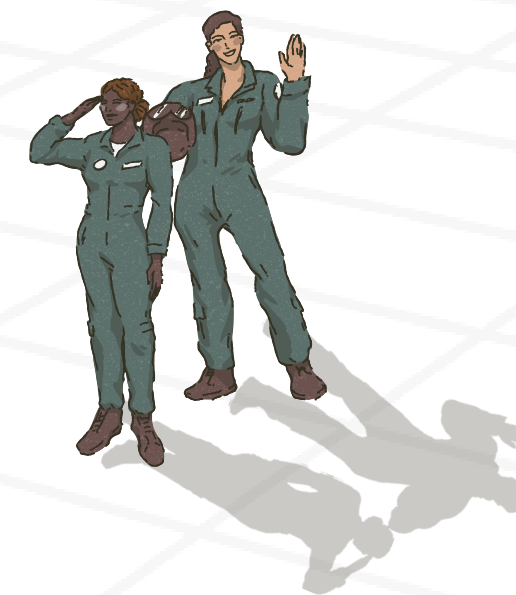
► 12.3% de las mujeres experimentan **casi siempre** saturación mental y 10.3% algunas veces.

► En cambio, 13.2% de hombres **casi nunca** siente saturación mental y 9% rara vez.

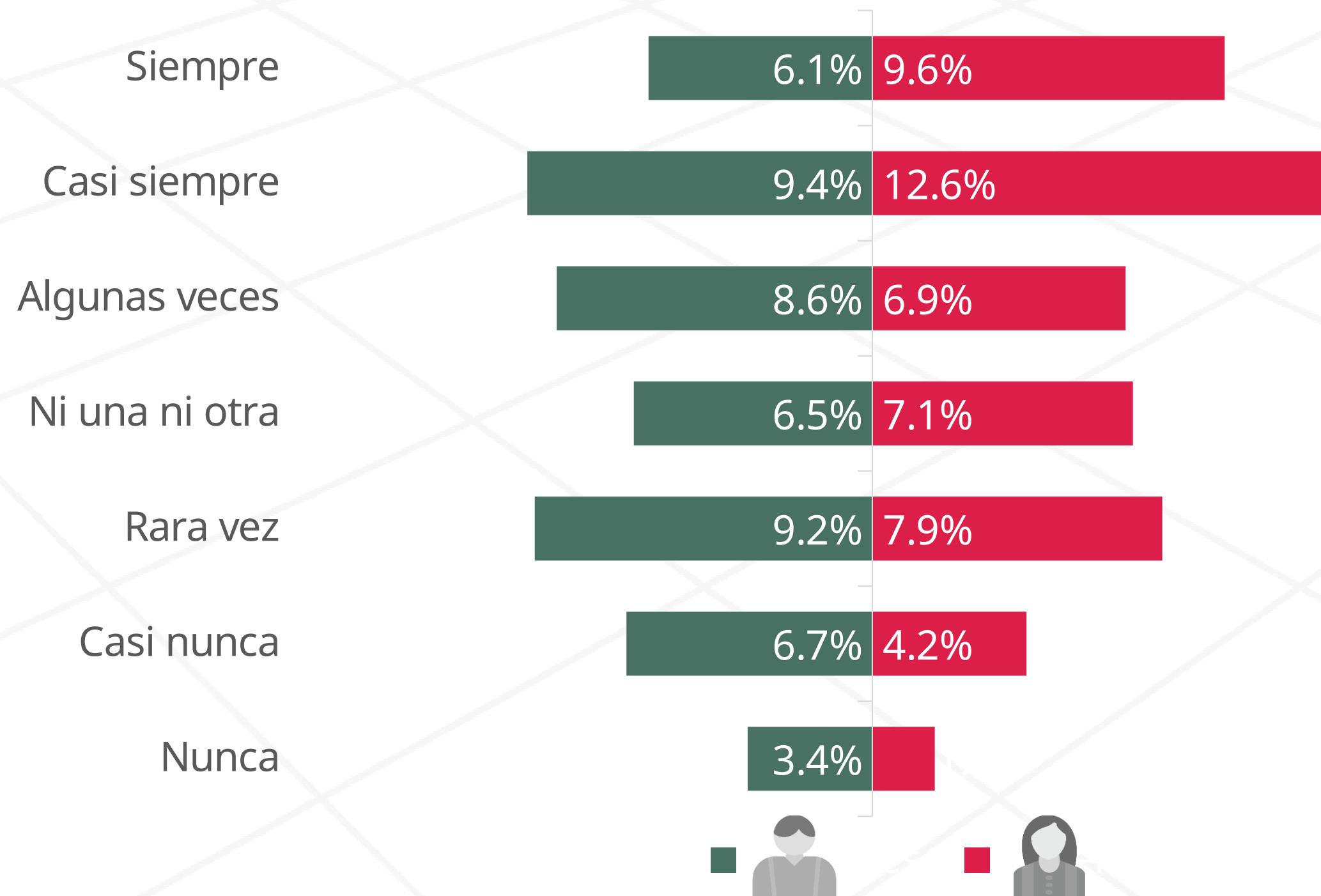
► Las diferencias de la saturación mental por el género **son estadísticamente significativas** ($p < 0.05$)*.

*Con pruebas de Chi-cuadrado de Pearson ($X^2=30.56$, $gl=6$, $p=0.000$).
Y con prueba de U de Mann Whitney ($p=0.000$)

Desgaste emocional



Sobrecarga de trabajo



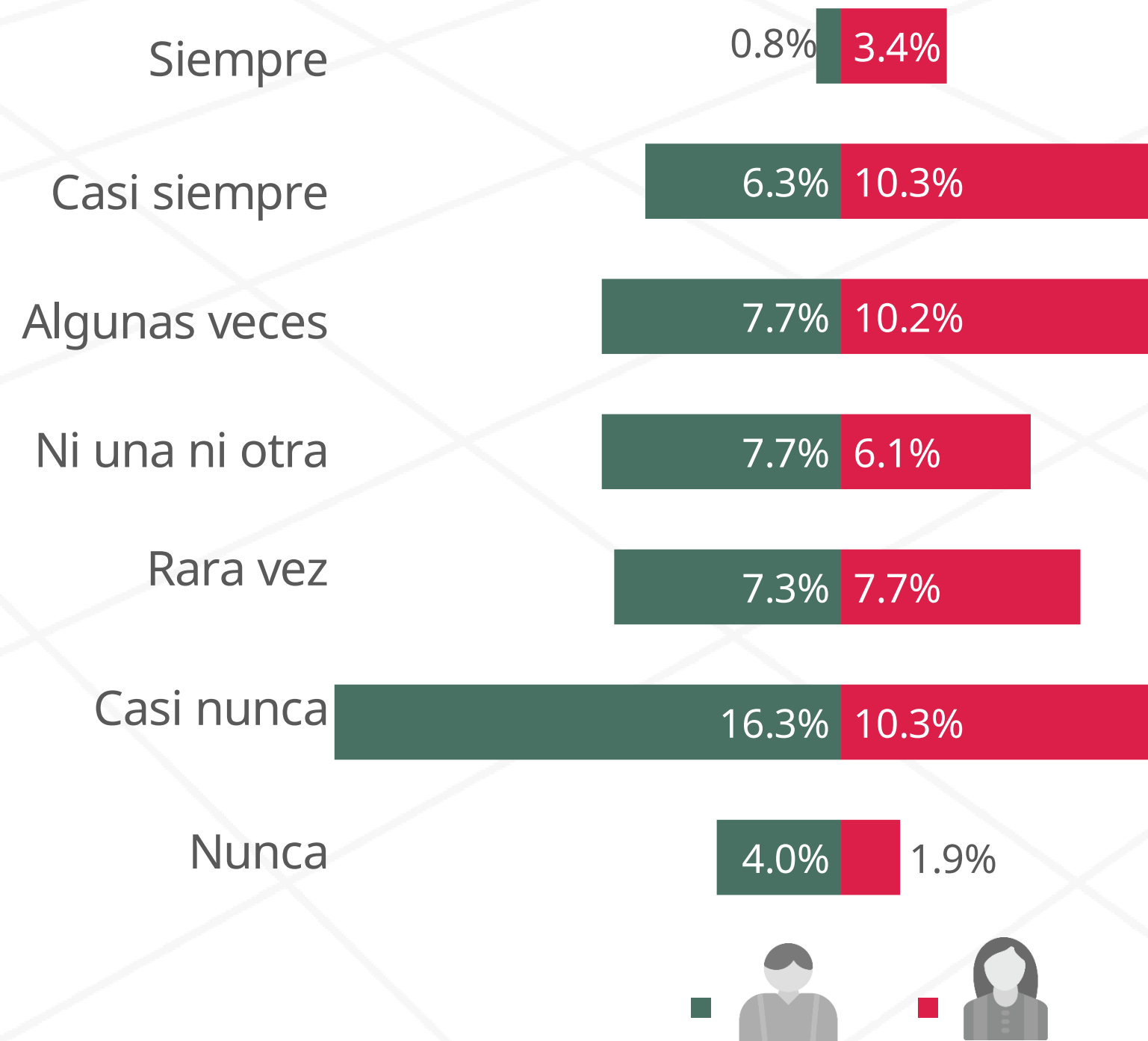
- ▶ 12.6% de las mujeres experimentan **casi siempre** sobrecarga de trabajo y 9.6% siempre.
- ▶ Mientras que, 9.4% de hombres **casi siempre** siente sobrecarga de trabajo y 8.6% algunas veces.
- ▶ Las diferencias de sobrecarga de trabajo por el género **son estadísticamente significativas** ($p < 0.05$)*.

