

el. Departamento

UN ESTUDIO SOBRE LA SALUD EMOCIONAL  
Y MENTAL EN LA INDUSTRIA CREATIVA

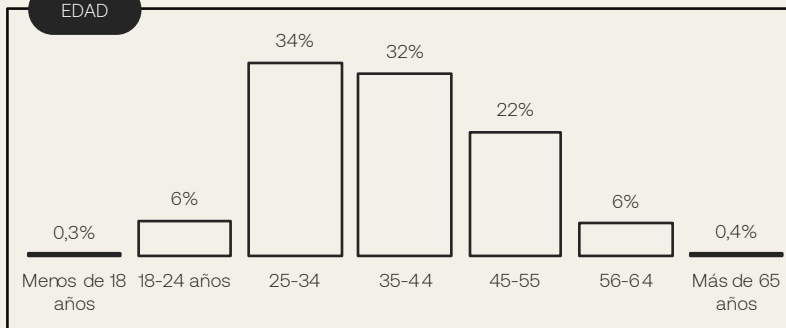
Iniciar una conversación necesaria en nuestra industria

# escucharte para después actuar

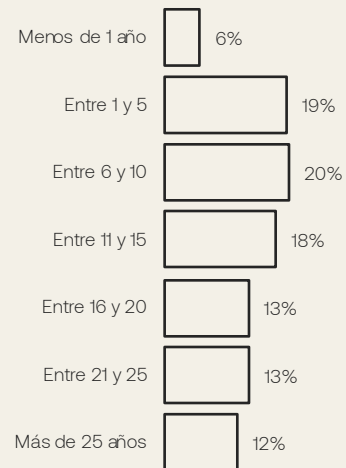
con el fin de mejorar la relación emocional con el trabajo, avanzar profesionalmente y cuidar la salud mental

## 750 entrevistas en total

### EDAD

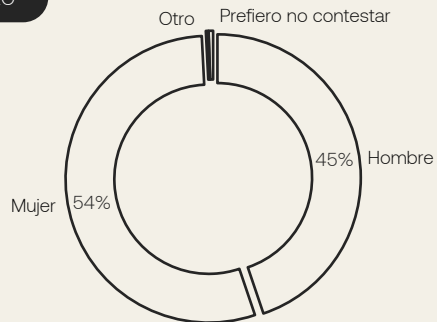


### AÑOS DE EXPERIENCIA

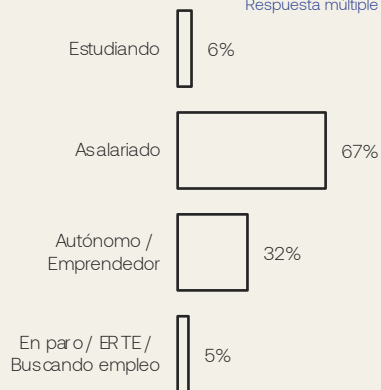


**AÑOS DE MEDIA**  
18-34 años: 5,4  
35 a 44 años: 13,9  
45 a 65 años: 23,3

### SEXO

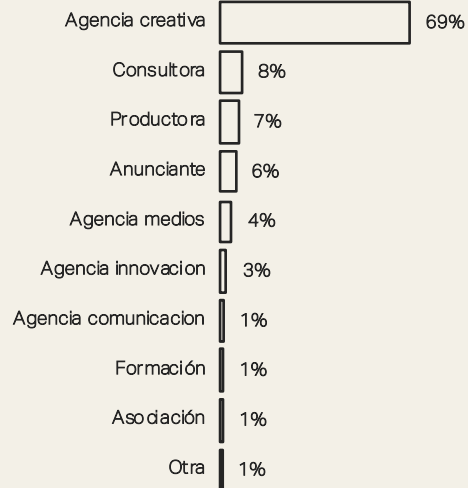


### SITUACIÓN LABORAL

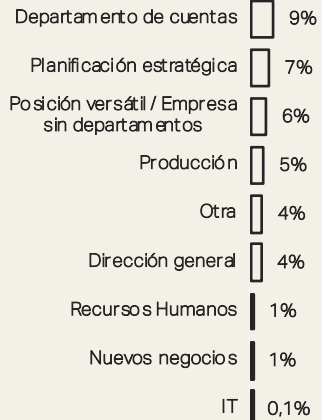


Han participado de forma anónima personas que trabajan en la industria publicitaria

TIPO DE EMPRESA

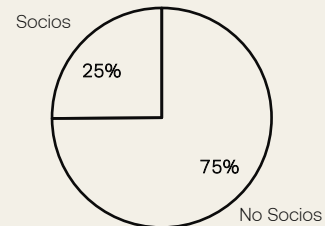


Creatividad 63%



DEPARTAMENTO

SOCIOS CdC



esfera

personal



6,1

Bienestar personal

6,1

Salud física

5,6

Estado de ánimo

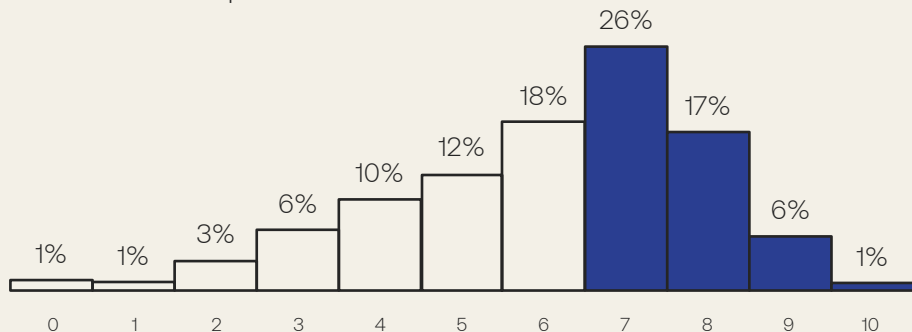
5,6

Salud mental

Algo nos pasa. Algo no va bien.

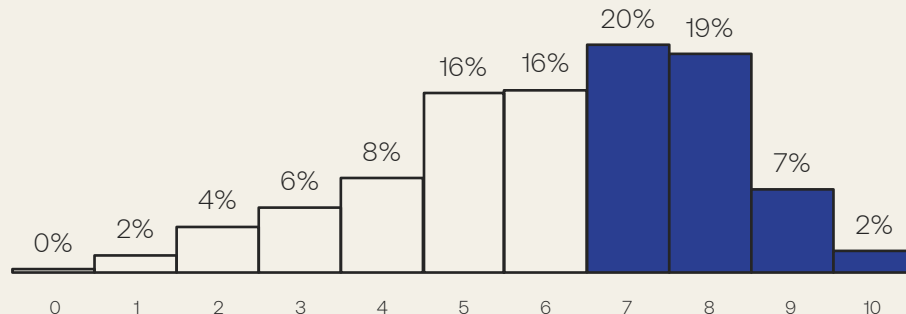
☞ Solo la mitad está satisfecho con su bienestar personal.

49% BIENESTAR PERSONAL



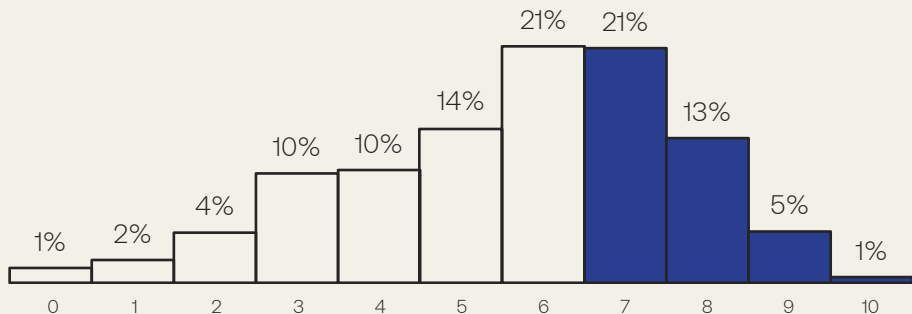
☞ Solamente el 9% reconoce tener una salud física excelente.

