

ESTUDIO

# Sobre el Bienestar de los Profesionales en las Organizaciones Sin Fines de Lucro en Panamá



Desarrollado por:  **coimpacta**



# Contexto



Trabajo  
complejo



Situación durante  
y post-pandemia



Vínculo estado  
interno y  
resultado  
externo

# Objetivo



- ● **Visibilizar la situación de salud mental y bienestar de**
- ● **profesionales de organizaciones sin fines de lucro miembros**
- ● **de CAPADESO, con el fin de una cultura de bienestar**

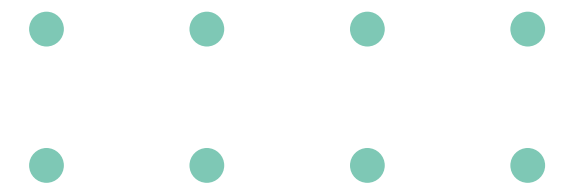
# © Metodología



Este estudio se encuentra alineado con los indicadores, instrumentos y metodologías utilizados por el estudio de Bienestar de Emprendedores de Alto Impacto en América Latina realizado por el **BIDLab y The Wellbeing Project**, aliados de coimpacta.

Validación de las escalas psicométricas (Cronbach Alpha > 0.82)

- WHO-5, "**Bienestar subjetivo**": desarrollada por la Organización Mundial de La Salud y compuesta por 5 ítems que relevan cómo se ha sentido en las últimas dos semanas.
- Escala "**Satisfacción con el trabajo**", adaptada de la escala "satisfacción con el emprendimiento" de 5 ítems.
- Escala "**Bienestar psicológico**": mide el bienestar psicológico asociado al burnout y está compuesta por 13 ítems vinculados a emociones experimentadas antes de empezar a trabajar.
- Escala "**Síntomas de burnout**": Esta escala mide más concretamente el estado de burnout y está compuesta por 18 ítems.