*Con pruebas de Chi-cuadrado de Pearson ($X^2=14.106$, $gl=6$, $p=0.028$).
Y con prueba de U de Mann Whitney ($p=0.001$)

Desgaste emocional



Agotamiento físico



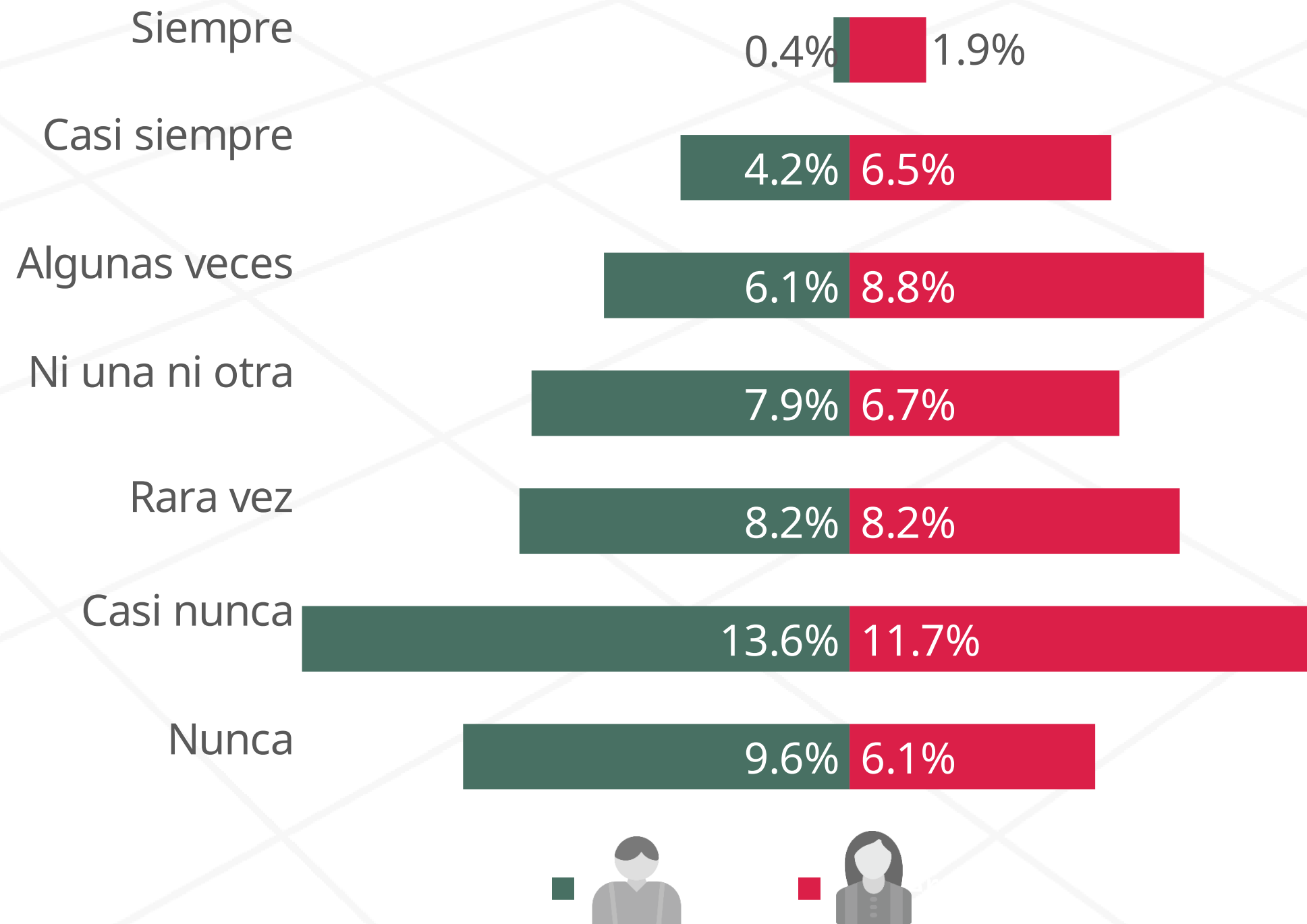
- ▶ 10.3% de las mujeres experimentan **casi siempre** agotamiento físico y 10.2% algunas veces.
- ▶ En cambio, 16.3% de hombres **casi nunca** siente agotamiento físico y 7.3% rara vez.
- ▶ Las diferencias del agotamiento físico por el género **son estadísticamente significativas** ($p < 0.05$)*.

*Con pruebas de Chi-cuadrado de Pearson ($X^2=27.55$, $gl=6$, $p=0.000$).
Y con prueba de U de Mann Whitney ($p=0.000$)

Alienación laboral



Mal humor



► 11.7% de las mujeres experimentan **casi nunca** mal humor y 6.1% nunca.

► A su vez, 13.6% de hombres **casi nunca** siente mal humor y 9.6% nunca.

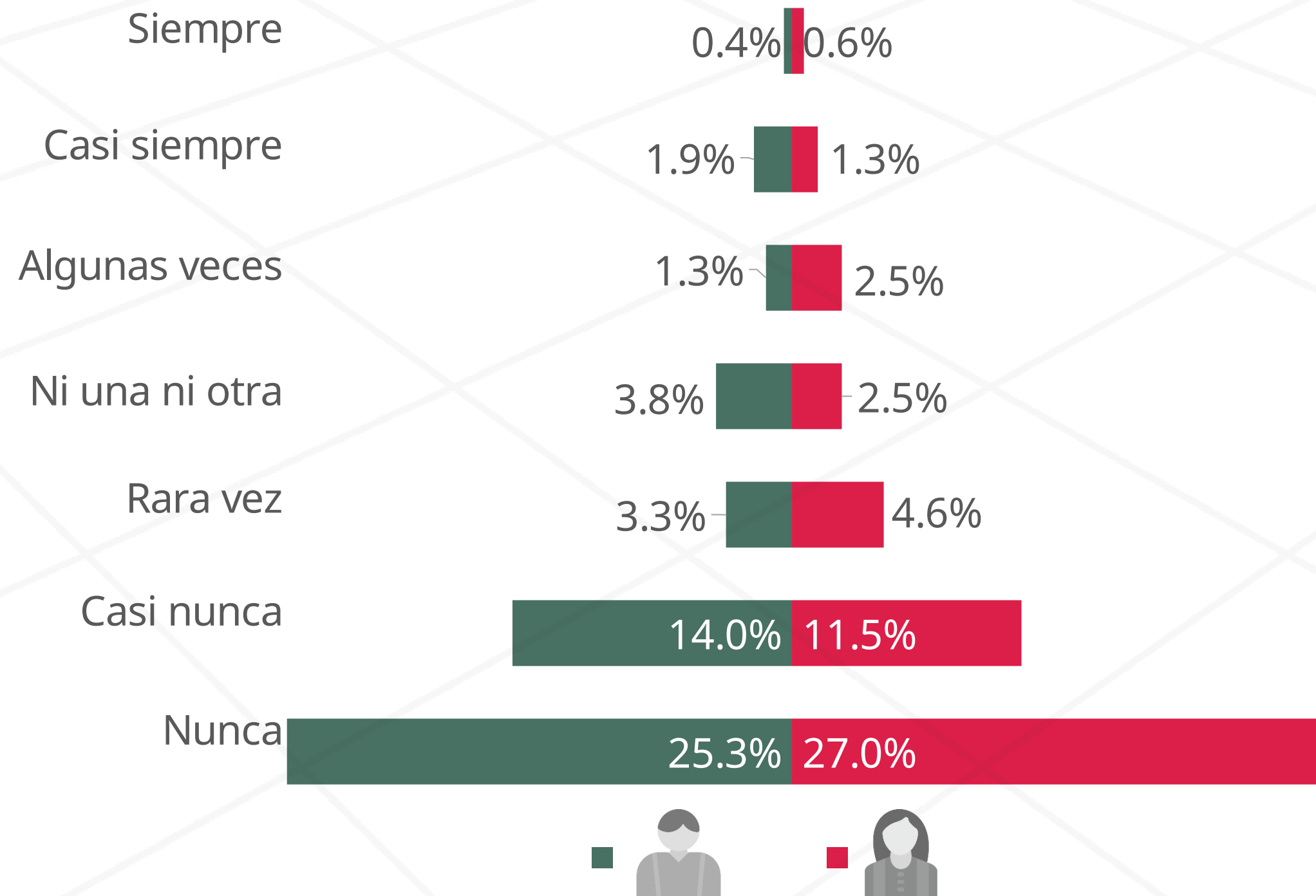
► Las diferencias del mal humor por el género **son estadísticamente significativas** ($p < 0.05$)*.