48% SALUD FÍSICA



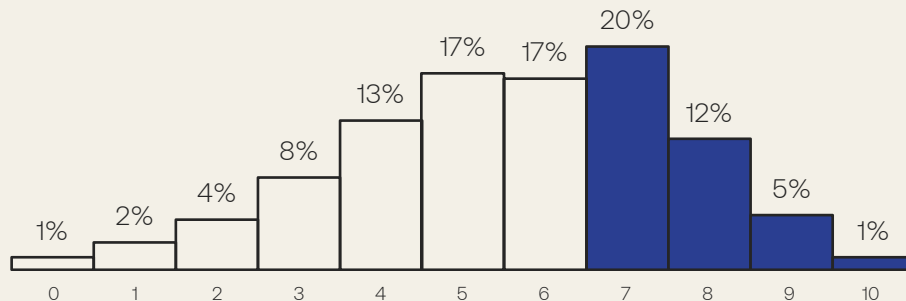
☞ Casi el 30% “suspende” a su estado de ánimo.

38% ESTADO DE ÁNIMO



☞ Solo 1 de cada 3 personas del sector valora su salud mental como muy buena.

37% SALUD MENTAL

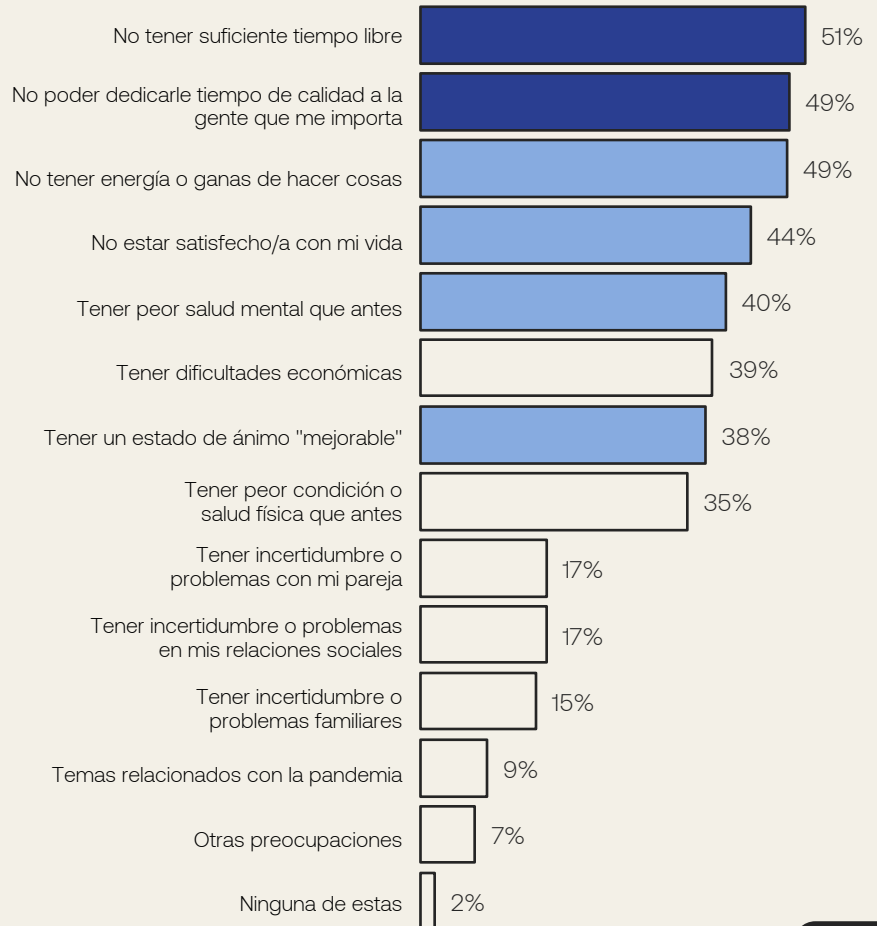


¿Cómo valorarías tu situación actual en los siguientes aspectos en una escala de 0 (muy mala) a 10 (muy buena)?

Las 2 grandes inquietudes a nivel personal tienen que ver con:

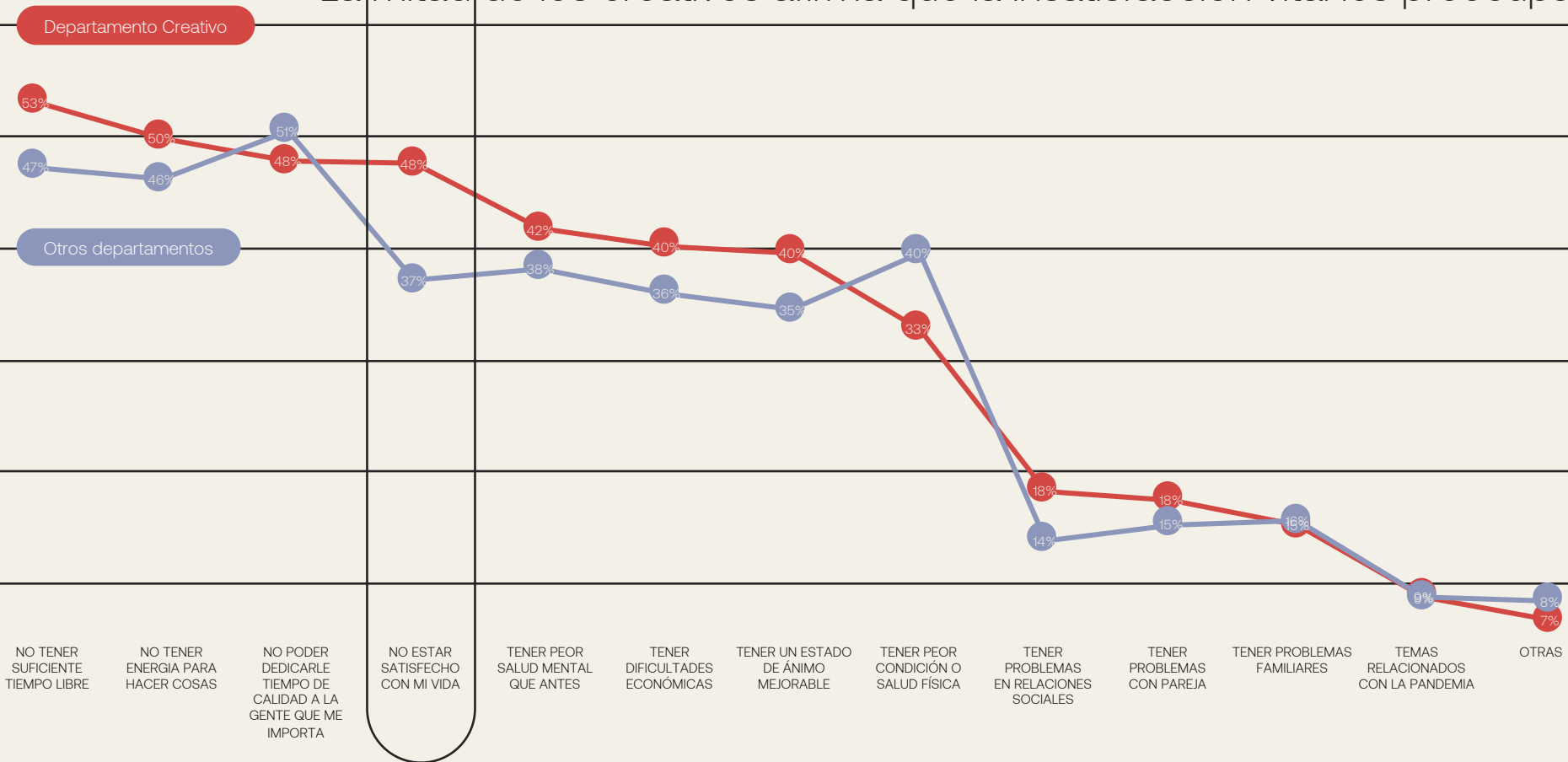
⤿ No tener suficiente tiempo de calidad.