# El proceso

1

**Febrero**

Adaptación y  
validación de  
instrumentos

2

**Marzo - Abril**

Recolección de  
datos  
  
Cuestionarios y  
Grupos focales

3

**Mayo**

Análisis de  
datos  
recopilados

4

**Junio**

Presentación  
de Resultados  
a Junta  
Directiva

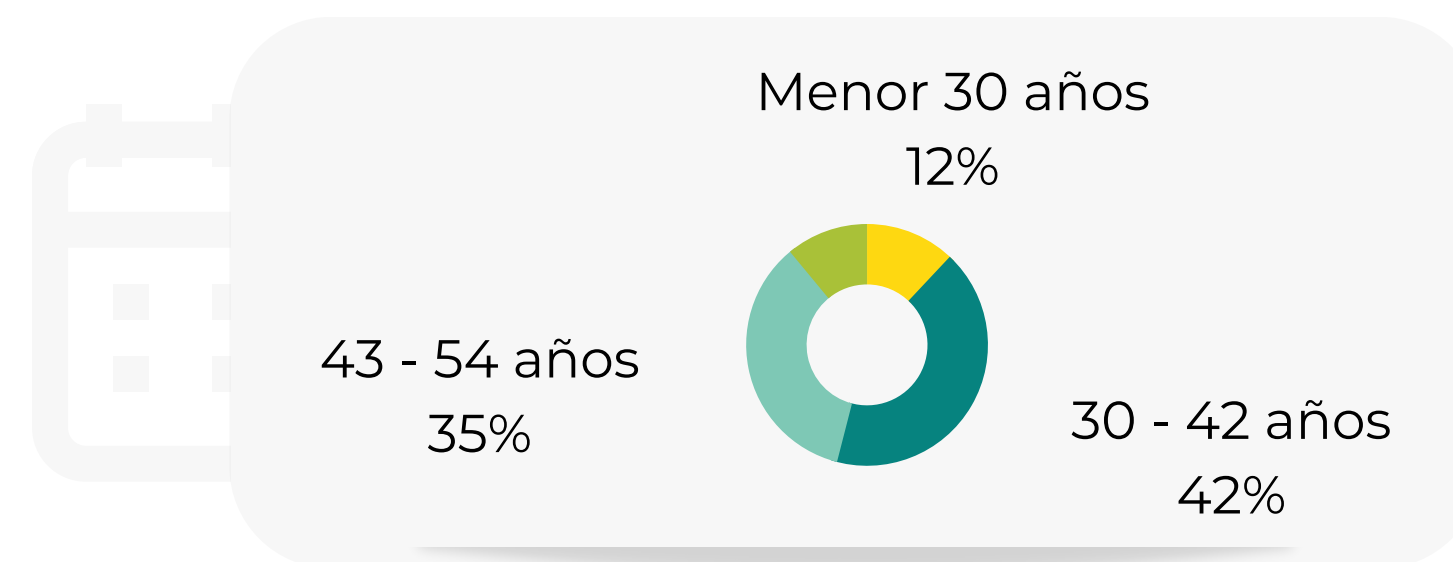
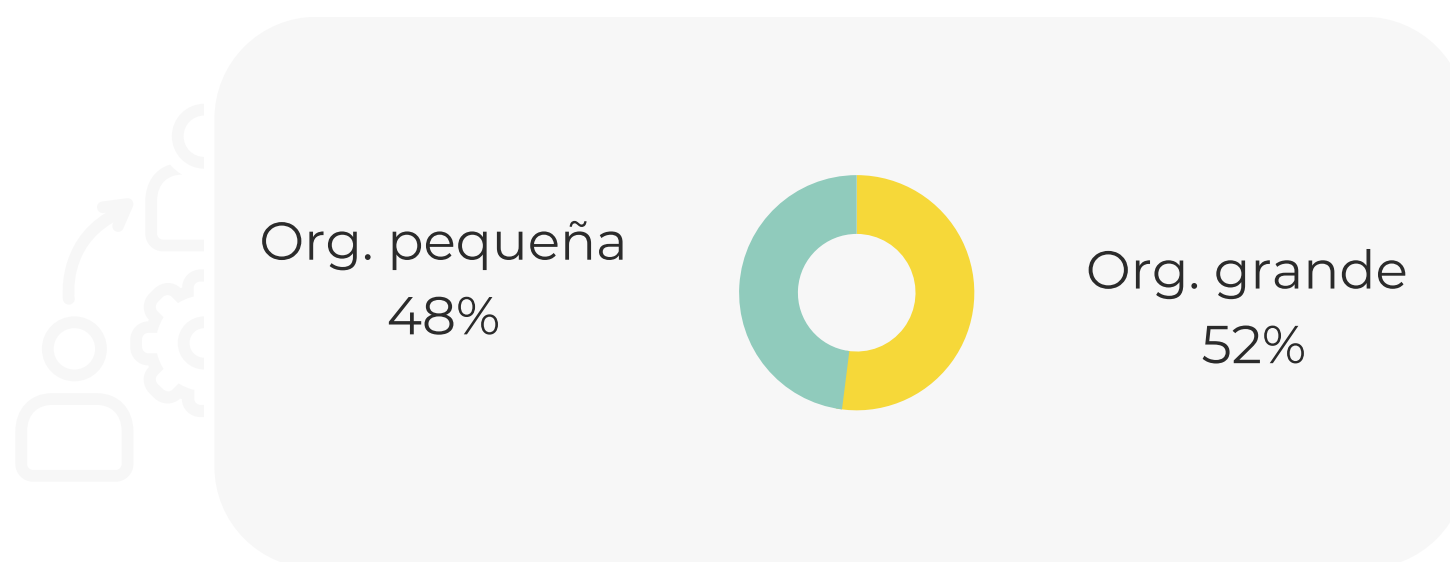
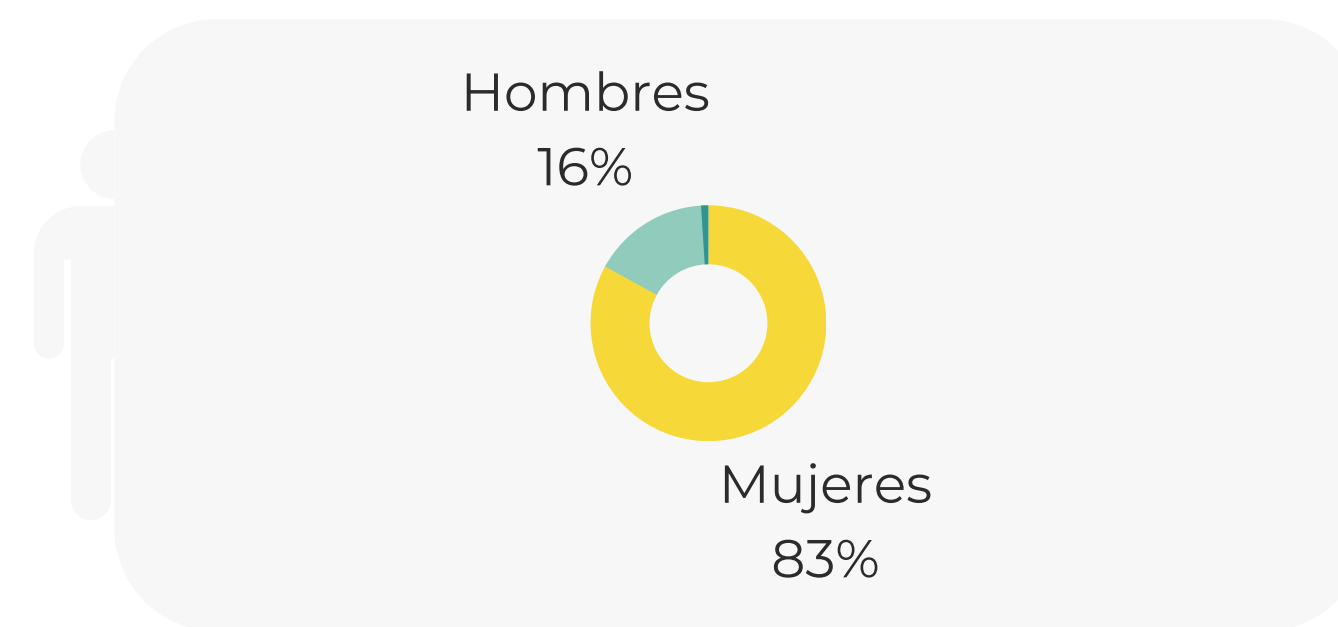
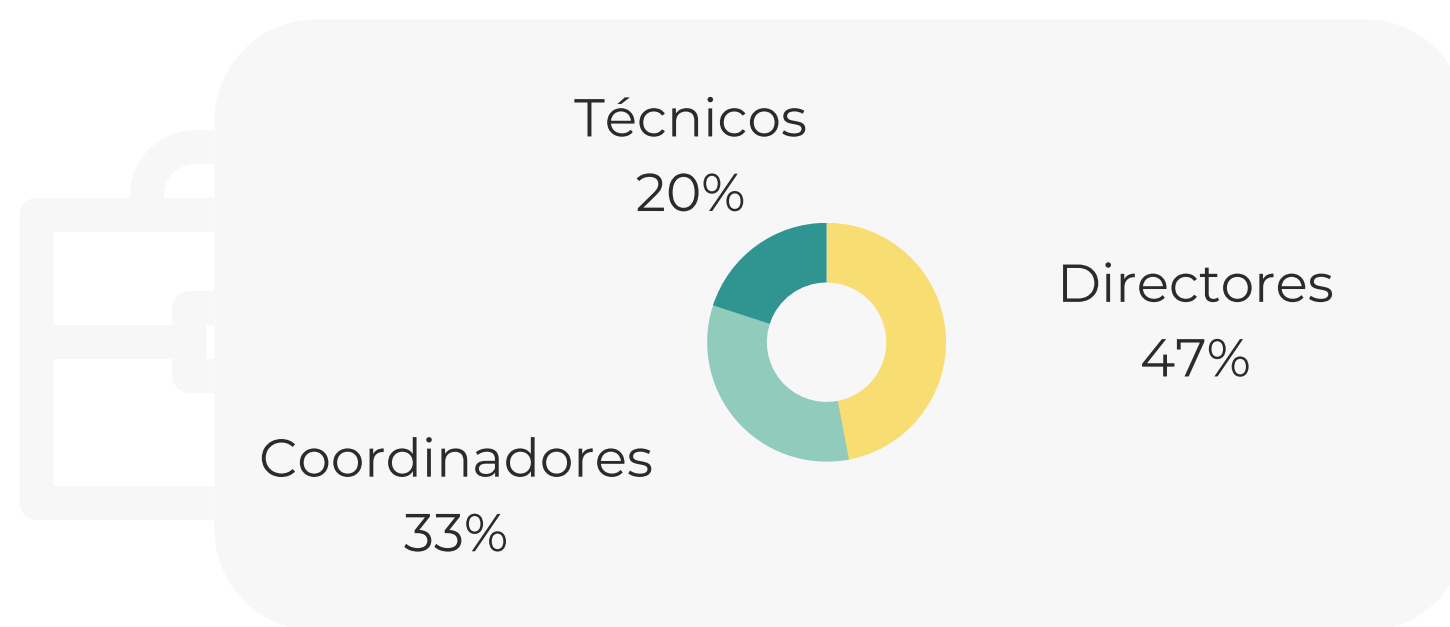
5