*Con pruebas de Chi-cuadrado de Pearson ($X^2=15.60$, $gl=6$, $p=0.016$).
Y con prueba de U de Mann Whitney ($p=0.001$)

Alienación laboral



Trato despersonalizado



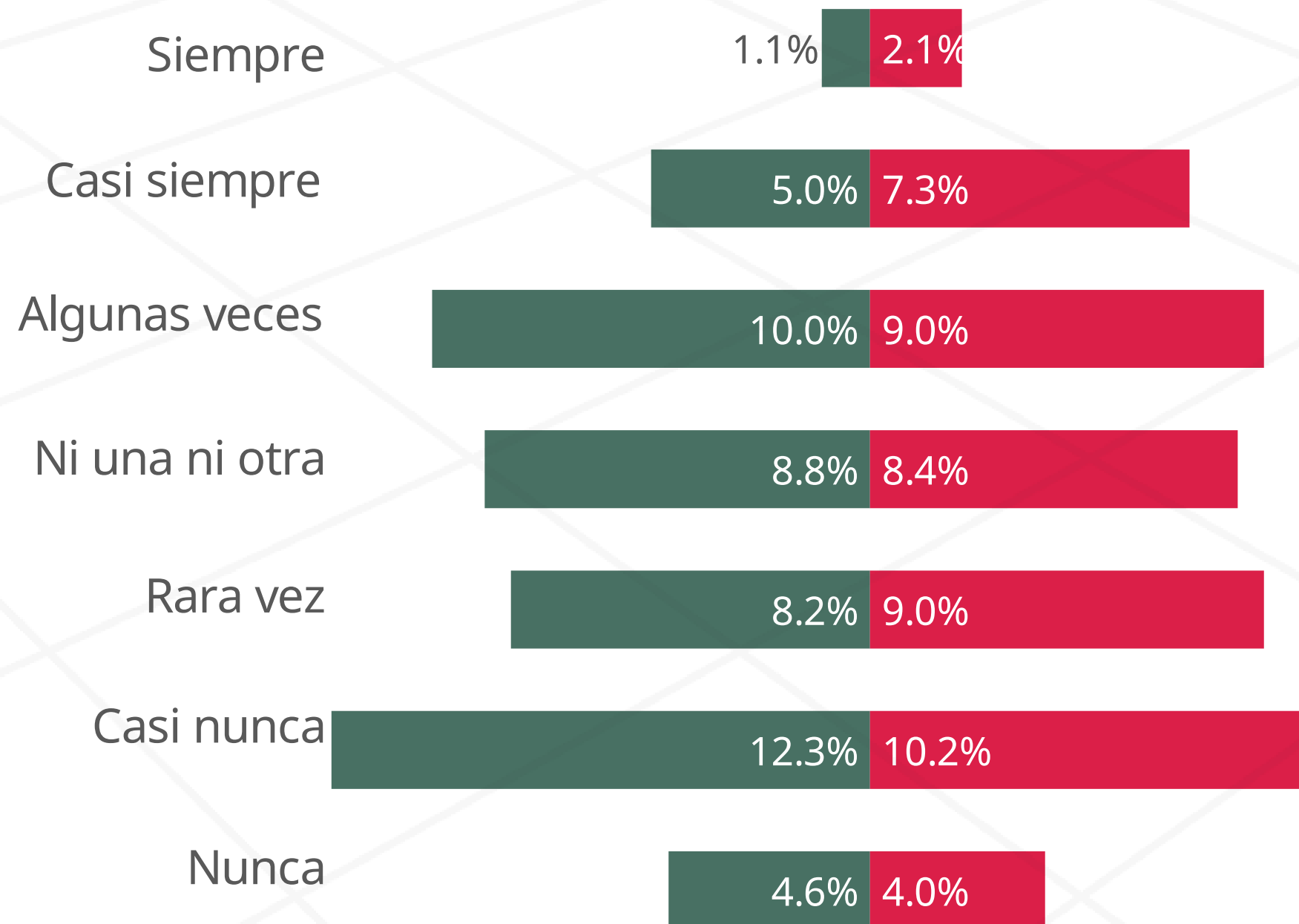
- ▶ 27% de las mujeres **nunca** experimentan trato despersonalizado.
- ▶ 25.3% de hombres **nunca** sienten trato despersonalizado.
- ▶ Las diferencias del trato despersonalizado por el género **no son estadísticamente significativas** ($p > 0.05$)*.

*Con pruebas de Chi-cuadrado de Pearson ($X^2=6.77$, $gl=6$, $p=0.342$).
Y con prueba de U de Mann Whitney ($p=0.613$)

Alienación laboral



Frustración



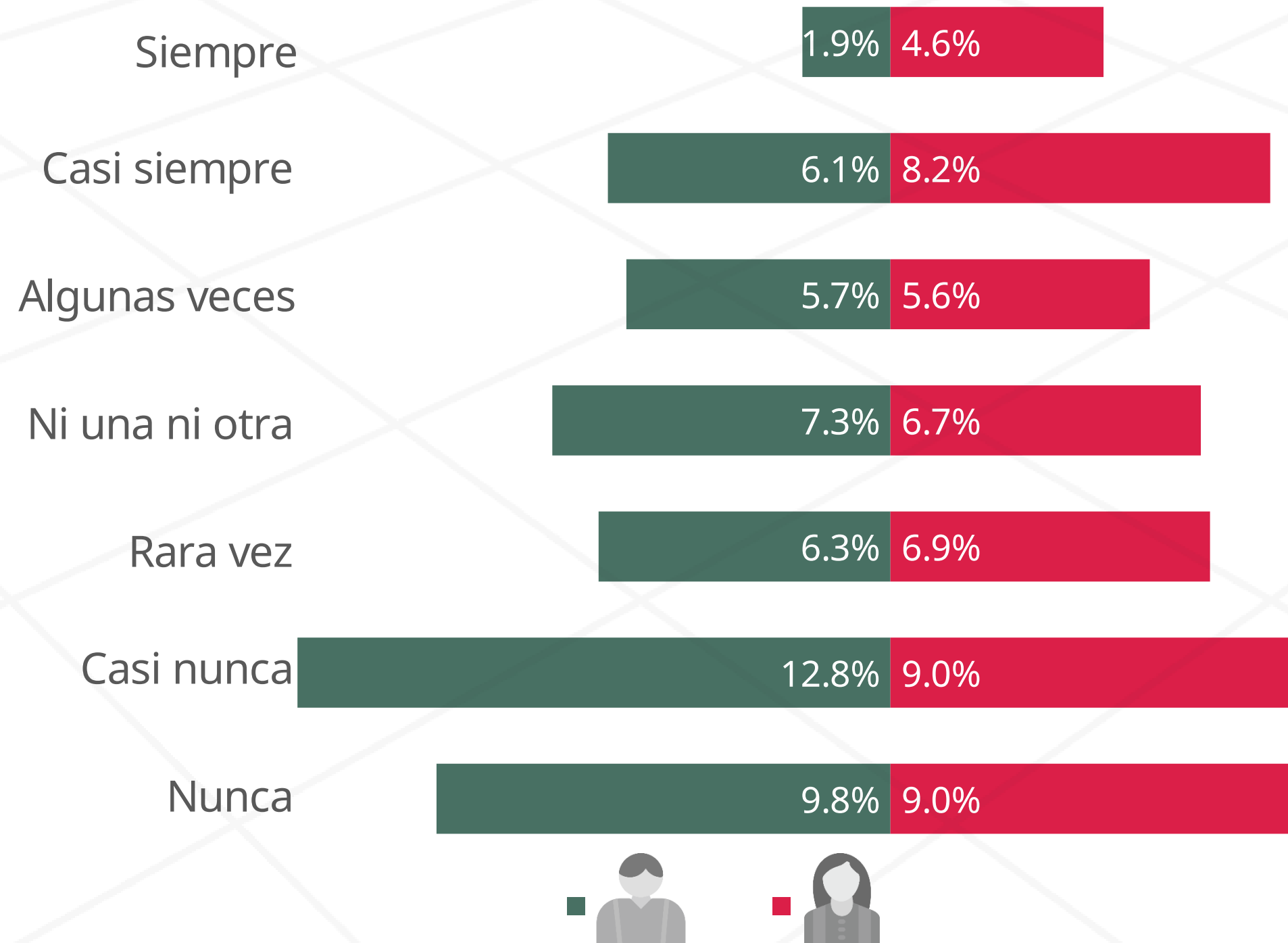
- ▶ 10.2% de las mujeres **casi nunca** experimentan frustración.
- ▶ 12.3% de hombres **casi nunca** siente frustración.
- ▶ Las diferencias de la frustración por el género **no son estadísticamente significativas** ($p > 0.05$)*.