⤿ No lograr un equilibrio o bienestar emocional.





# La mitad de los creativos afirma que la insatisfacción vital les preocupa.



¿Cuáles son tus principales preocupaciones a nivel personal en este momento?

NO TENER SUFICIENTE TIEMPO LIBRE

57%

35%

NO ESTAR SATISFECHO/A CON LA VIDA

57%

38%

32%

55%

NO TENER ENERGÍA O GANAS DE HACER COSAS

44%

57%

51%

NO PODER DEDICARLE TIEMPO DE CALIDAD A LA GENTE QUE ME IMPORTA

36%

49%

TENER PEOR SALUD MENTAL QUE ANTES

38%

31%

47%

TENER DIFICULTADES ECONÓMICAS

36%

30%

30%

TENER UN ESTADO DE ÁNIMO "MEJORABLE"

38%

36%

# Más frustración y miedo a que nada sea suficiente entre los jóvenes de la industria.

41%

TENER PEOR CONDICIÓN FÍSICA QUE ANTES

33%

33%

TENER INCERTIDUMBRE O PROBLEMAS EN MIS RELACIONES SOCIALES

23%

17%

8%

TENER INCERTIDUMBRE O PROBLEMAS CON MI PAREJA

20%

16%

14%

TENER INCERTIDUMBRE O PROBLEMAS FAMILIARES

18%

16%

12%

TEMAS RELACIONADOS CON LA PANDEMIA

12%

9%

5%

OTRAS PREOCUPACIONES PERSONALES

8%

6%

NINGUNA DE ESTAS

5%

1%

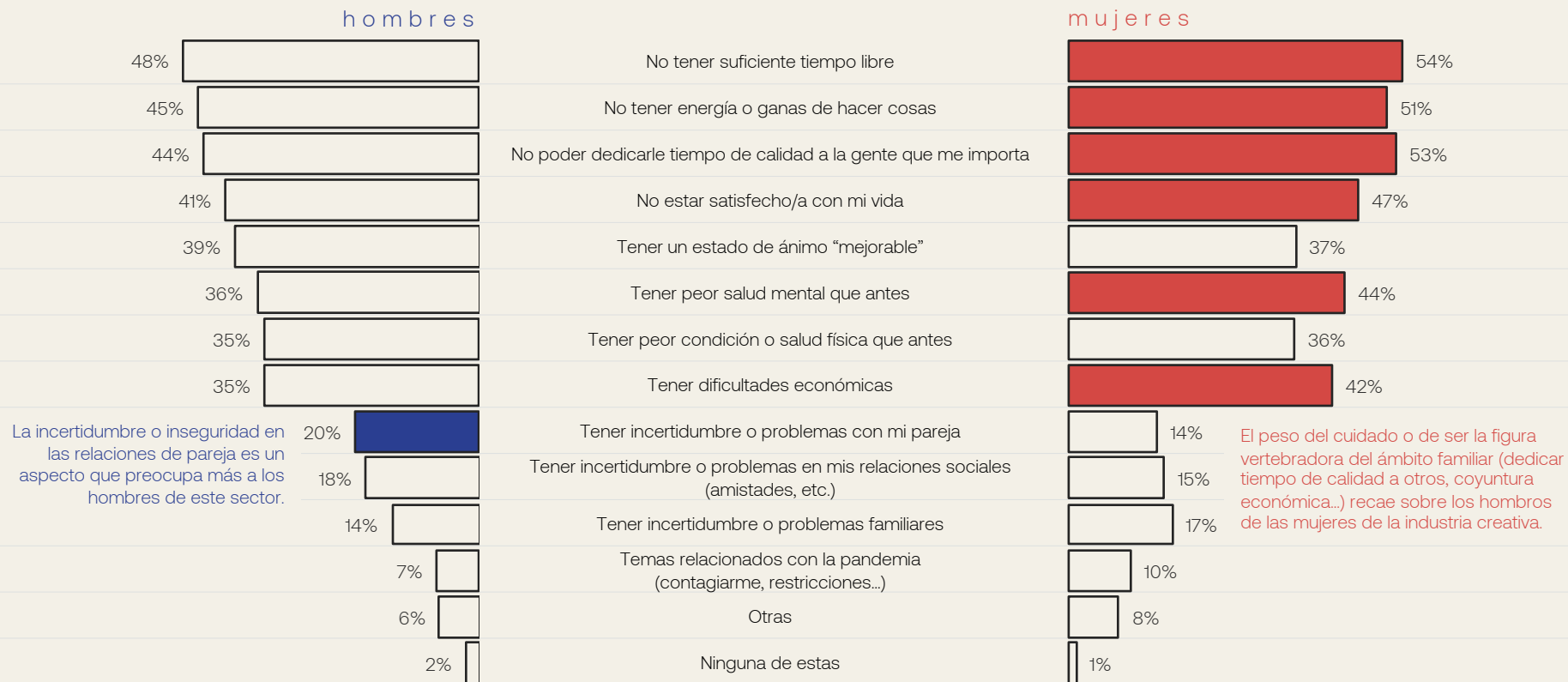
PREOCUPACIONES NIVEL PERSONAL

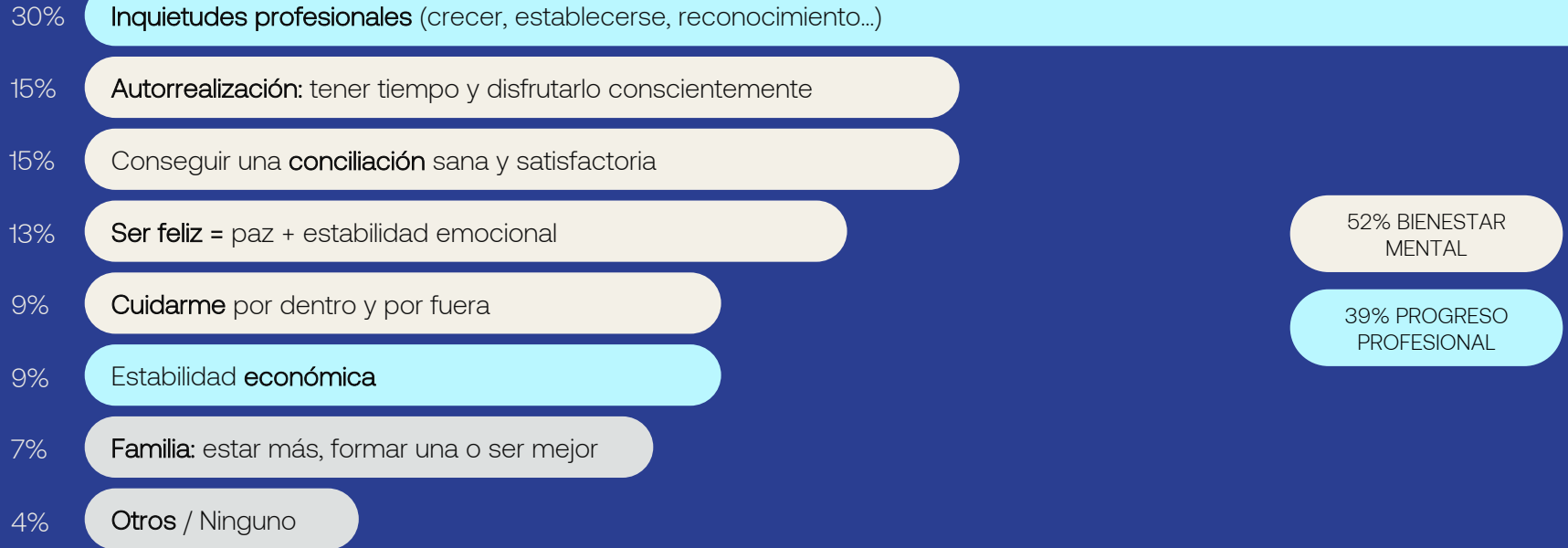
18 a 34 años

35 a 44 años

45 a 65 años

# La preocupación por el bienestar mental es... ¿solo cosa de mujeres?





La conciliación es una necesidad latente que va más allá del binomio laboral-familiar: es urgente pensar también en el tiempo individual