**Agosto**

Presentación  
a membresía  
y lanzamiento  
de estudio

# Participantes del estudio

**164** encuestas provenientes de 55 organizaciones







# Principales

# hallazgos del estudio



# © Bienestar subjetivo

Escala desarrollada por la OMS  
compuesta por 5 ítems:

- *Me he sentido alegre y de buen humor,*
- *Me he sentido tranquilo/a y relajado/a,*
- *Me he sentido activo/a y con energía,*
- *Me he despertado sintiéndome bien y descansado/a,*
- *Diría que mi vida ha tenido cosas interesantes para mí.*

37%

nivel de bienestar  
medio o bajo

Técnicos 25%

Coordinadores 35%

Directores 42%





# © Malestar psicológico



- • Esta escala mide bienestar psicológico asociado al burnout y está compuesta por 13 ítems vinculados a emociones experimentadas antes de empezar a trabajar, entre ellas:
- •
  - *Estrés,*
  - *Apatía,*
  - *Capacidad de hacer frente a las luchas cotidianas,*
  - *Capacidad de poner límites en horarios de trabajo,*
  - *Físicamente enfermo/a,*
  - *Fatiga*
  - *Afectación por los altibajos diarios,*
  - *Energía para las actividades fuera del trabajo*
  - ...

# © Malestar psicológico

26%

muestra malestar  
psicológico severo o  
moderado

Técnicos 31%

Coordinadores 26%

Directores 23%

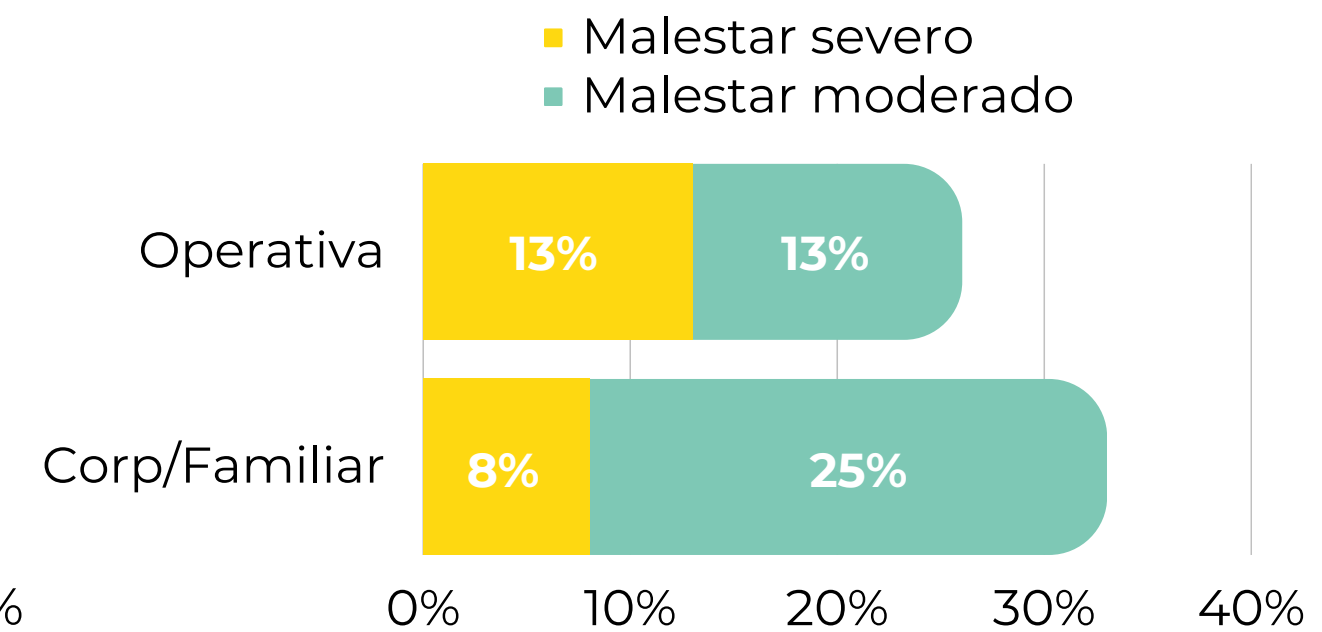
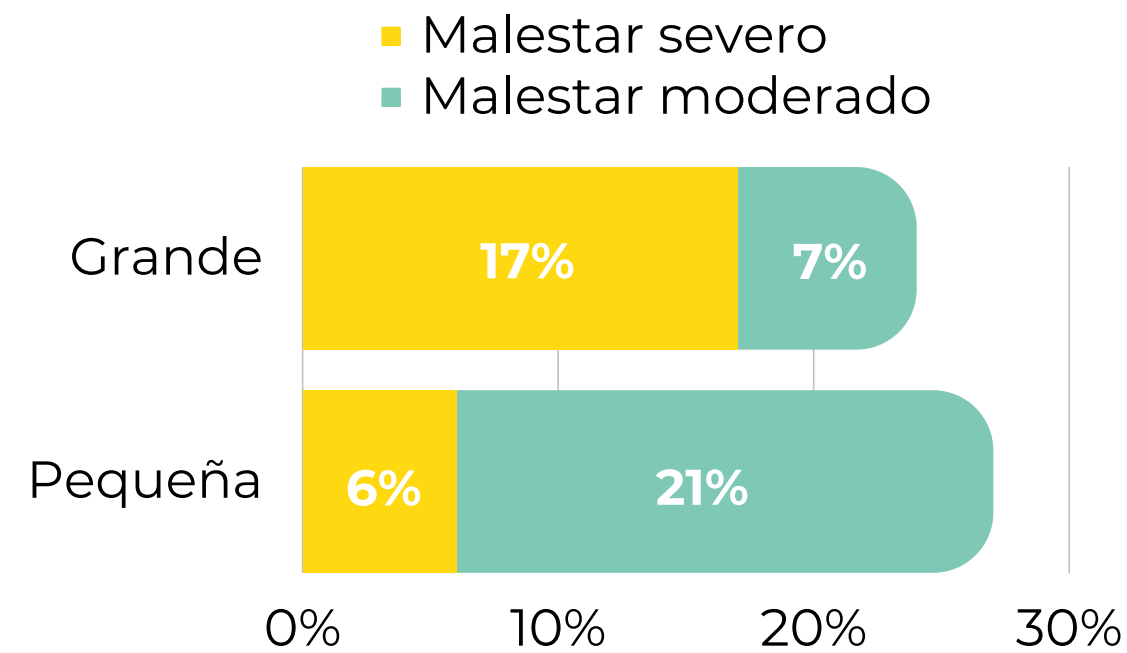
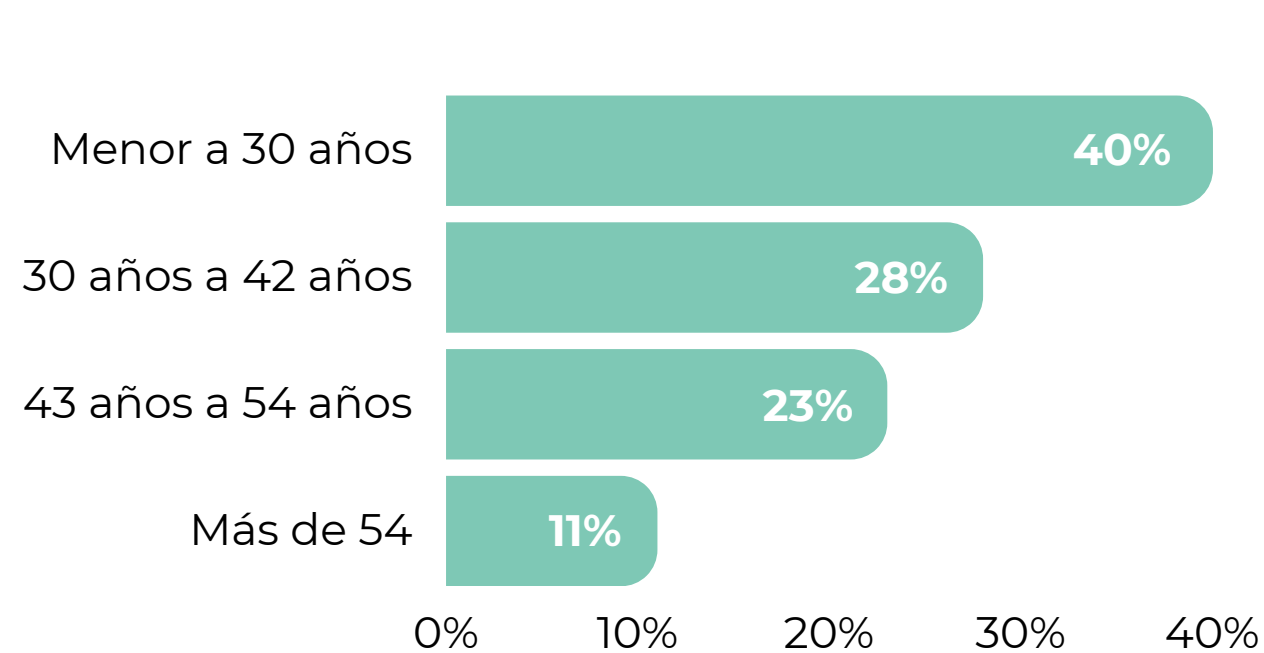
**"La mayor parte del tiempo  
me siento desmotivada y  
cansada".**