Alienación laboral



Baja realización profesional



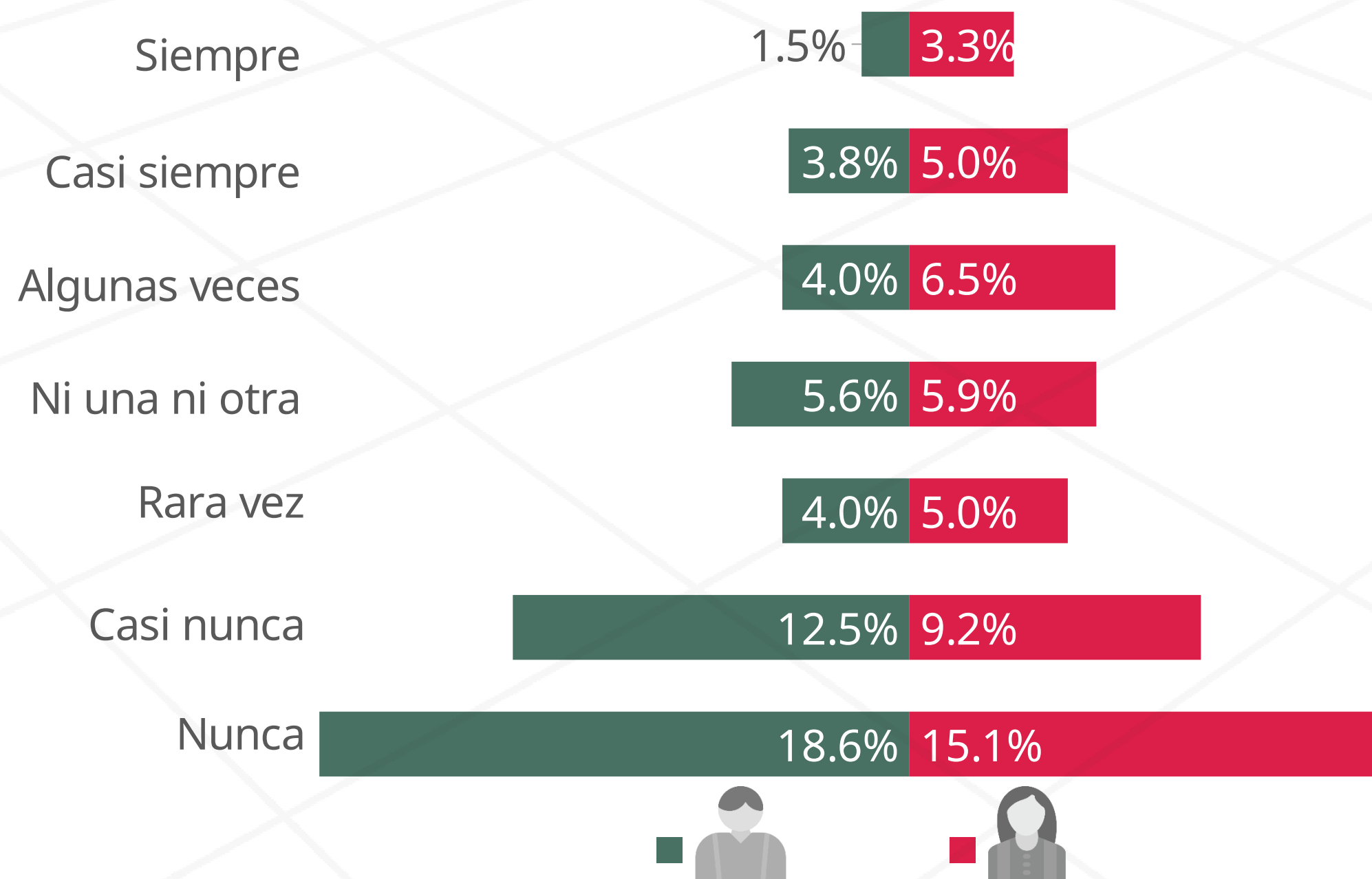
- 9% de las mujeres **casi nunca** experimentan baja realización profesional.
- 12.8% de hombres **casi nunca** siente baja realización profesional.
- Las diferencias de la baja realización profesional por el género **son estadísticamente significativas** ($p < 0.05$)*.

*Con pruebas de Chi-cuadrado de Pearson ($X^2=11.32$, $gl=6$, $p=0.079$).
Y con prueba de U de Mann Whitney ($p=0.017$)

Somatización



Trastornos digestivos



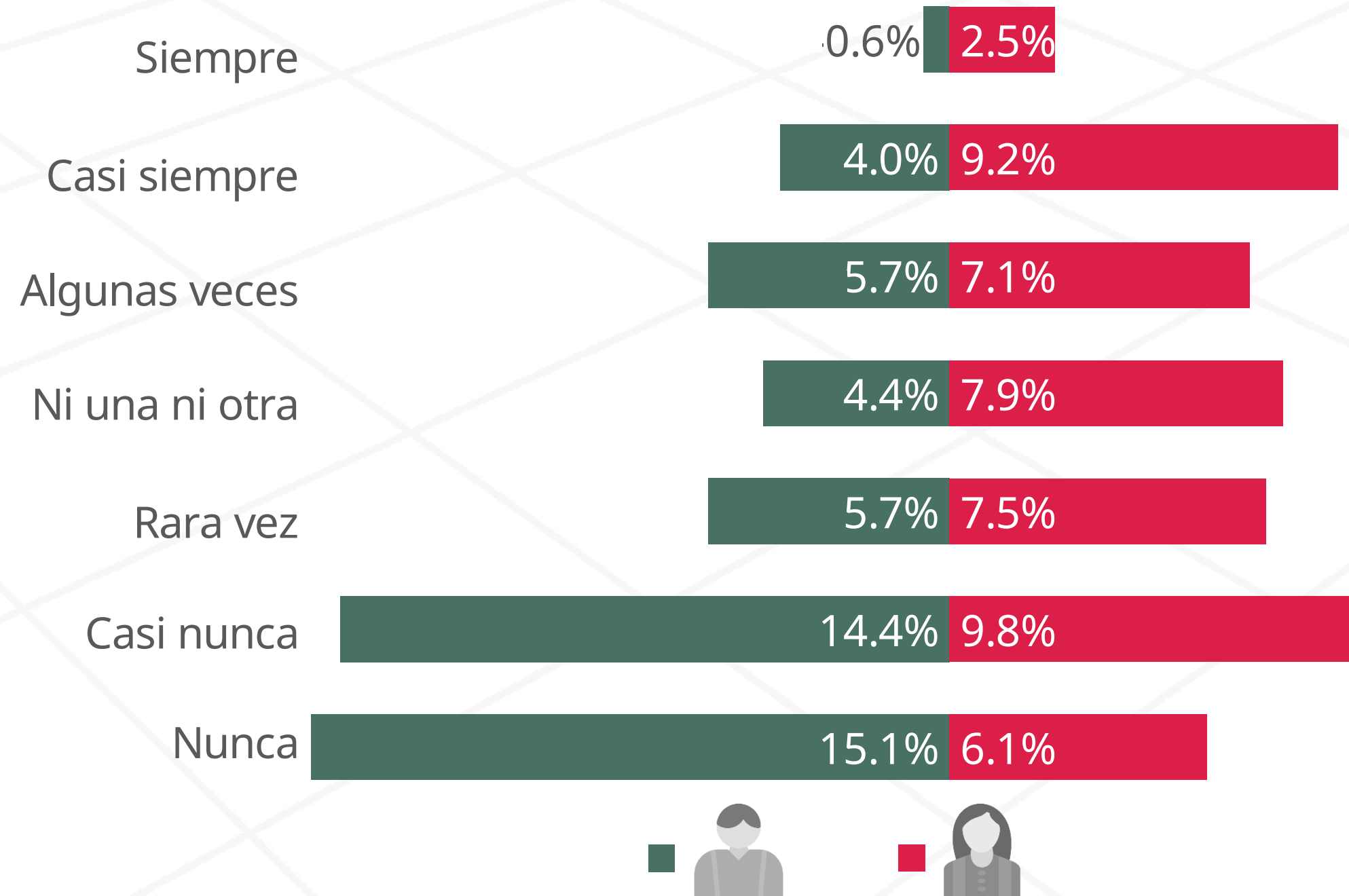
- ▶ 15.1% de las mujeres **nunca** experimentan trastornos digestivos por causas laborales.
- ▶ 18.6% de hombres **nunca** siente trastornos digestivos por temas de trabajo.
- ▶ Las diferencias de trastornos digestivos por el género **son estadísticamente significativas** ($p < 0.05$)*.