Realizarme  
Tranquilidad  
Emprender  
Formarme  
Cuidarme  
Maternidad  
**Tiempo**  
Desconectar  
Feliz  
**Conciliar**  
Independizarme  
Estabilidad  
Portfolio

*“Tiempo, estabilidad y respeto”*

*“Conseguir desconectar fuera del horario laboral”*

*“Conciliar vida personal y profesional”*

*“Equilibrio personal en todos los ámbitos de mi vida, personal y laboral”*

*“Tener un trabajo digno que me deje vivir y crecer como persona”*

«Si amas algo, déjalo libre». No hay duda de que todas las personas que trabajan en la industria creativa están enamoradas de su profesión pero necesitan sentirse más libres.

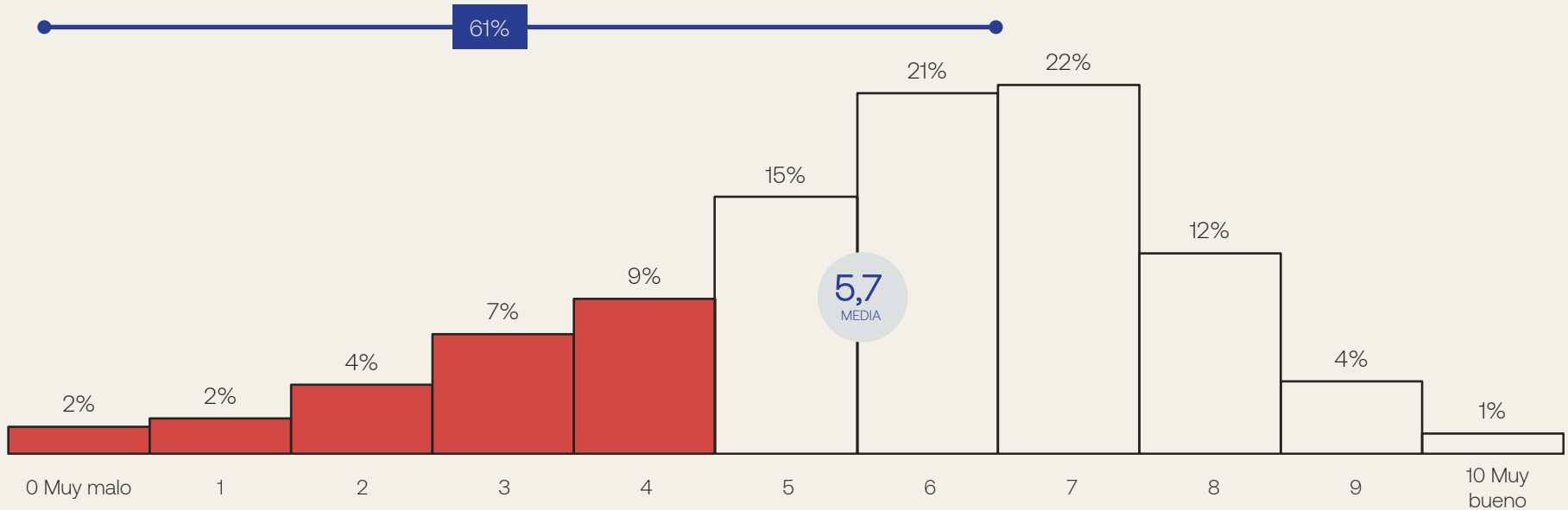
Se busca la libertad a través del equilibrio, de la conciliación, de la calma, la armonía, la tranquilidad, la estabilidad o la motivación.

Porque si amas algo debes sentirte libre. A través de este estudio se reclama tiempo. Tiempo para formarse, para ponerle cariño a las cosas, para cuidar de la *ohana* o para no tener que renunciar a lo que nos apasiona.



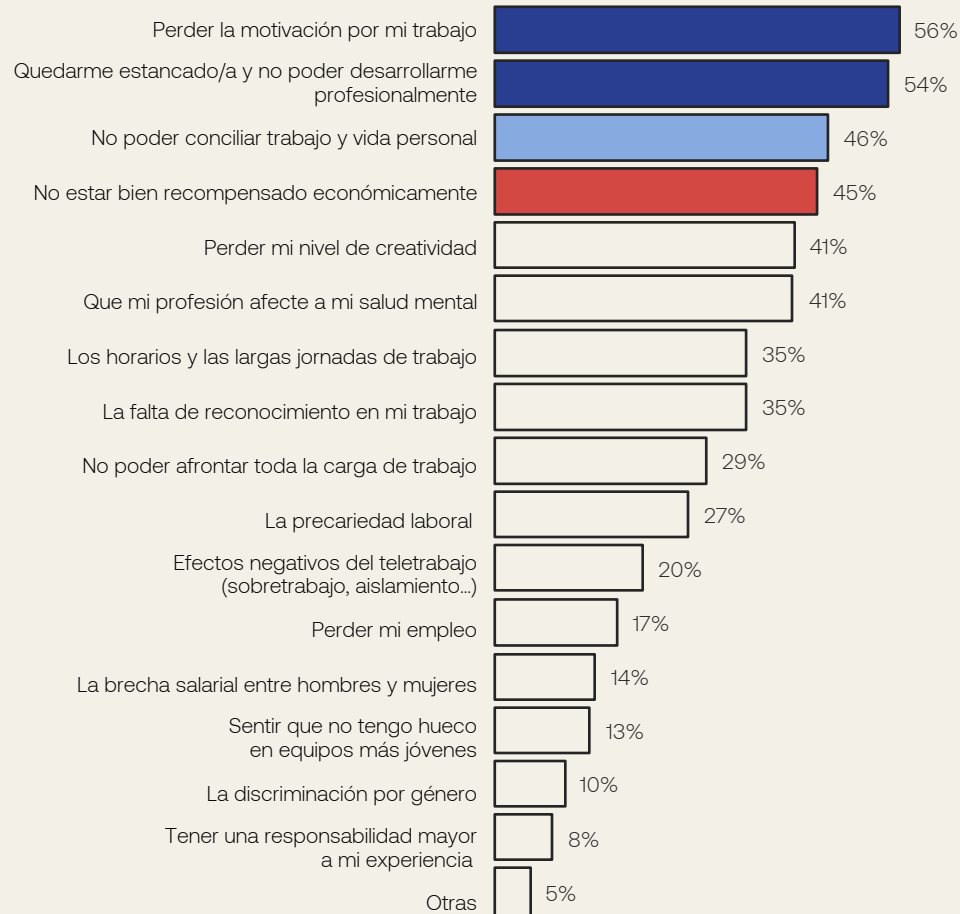
esfera  
profesional

El bienestar profesional de la industria creativa tiende a percibirse imperfecto



¿Cómo valorarías tu bienestar profesional en una escala de 0 (muy malo) a 10 (muy bueno)?