*-Testimonio de persona con  
malestar psicológico moderado*

- • “Bienestar psicológico”: Esta escala mide bienestar psicológico asociado al burnout
- • y está compuesta por 13 ítems vinculados a emociones experimentadas antes de empezar a trabajar.

# Malestar psicológico

• • Porcentaje de encuestados con niveles de malestar psicológico severo y moderado



# © Satisfacción en el trabajo

"Todo el tiempo estoy pensando en el trabajo y las miles de situaciones que ocurren en la institución. Hago muchos sacrificios en un entorno que no me lo reconoce y me siento mal conmigo luego".

*-Testimonio de Coordinador(a)*

**93%**  
están satisfechos con  
el trabajo

Técnicos 97%

Coordinadores 89%

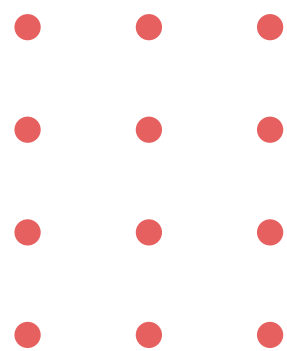
Directores 93%

**Cuanto más malestar psicológico,  
menos satisfechos con trabajo**

# Burnout



El Síndrome de Burnout se refiere a la percepción de una discrepancia entre los esfuerzos realizados y lo logrado en el ámbito laboral, que se manifiestan por un **agotamiento emocional, sentimientos de cinismo y desapego del trabajo**, así como **una sensación de ineficacia y falta de logros.**





# Burnout

**32%**  
Experimenta  
Burnout  
moderado o severo\*

Técnicos 38%

Coordinadores 28%

Directores 32%

**“ Aunque quiera dar mi 100%, no puedo porque estoy agotada ” .**

*-Testimonio de Técnico(a)*

# Resumen de indicadores

37%

nivel de **bienestar  
subjetivo** medio o  
bajo

26%

muestra **malestar  
psicológico** severo o  
moderado

93%

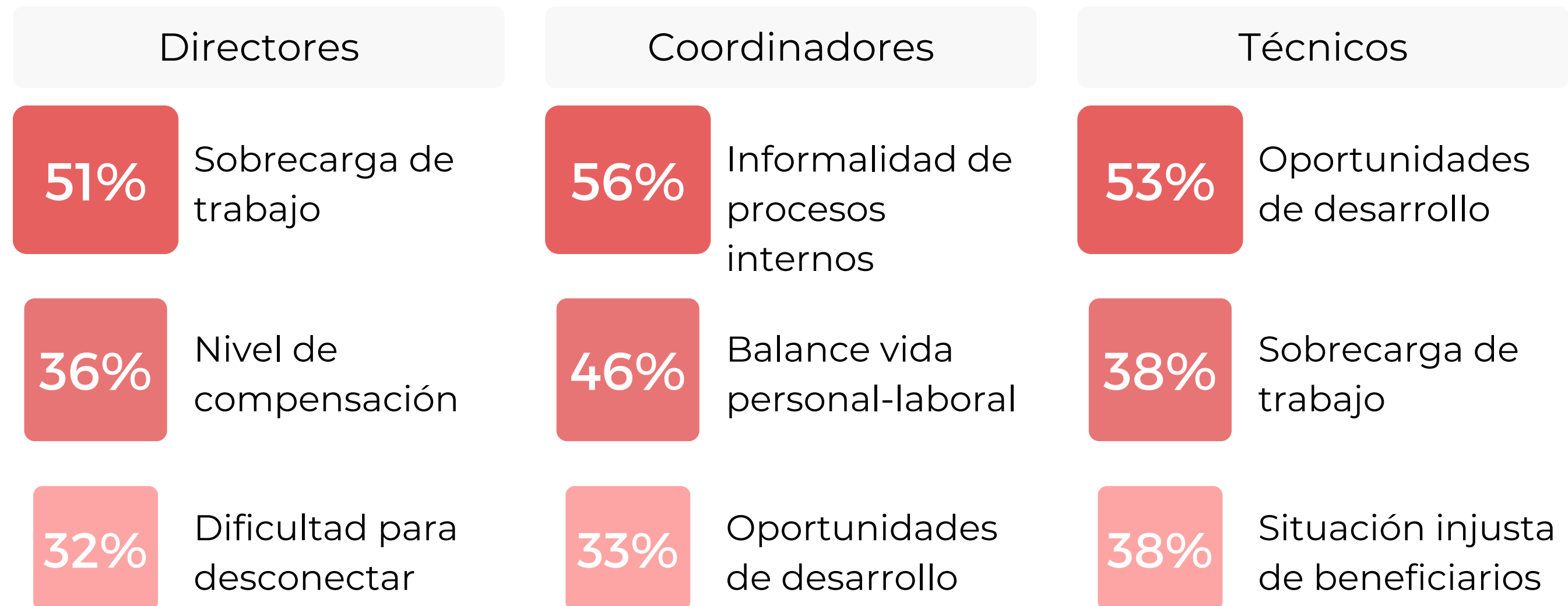
están **satisfechos**  
con el trabajo

32%

Experimenta  
**Burnout**  
**moderado o severo\***

# © Causas del estrés

## Principales 3 causas según posición



# Causas del estrés



## Directores

“Me agota la recolección de fondos. Como no hay dinero suficiente, asumo muchos roles que en sector privado lo harían varias personas”.



## Coordinadores

“Hay temporadas donde no tengo días libres. Estoy tan cargada y tan frustrada que afecta mucho a mi pareja”.