*Con pruebas de Chi-cuadrado de Pearson ($X^2=12.09$, $gl=6$, $p=0.060$).
Y con prueba de U de Mann Whitney ($p=0.004$)

Somatización



Dolor de cabeza



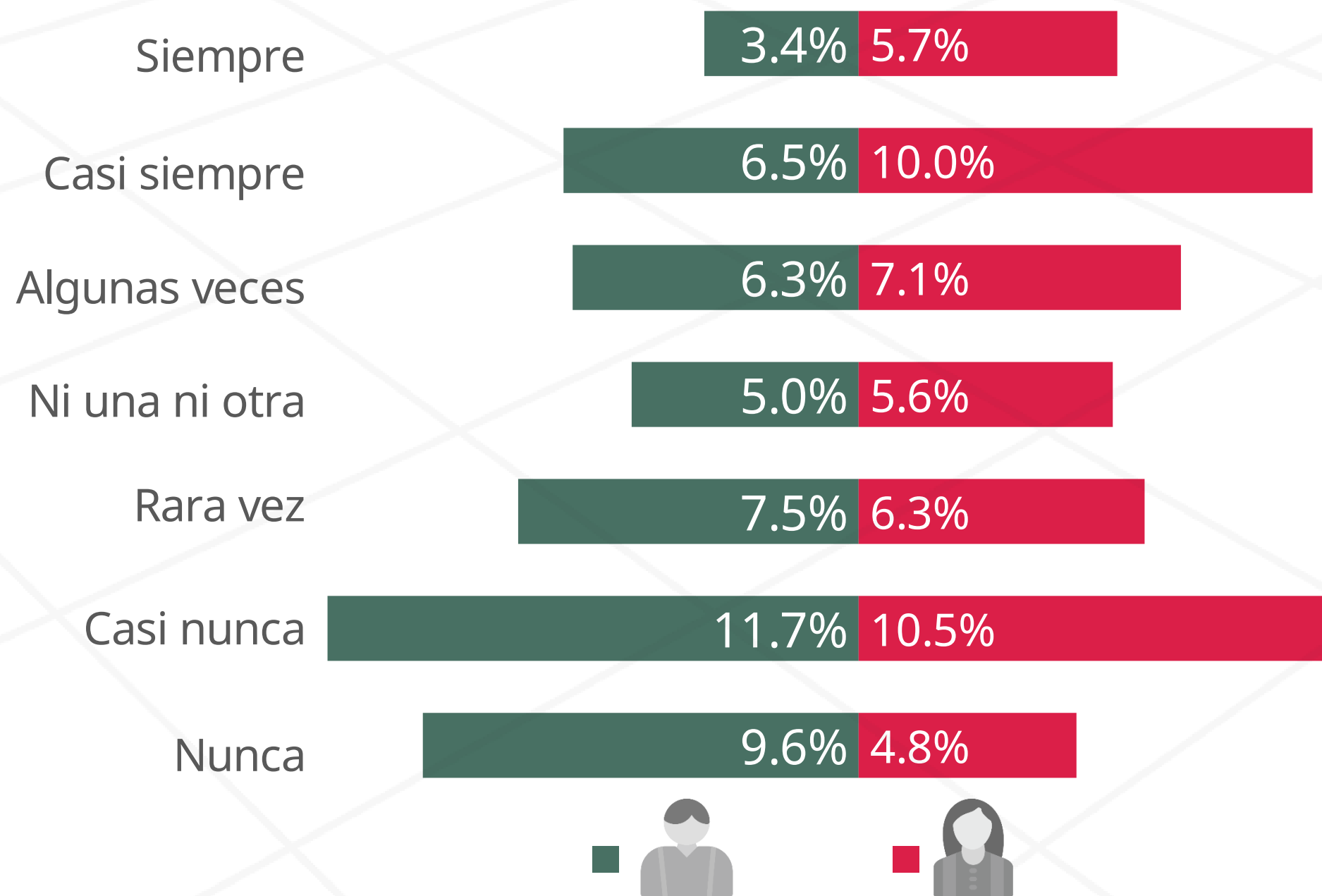
- 9.2% de las mujeres **casi siempre** experimentan dolor de cabeza por causas laborales.
- 15.1% de hombres **nunca** siente dolor de cabeza por temas de trabajo.
- Las diferencias del dolor de cabeza por el género **son estadísticamente significativas** ($p < 0.05$)*.

*Con pruebas de Chi-cuadrado de Pearson ($X^2=48.25$, $gl=6$, $p=0.000$).
Y con prueba de U de Mann Whitney ($p=0.000$)

Somatización



Insomnio



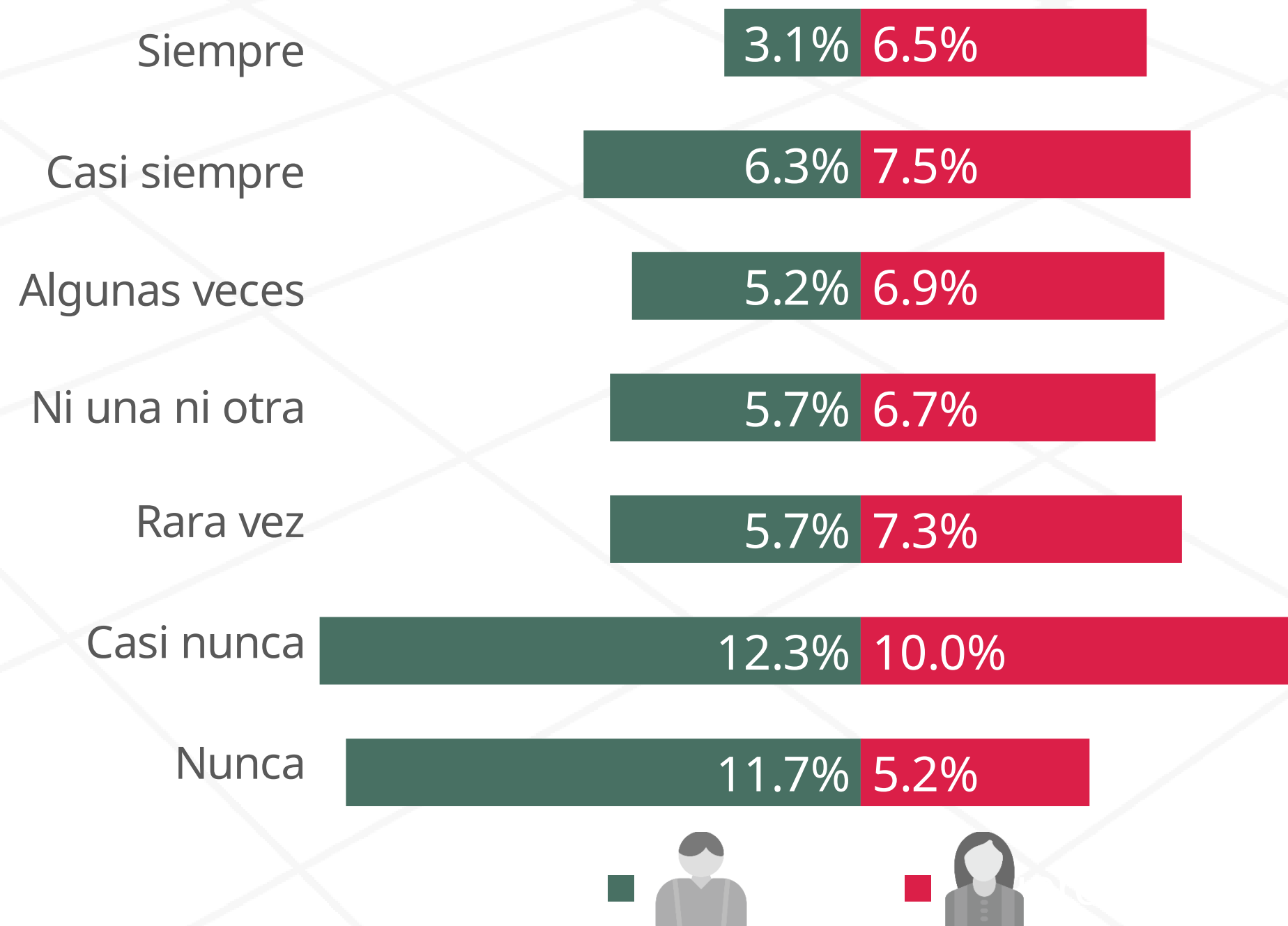
- ▶ 10.5% de las mujeres **casi nunca** experimentan insomnio por motivos laborales.
- ▶ 11.7% de hombres **casi nunca** siente insomnio por causa de trabajo.
- ▶ Las diferencias del insomnio por el género **son estadísticamente significativas** ($p < 0.05$)*.