Tres cosas hay en la vida laboral:  
motivación, conciliación y dinero.

El que tenga estas 3 cosas,  
no tendrá preocupación.

# El miedo a la desmotivación en el trabajo no entiende de edades.

QUEDARME ESTANCADO Y NO PODER DESARROLLARME PROFESIONALMENTE

65%

52%

42%

PERDER LA MOTIVACIÓN POR MI TRABAJO

60%

55%

50%

NO ESTAR BIEN RECOMENDADO ECONÓMICAMENTE

54%

41%

35%

QUE MI PROFESIÓN AFECTE A MI SALUD MENTAL

54%

38%

27%

NO PODER CONCILIAR TRABAJO Y VIDA PERSONAL

58%

52%

24%

PERDER MI NIVEL DE CREATIVIDAD

50%

38%

33%

LA FALTA DE RECONOCIMIENTO EN MI TRABAJO

42%

32%

27%

LOS HORARIOS Y LAS LARGAS JORNADAS DE TRABAJO

41%

38%

22%

LA PRECARIEDAD LABORAL

37%

20%

19%

NO PODER AFRONTAR TODA LA CARGA DE TRABAJO

32%

25%

EFFECTOS NEGATIVOS DEL TELETRABAJO

22%

17%

LA BRECHA SALARIAL ENTRE HOMBRES Y MUJERES

19%

15%

5%

PERDER MI EMPLEO

19%

17%

15%

TENER UNA RESPONSABILIDAD MAYOR A MI EXPERIENCIA

13%

5%

4%

LA DISCRIMINACIÓN POR GÉNERO

13%

10%

5%

SENTIR QUE NO TENGO HUECO EN EQUIPOS MÁS JÓVENES

26%

11%

6%

OTRAS

7%

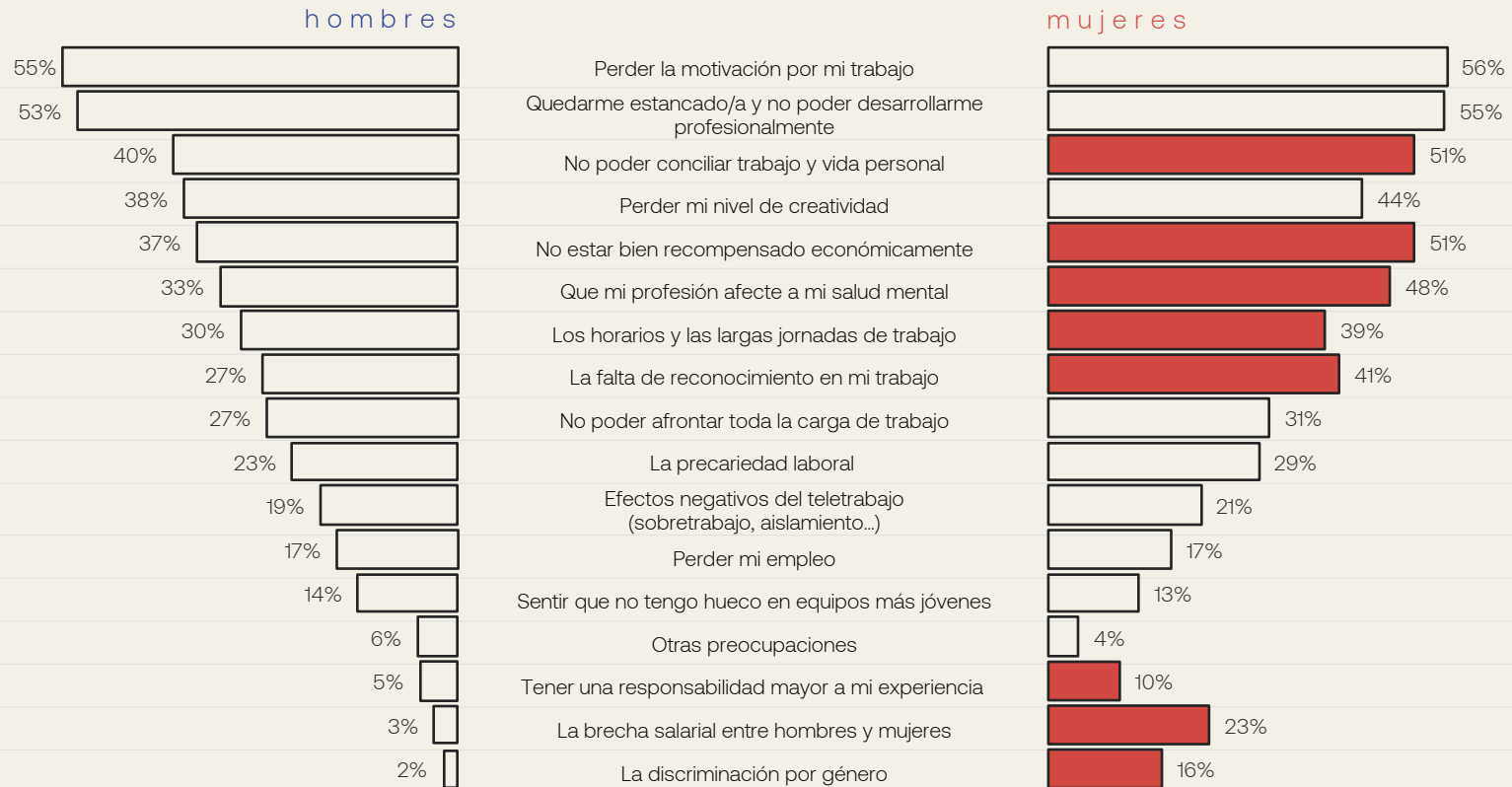
2%

18 a 34 años

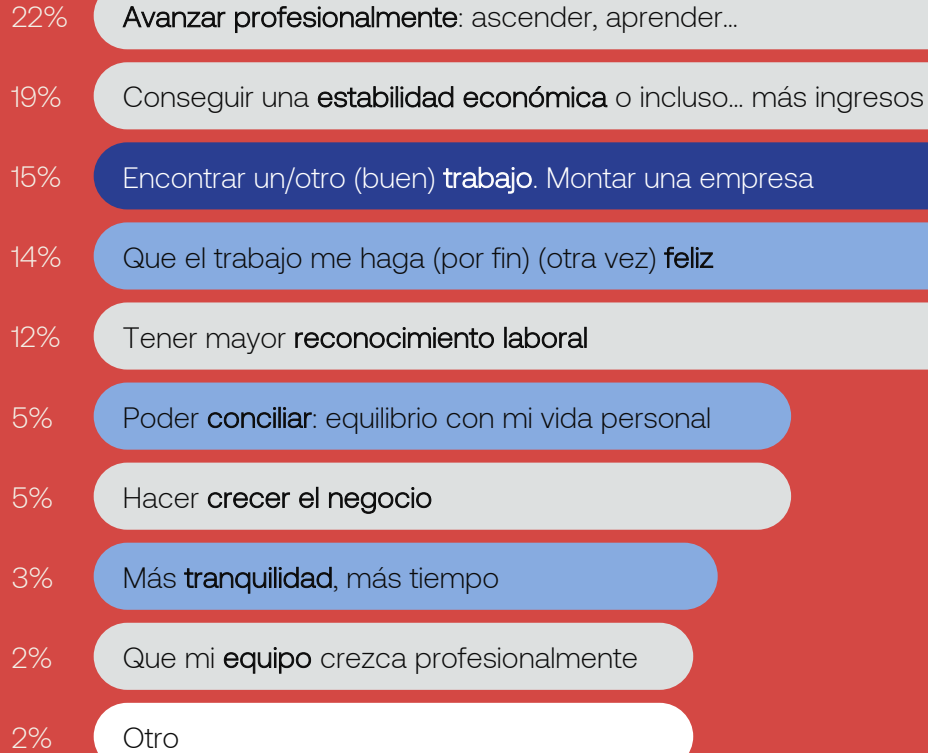
35 a 44 años

45 a 65 años

# Las mujeres creativas necesitan <sup>^</sup> reconciliarse con su trabajo <sup>^</sup>



¿Cuáles son tus principales preocupaciones a nivel profesional en este momento?

