

## Un 96% de los españoles tiene una gran dependencia profesional

- Una encuesta realizada por la empresa Hiwook revela que la mayoría de los españoles sufre una gran dependencia de su trabajo.
- El miedo a perder una nómina o un salario a fin de mes es un síntoma más que demuestra que la persona está sufriendo ‘dependencia profesional’, sintiéndose incapaz de dejar el empleo o el trabajo por mucho sufrimiento que le suponga a nivel físico, psicológico y social.

La empresa [Hiwook](#), creadora de los programas [Te Mereces](#), ha llevado a cabo un estudio entre más de 1000 personas para identificar el grado de dependencia que tienen los españoles a su puesto de trabajo y los factores que se esconden tras ello.

En este sentido, la encuesta revela que la mayor parte de las personas sufren dependencia profesional alta o moderada. Según el sondeo, el 44% tiene una dependencia profesional alta y más de la mitad (52%), moderada. Solo un 4% muestran que no tienen dependencia profesional o que la sufren en un grado muy bajo.

La dependencia profesional es la incapacidad de tomar decisiones profesionales de forma absolutamente libre y dirigidas hacia el bienestar y satisfacción plena de la persona con su carrera profesional. En pocas palabras, la persona toma las decisiones sobre su carrera profesional en función de lo que la sociedad, familiares, amigos, jefes, compañeros y otras personas han dicho que sería lo mejor para ella. “Puede decirse que la persona sigue el camino establecido por la sociedad hasta que se da cuenta de que el punto en el que está no le produce satisfacción y no cumple con las expectativas de lo que pensaba que iba a ser su futuro- explica María Gutiérrez, CEO de Hiwook. Con esta definición, está claro que la otras señales, como la dependencia salarial o el miedo a perder una nómina o un salario a fin de mes son factores que demuestran que la persona está sufriendo dependencia profesional, sintiéndose incapaz de dejar el empleo o el trabajo por mucho sufrimiento que le suponga a nivel físico (enfermedades), psicológico y social (familia, amigos, etc.)”.

### Metodología del test y resultados

Hiwook ha desarrollado un Test de Dependencia Profesional que ha recogido los datos de más de 1000 personas desde octubre de 2021 a marzo de 2022. El test se ha realizado de forma anónima y se puede ver en activo en este [enlace](#). Consta de 25 afirmaciones, que se responden con una escala de 1 a 5, donde 1 es para nada de acuerdo y 5 es totalmente de acuerdo.

Según la puntuación obtenida en el test, se pueden dar 3 tipos de resultados:

Dependencia Profesional Baja  
Dependencia Profesional Moderada  
Dependencia Profesional Alta

Tras realizar el test a más de 1000 encuestados, se desprende que la mayor parte de las personas sufren dependencia profesional alta o moderada.

El 44% tiene una dependencia profesional alta y más de la mitad (52%), moderada.

Solo un 4% muestran que no tienen dependencia profesional o que la sufren en un grado muy bajo.

<b>DEPENDENCIA PROFESIONAL</b>	<b>Nº PERSONAS</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>ALTA</b>	463	43,84%
<b>MODERADA</b>	551	52,18%
<b>BAJA</b>	42	3,98%

### POR GÉNERO

Las mujeres sufren una mayor Dependencia Profesional y de mayor grado que los hombres

<b>Dependencia Profesional por género</b>	<b>FEMENINO</b>	<b>MASCULINO</b>
<b>ALTA</b>	47,53%	37,53%
<b>MODERADA</b>	49,03%	57,91%
<b>BAJA</b>	3,45%	4,56%

### POR NIVEL DE FORMACIÓN

La dependencia profesional se da independientemente del nivel de formación y con unos resultados muy similares. Save work

<b>Dependencia Profesional por nivel de formación</b>	<b>Estudios secundarios (Bachiller/FP)</b>	<b>Estudios superiores universitarios</b>	<b>Máster o doctorado</b>
<b>ALTA</b>	42,24%	45,80%	42,44%
<b>MODERADA</b>	54,66%	50,22%	53,27%
<b>BAJA</b>	3,11%	3,98%	4,29%

### POR TIPO DE PUESTO

Los puestos de alta dirección y las personas que trabajan por su cuenta tienen menos dependencia que los puestos de mando intermedio, administrativo o de técnico.

<b>Dependencia Profesional por tipo de puesto</b>	<b>Alta Dirección</b>	<b>Freelance/autónomo o fundador de empresa</b>	<b>Administrativo</b>
<b>ALTA</b>	23,19%	32,35%	57,14%
<b>MODERADA</b>	65,22%	58,82%	40,48%
<b>BAJA</b>	11,59%	8,82%	2,38%

<b>Dependencia Profesional por tipo de puesto</b>	<b>Mando intermedio</b>	<b>Técnico</b>	<b>Otro</b>
<b>ALTA</b>	41,38%	45,54%	50,59%
<b>MODERADA</b>	54,19%	51,79%	41,38%
<b>BAJA</b>	4,43%	2,68%	4,43%

#### POR TAMAÑO DE LA EMPRESA

Las empresas más pequeñas tienen un mayor número de personas con Dependencia Profesional alta.

<b>Dependencia Profesional por tamaño</b>	<b>1-9 Empleados</b>	<b>10-50 Empleados</b>	<b>51-250 Empleados</b>	<b>Más de 250 Empleados</b>
<b>ALTA</b>	59,22%	44,56%	44,17%	40,38%
<b>MODERADA</b>	36,89%	51,30%	52,50%	55,38%
<b>BAJA</b>	3,88%	4,15%	3,33%	4,23%

#### TELETRABAJO

La muestra de personas que tiene teletrabajo tiene menos dependencia de los que no pueden teletrabajar.

<b>Dependencia Profesional por teletrabajo</b>	<b>Si está teletrabajando</b>	<b>No está teletrabajando</b>
<b>ALTA</b>	37,54%	45,25%
<b>MODERADA</b>	57,02%	50,51%
<b>BAJA</b>	5,44%	4,24%

En definitiva, los resultados muestran que por género, las mujeres tienen más dependencia profesional alta que los hombres. Por tipo de puesto, los que menos la sufren son los puestos de alta dirección y las personas que trabajan por cuenta propia (freelance autónomos) o son los propietarios de las empresas. Por tamaño de las empresas, las más pequeñas tienen a más empleados con una dependencia profesional alta. En el ámbito del teletrabajo, las personas que trabajan desde su hogar tienen menos dependencia de los que no pueden teletrabajar.

### **Sobre Hiwook**

Nuestra misión es ayudar a las personas para que encuentren el trabajo que quieren y se merecen. Hemos desarrollado los Programas T-Merces donde enseñamos a las personas cómo alcanzar el bienestar laboral y a conseguir sus objetivos de empleo.

Nuestro método es diferente e innovador. Utilizamos la psicología y conocimientos avanzados del mercado oculto laboral para enseñar a las personas a lograr un cambio real.

Para más información:

Mabel Calatrava  
PR&Press Relations  
Tel.655 17 43 13  
[mabel@mabelcalatrava.com](mailto:mabel@mabelcalatrava.com)