*Con pruebas de Chi-cuadrado de Pearson ($X^2=16.30$, $gl=6$, $p=0.012$).
Y con prueba de U de Mann Whitney ($p=0.000$)

Somatización



Dolor de espalda



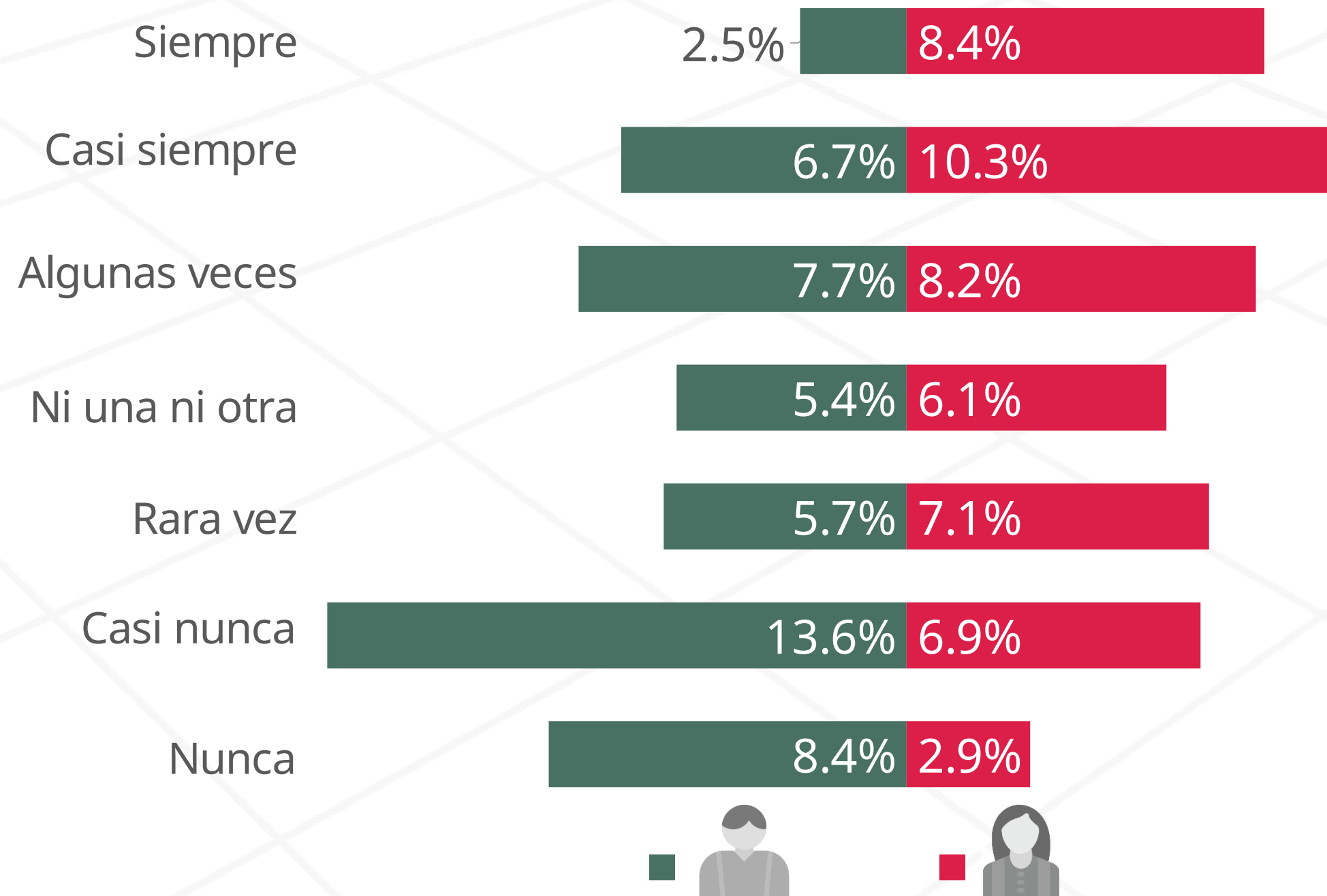
- ▶ 10% de las mujeres **casi nunca** experimentan dolor de espalda por motivos laborales.
- ▶ 12.3% de hombres **casi nunca** siente dolor de espalda por causa de trabajo.
- ▶ Las diferencias del dolor de espalda por el género **son estadísticamente significativas** ($p < 0.05$)*.

*Con pruebas de Chi-cuadrado de Pearson ($X^2=23.96$, $gl=6$, $p=0.001$).
Y con prueba de U de Mann Whitney ($p=0.000$)

Somatización



Tensión muscular

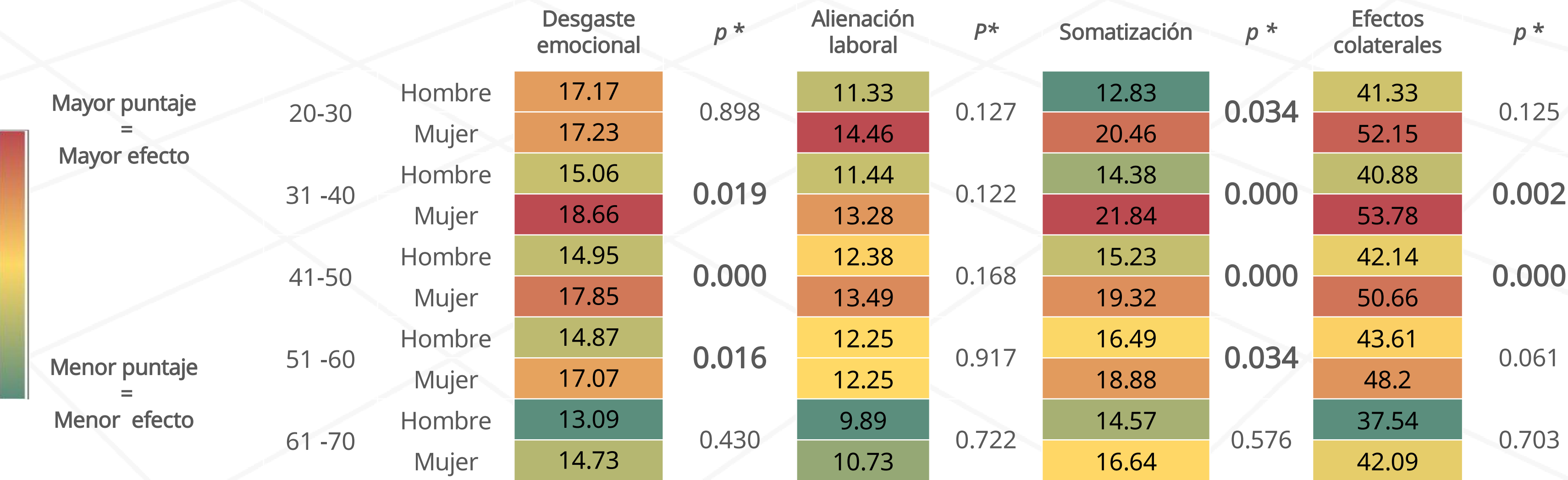


- ▶ 10.3% de las mujeres **casi siempre** experimentan tensión muscular por motivos laborales.
- ▶ 13.6% de hombres **casi nunca** siente tensión muscular por causa de trabajo.
- ▶ Las diferencias de la tensión muscular por el género **son estadísticamente significativas** ($p < 0.05$)*.