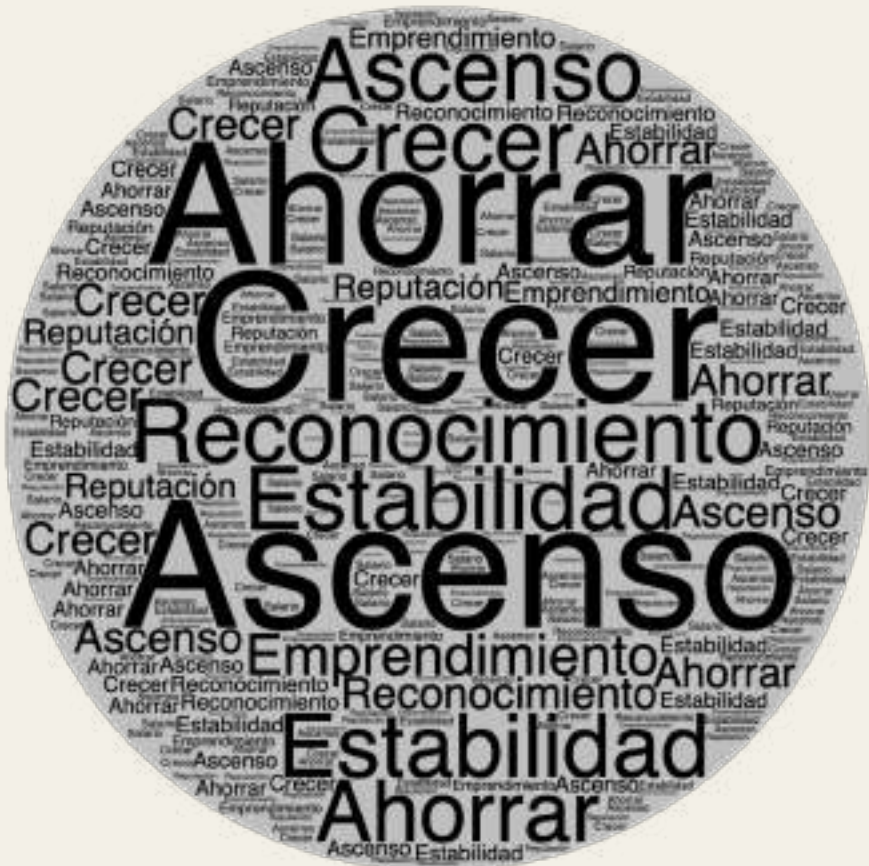


60% progreso profesional

22% retos relacionados con bienestar mental

6% cambiar de agencia  
3% montar mi empresa  
3% encontrar trabajo  
2% salir del sector  
1% mantener mi empleo

Crecer, crecer y crecer.  
La industria creativa se muestra incansable y valiente, pero aspira a sentirse valorada económicamente



*“Mejorar mi situación laboral, poder ahorrar”*

*“Ser reconocida por lo mucho que hago”*

*“Sacar adelante mi agencia y tener ingresos constantes”*

*“Tener un sueldo digno y tiempo para mi vida personal”*

Solo el 17% tiene objetivos algo más ambiciosos (buscar el reconocimiento externo, premios o ampliar negocio),

pero la gran mayoría simplemente tiene como reto profesional ser feliz en su trabajo, tener oportunidades, continuar aprendiendo, sentir que son de gran utilidad, que forman parte de un equipo, que son parte de algo importante.

Volver a ilusionarse, no perder la ilusión o empezar a hacerse ilusiones. Ser creativamente libre.

Muy bueno 16%

Bueno 49%

1 de cada 3 ambientes laborales es mejorable.

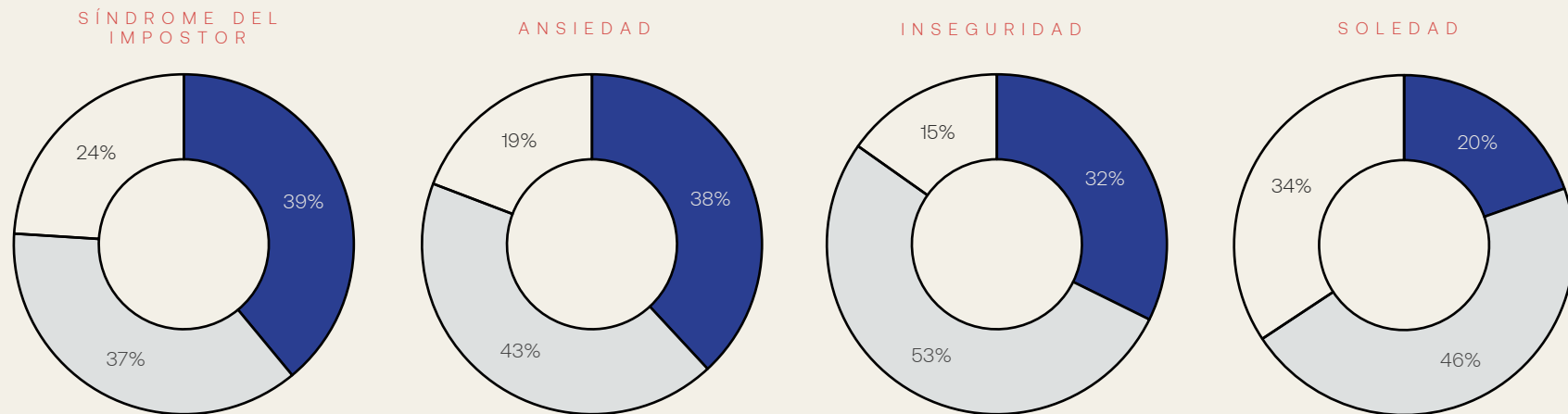
25% Regular

5% Malo

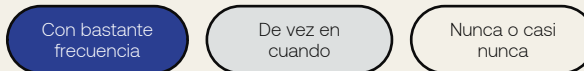
2% Muy malo

3% No estoy trabajando actualmente

El Síndrome del Impostor y la ansiedad son las sensaciones más presentes en el ambiente laboral creativo.