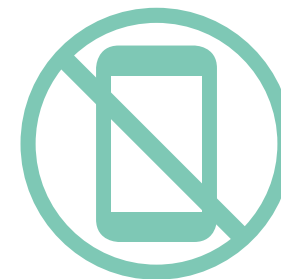
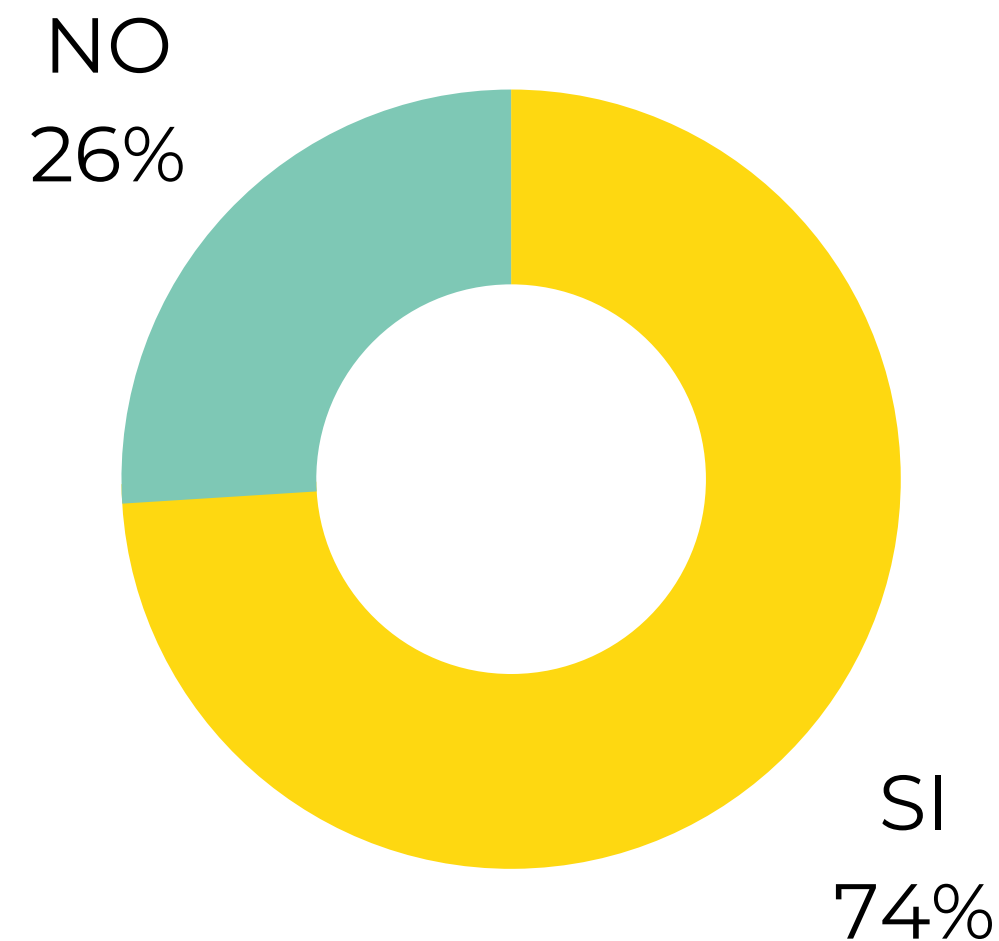


## Técnicos

“Al escuchar todos los días problemas, a veces me siento impotente ante esas situaciones”.

# © Causas del estrés

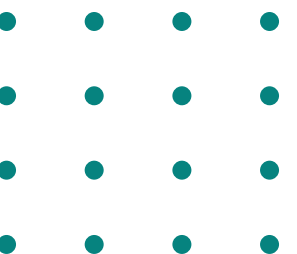
## Afectación por el uso del celular



**Quienes no se ven afectados, dicen que aprendieron a gestionar y limitar el uso del celular.**

El grupo más afectado son los Directores, expresando:

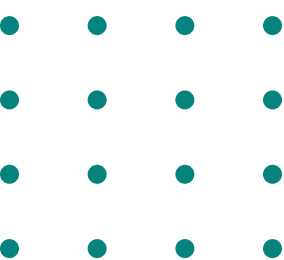
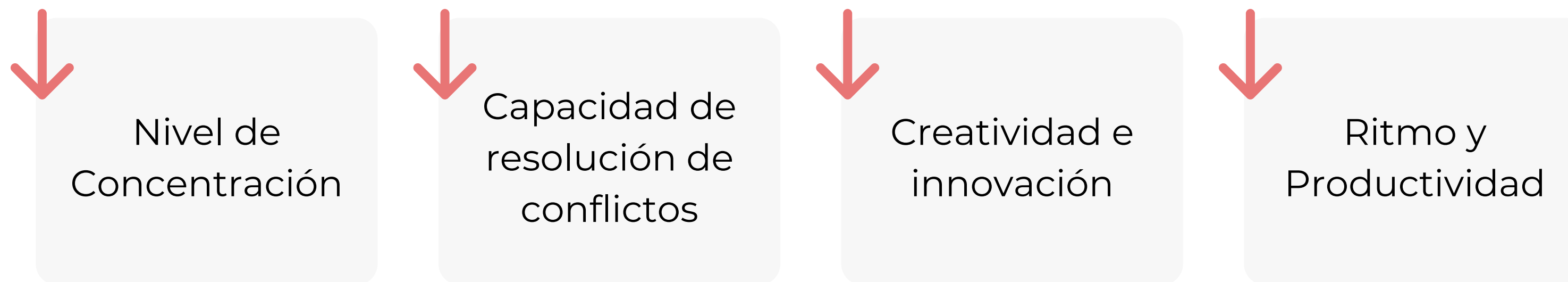
- Falta de balance vida personal - laboral (dificultad para desconectarse luego del horario)
- Ansiedad
- Cansancio ocular e insomnio





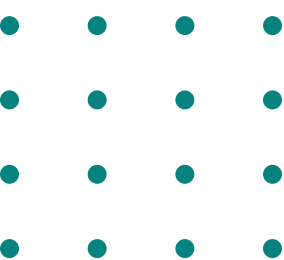
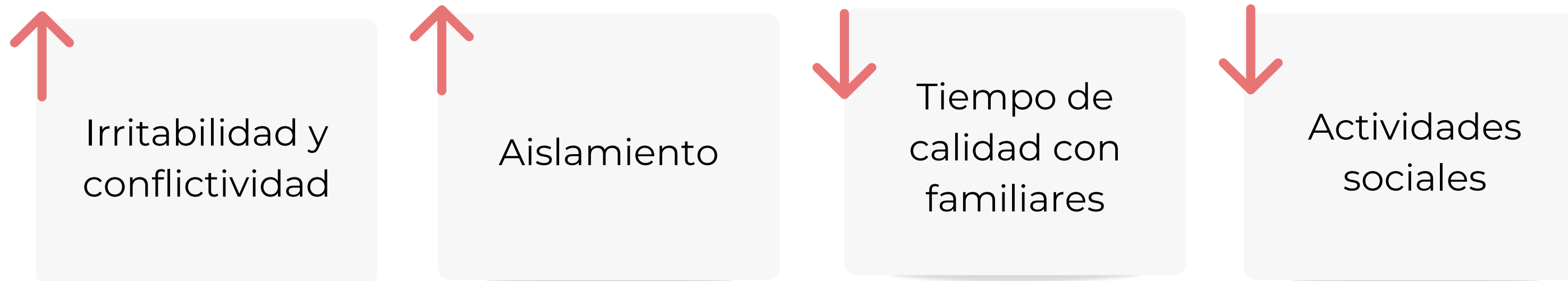
# Consecuencias del estrés

## en el ámbito laboral



# Consecuencias del estrés

## en el ámbito personal



# © Consecuencias del estrés



"Desarrollé un trastorno de ansiedad generalizado a raíz de la falta de sueño. Cuando inició la pandemia el personal se redujo radicalmente. A pesar de que estábamos todavía al 50% del salario, yo estaba llevando tres cargos paralelos. No dormía. Actualmente, estoy yendo al psiquiatra".

- Testimonio de Coordinador(a)

# 🌀 Iniciativas de bienestar



ofrecidas por las organizaciones actualmente



Sólo 1 persona mencionó que su organización posee un plan integral de bienestar.



El 40% dice que no tienen ninguna actividad de bienestar (o que las desconocen).



Iniciativas puntuales no sistematizadas en un plan (talleres, reuniones de equipo, celebración de cumpleaños, homeoffice y días compensatorios)

# © Iniciativas de bienestar

ofrecidas por las organizaciones actualmente



**65%**

considera que las iniciativas de bienestar ofrecidas son insuficientes

Especialmente críticos los técnicos (78%) y directores (65%)



# © Aspiración

de las personas encuestadas



## **Actividades sociales orientadas a la cohesión de equipos**

(Talleres de cuerdas, convivios, paseos culturales en grupo o días de campo)



## **Capacitaciones y actividades de salud mental y autocuidado**

(manejo del estrés, técnicas de meditación, alimentación consciente)



## **Compensación total más atractiva**

(incentivos económicos y beneficios; cobertura médica, atención psicológica)



## **Contratación de personas**

(Distribución de la carga en más personas y respeto de horarios de trabajo)

# Reflexiones finales

y recomendaciones



El Bienestar en  
Agenda



Empeza Pequeño



Foco en el largo  
plazo



Decisiones  
basadas en  
datos



Cámara  
Panameña de  
**DESARROLLO  
SOCIAL**



**coimpacta**