*Con pruebas de Chi-cuadrado de Pearson ($X^2=47.72$, $gl=6$, $p=0.000$).
Y con prueba de U de Mann Whitney ($p=0.000$)

Asociación de resultados por datos sociodemográficos

Grupo etario

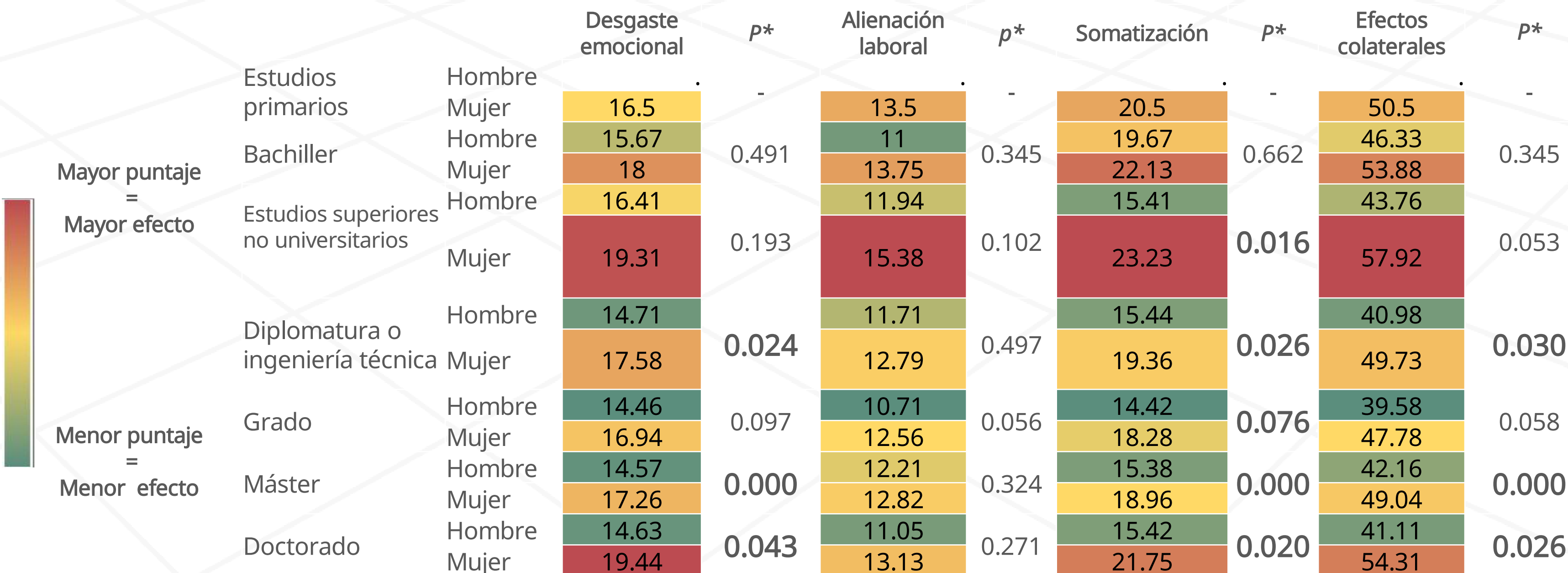


*Con prueba de U de Mann Whitney.

► Las mujeres de entre 31 a 40 años experimentan mayor desgaste emocional, somatización y efectos colaterales. Mientras que, las mujeres de 20 a 30 años sienten más alienación laboral.

Asociación de resultados por datos sociodemográficos

Nivel de estudios

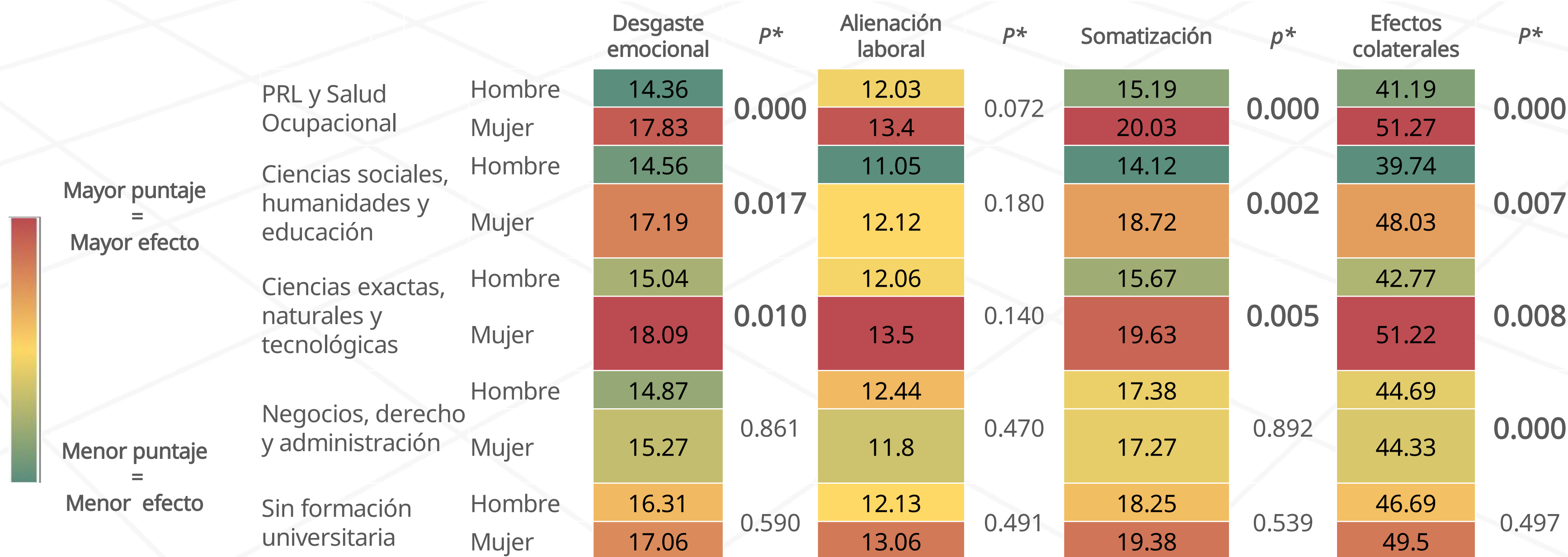


*Con prueba de U de Mann Whitney.

► Las mujeres con estudios superiores no universitarios son las más afectadas por desgaste emocional, alineación, somatización y efectos colaterales de la falta de bienestar laboral.

Asociación de resultados por variables laborales

Campo de formación

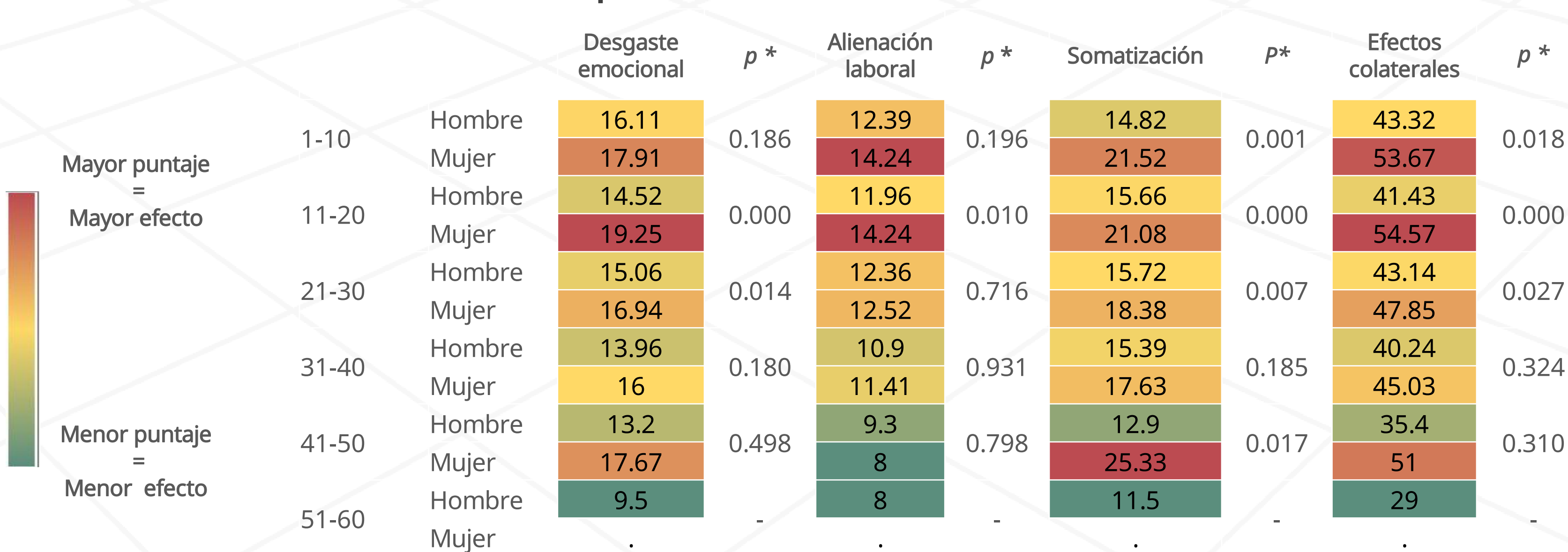


*Con prueba de U de Mann Whitney.