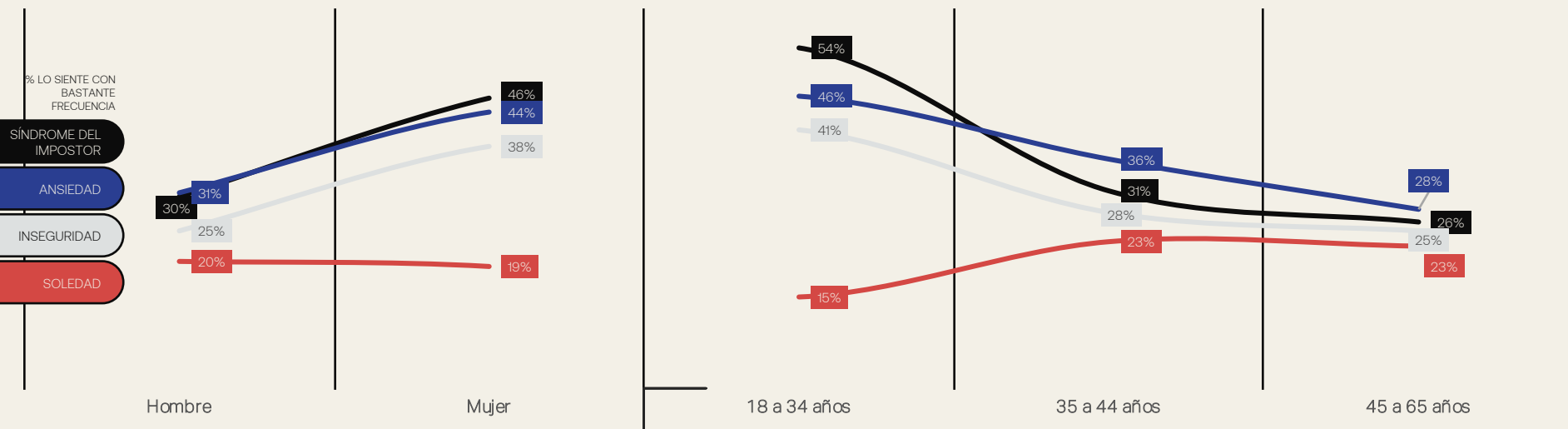
El 68% reconoce vivir con bastante frecuencia alguna de estas sensaciones en su entorno laboral



¿Con qué frecuencia sueles tener estas sensaciones asociadas a tu vida laboral o ámbito profesional?



## Mujeres y jóvenes de la industria afirman vivir con más frecuencia situaciones emocionalmente delicadas.

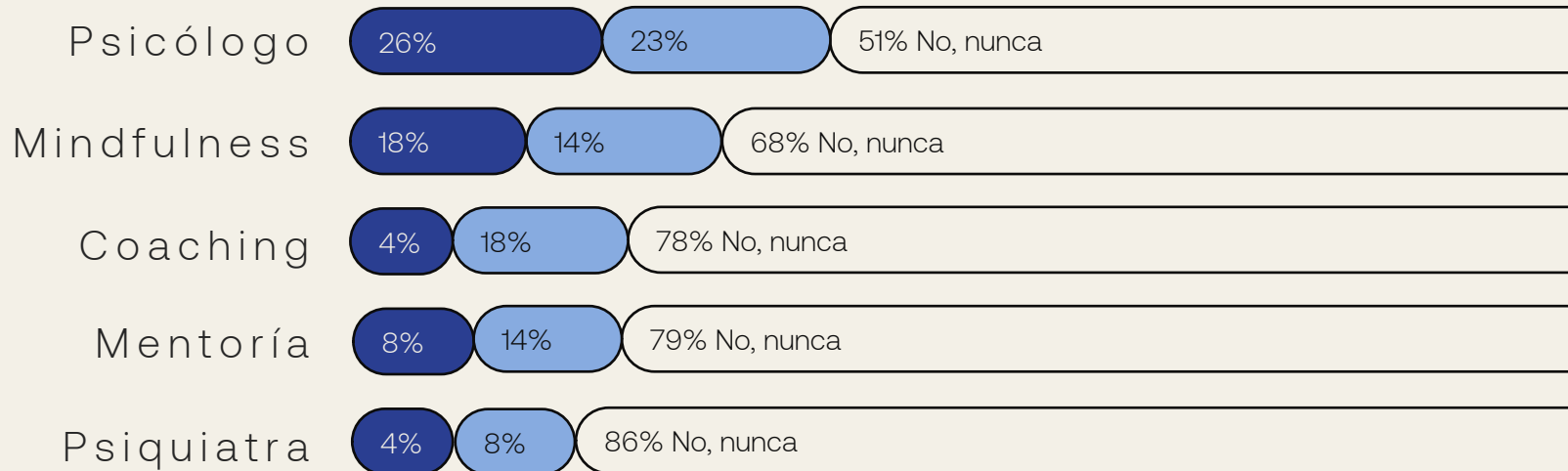


Casi la mitad de los profesionales ha buscado ayuda externa en el último año para proteger su salud mental.

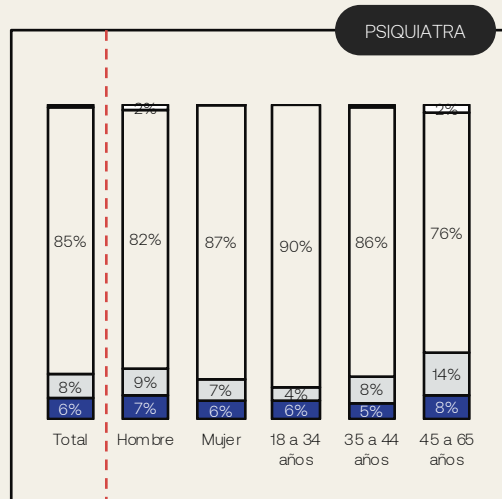
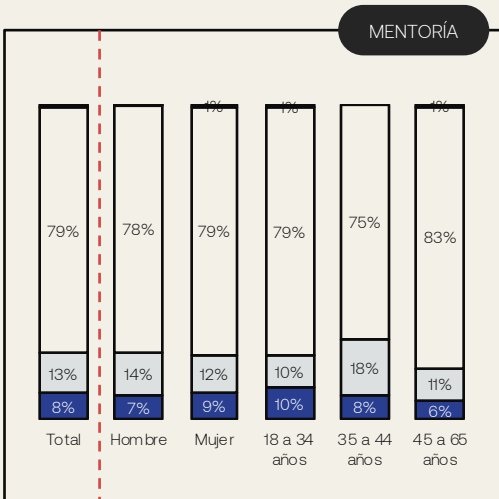
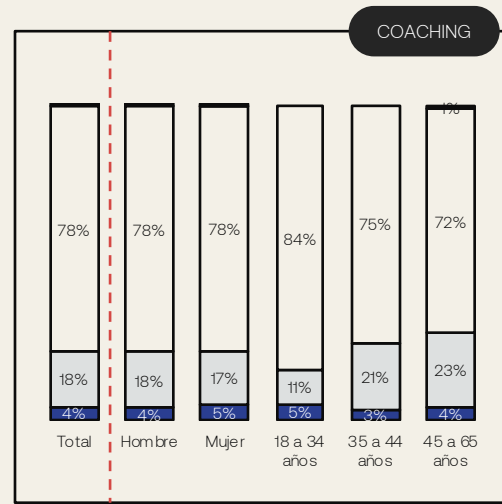
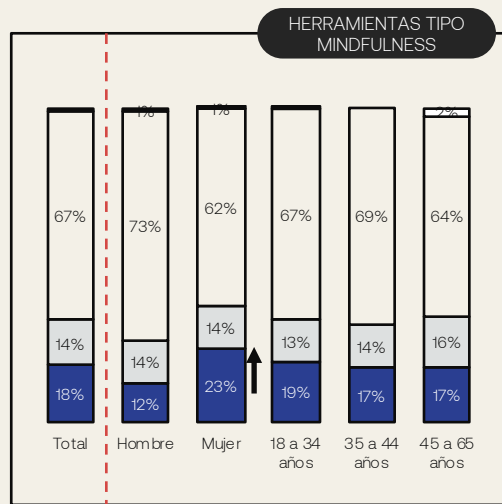
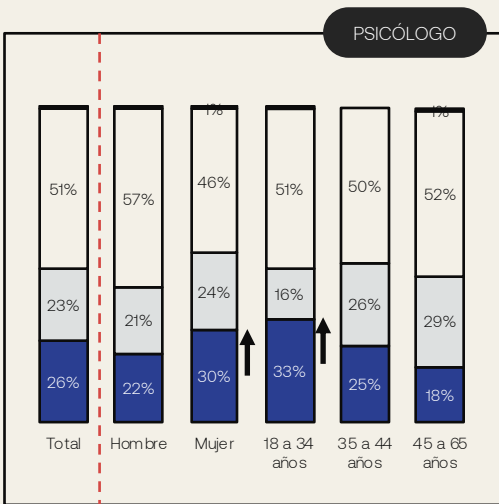
EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES

HACE MÁS DE UN AÑO

NO, NUNCA



El 41% Ha señalado "sí, en los últimos 12 meses" en alguna de las opciones

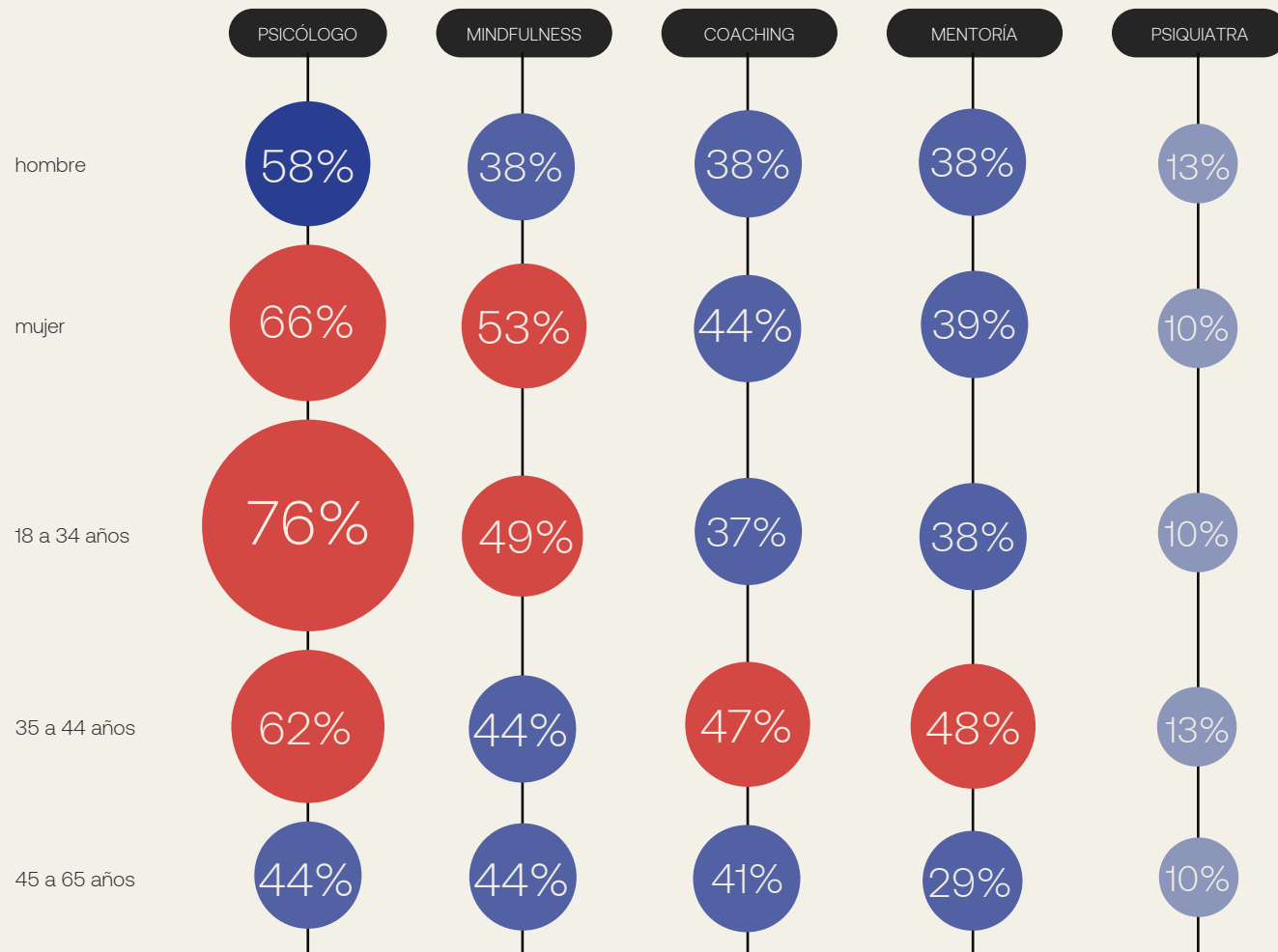


- EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES
- HACE MÁS DE UN AÑO
- NO, NUNCA
- PREFIERO NO CONTESTAR

Las mujeres y los menores de 35 años son los que más afirman haber ido a terapia psicológica recientemente.



2 de cada 3 profesionales de la industria no descartan ir al psicólogo en los próximos meses para cuidar y gestionar su salud mental.



8 de cada 10 creativos menores de 35 años está considerando ir al psicólogo a corto plazo.

El coaching o la mentoría son las herramientas de desarrollo personal que más predisposición positiva despiertan.

### PSICÓLOGO

26% ha ido en el último año

49% ha ido alguna vez

63% se plantea utilizarlo

### COACHING

18% ha ido en el último año

22% ha ido alguna vez

41% se plantea utilizarlo

### MENTORÍA

4% ha ido en el último año

21% ha ido alguna vez

39% se plantea utilizarlo

### OTROS TIPO MINDFULNESS

8% ha ido en el último año

32% ha ido alguna vez

46% se plantea utilizarlo

### PSIQUIATRA

4% ha ido en el último año

14% ha ido alguna vez

11% se plantea utilizarlo

- El **bienestar personal** es fundamental para ejercer bien nuestro trabajo creativo pero solo el 37% puntúa su salud mental como muy buena (con puntuaciones de 7 a 10) y, en general, recibe un aprobado poco holgado (5,6 de media).
- Vivir sensaciones extremas difíciles de gestionar** es más habitual de lo que pensamos: casi el 78% vive ansiedad o inseguridad de forma frecuente en su entorno laboral. El síndrome del Impostor también está entre nosotros: 3 de 4 creativos reconoce sufrirlo con mayor o menos frecuencia.
- Buscar ayuda externa** es un acto muy valioso: el 41% ha pedido ayuda profesional en el último año, el 26% ha ido a terapia psicológica recientemente y casi el 65% se plantea contar con ayuda psicológica a corto plazo.

el. Departamento

UN ESTUDIO SOBRE LA SALUD EMOCIONAL  
Y MENTAL EN LA INDUSTRIA CREATIVA