► Las mujeres formadas en PRL y ciencias naturales, exactas y ecológicas tienen más desgaste emocional, alienación, somatización y efectos secundarios.

Asociación de resultados por variables laborales

Experiencia laboral

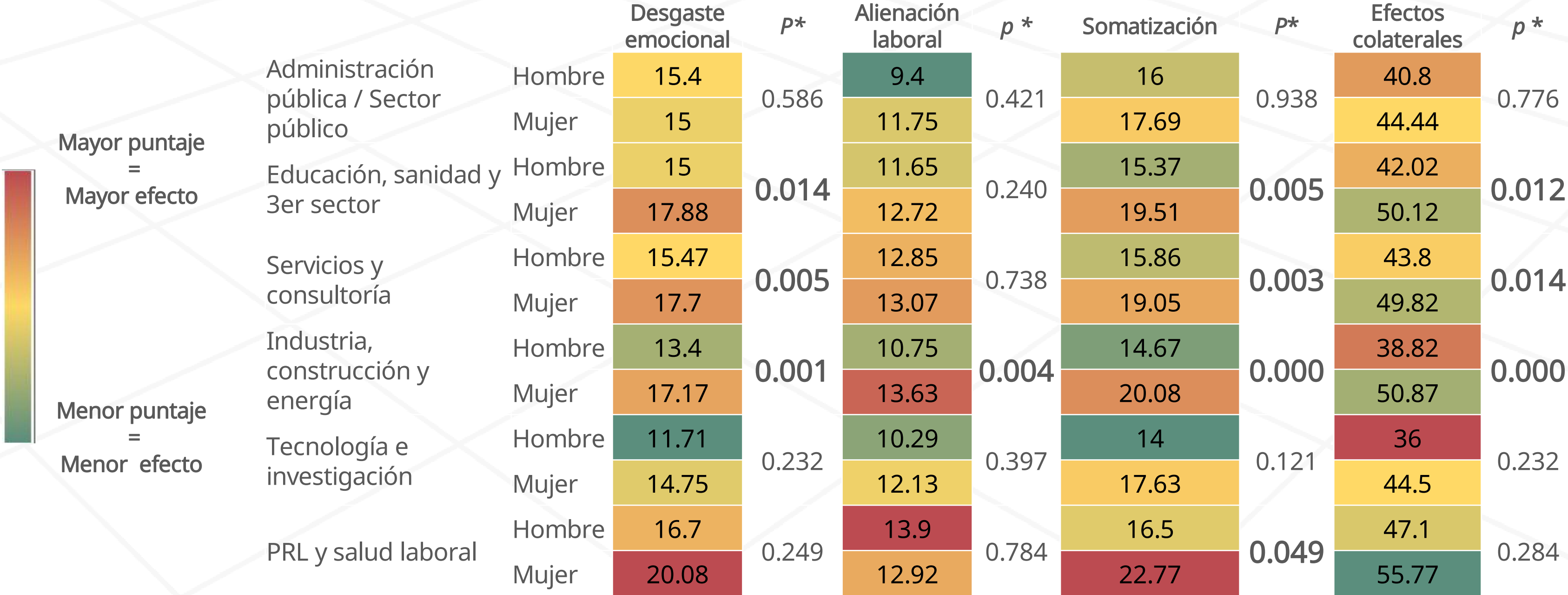


*Con prueba de U de Mann Whitney.

► Las mujeres con experiencia laboral de 11 a 20 años experimentan más desgaste emocional, alienación laboral y efectos colaterales. Las mujeres con 41 a 50 años de experiencia son las más afectadas por la somatización de la falta de bienestar emocional laboral.

Asociación de resultados por variables laborales

Sector

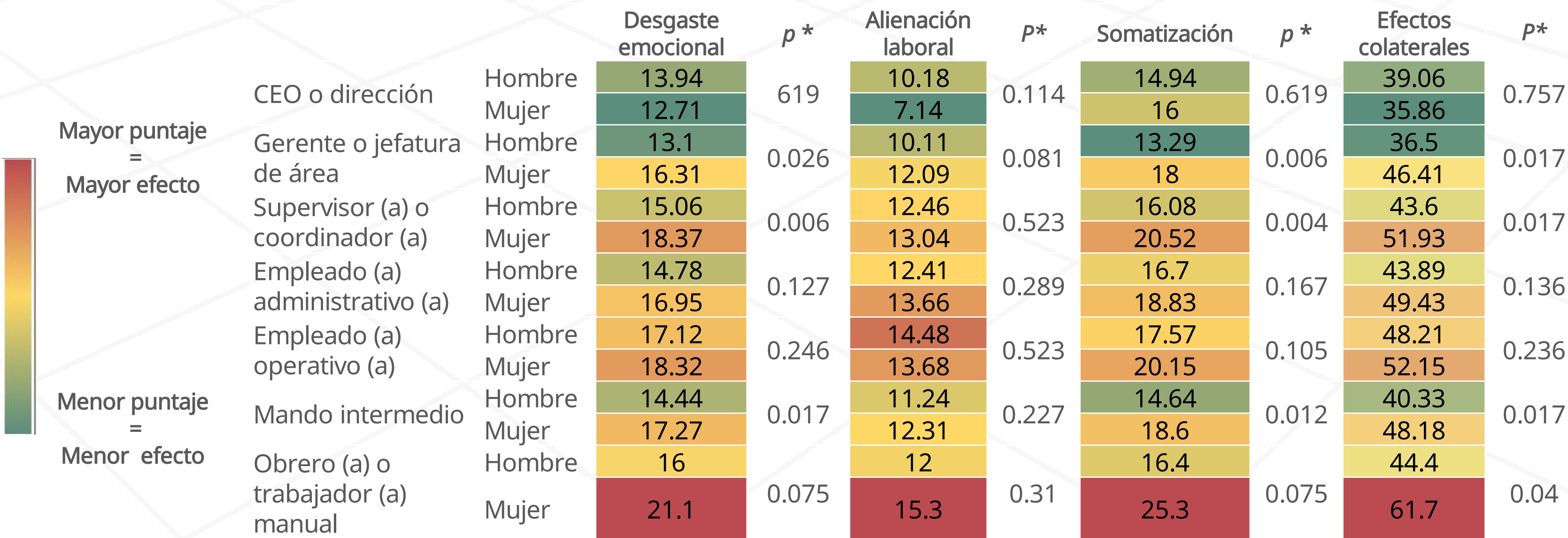


*Con prueba de U de Mann Whitney.

► Las mujeres del sector de PRL padecen mayor desgaste emocional, alineación laboral y somatización. Pero los hombres del sector de tecnología sienten más los efectos colaterales.

Asociación de resultados por variables laborales

Nivel jerárquico



*Con prueba de U de Mann Whitney.

► Las mujeres obreras o trabajadoras manuales experimentan mayor desgaste emocional, alienación laboral, somatización y efectos colaterales.

8. Conclusiones

Las **mujeres** experimentan con mayor frecuencia los **efectos colaterales** de la falta de **bienestar emocional**, en comparación con los **hombres**.

Los efectos colaterales son más frecuentes en los siguientes grupos de mujeres:

- De 30 a 40 años.
- Con estudios superiores no universitarios.
- Formadas en PRL.
- Con 11 a 20 años de experiencia laboral.
- Obreras o trabajadoras manuales.

En comparación con los hombres, las mujeres:

- Padecen con mayor frecuencia trastornos digestivos, dolores de cabeza, insomnio, dolores de espalda y tensiones musculares.
- Experimentan mayor desgaste emocional, sobrecarga de trabajo, agotamiento físico y saturación mental.
- Se sienten con mal humor, baja realización profesional, trato despersonalizado y frustración.

9. Recomendaciones

Diseñar protocolos para prevenir la alienación laboral, el desgaste emocional y la somatización en las empresas.

Incluir grupos de trabajadores con nacionalidad diferente a la española para realizar comparaciones de los efectos colaterales en investigaciones futuras.

Priorizar intervenciones de prevención en las mujeres más afectadas por los efectos colaterales de la falta de bienestar emocional: de 30 a 40 años, con estudios superiores no universitarios, formadas en PRL, con 11 a 20 años de experiencia laboral y obreras o trabajadoras manuales.



Muchas
gracias

