

Estudio sobre los *breaks* en el trabajo



PÁG. SECCIÓN

03. | INTRODUCCIÓN

04. | PERFIL DE LA MUESTRA

05. | LOS BREAKS EN EL TRABAJO

- Los *breaks* en cifras
- ¿Cómo son los descansos de los trabajadores?

08. | SERVICIOS Y ACTIVIDADES EN EL TRABAJO

09. | LA COMIDA EN EL TRABAJO

- ¿Qué hacen los trabajadores durante su hora de la comida?

11. | CONCLUSIONES

Introducción

Todos necesitamos un descanso en el trabajo. Ya sea un café de 5 minutos o 30 días de vacaciones, tener un *break* en el trabajo es esencial para conseguir una mayor productividad en las empresas.

Con el objetivo de dar respuesta a **cómo gestionar al talento para aumentar la productividad de las compañías**, Turijobs presenta el primer **Estudio sobre los *breaks* en el trabajo**.

Con el objetivo de recopilar información a nivel estatal, se realizó una encuesta durante los meses de octubre a diciembre de 2018. **Más de 500 encuestados participaron** en esta encuesta.

Los resultados obtenidos muestran información sobre **los descansos en el trabajo** que realizan los profesionales del sector turístico y hostelero en España. Asimismo, se muestran la frecuencia y los motivos de sus descansos, las instalaciones y servicios que utilizan y sus preferencias durante la hora de la comida en el trabajo.

Tras conocer a este grupo objetivo de empleados y demandantes de empleo pertenecientes al sector del Turismo y la Hostelería, se pueden establecer una serie de conclusiones sobre **cómo satisfacer y retener el mejor talento en España**.

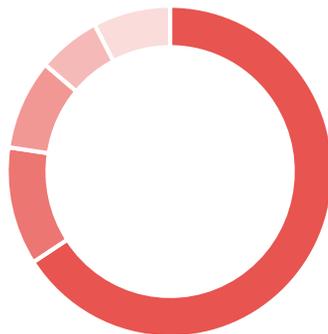
Perfil de la muestra en España

Los participantes del estudio han sido divididos en **diferentes áreas**: turismo y hostelería, atención al cliente, administración, marketing y otros; todos pertenecientes a **España**.

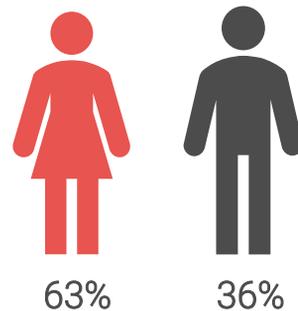
El rango de **edad** de los entrevistados oscila **entre los 16 y 64 años**. En cuanto al sexo, el 63% de los participantes son mujeres frente a un 36% de hombres.

Sector de actividad

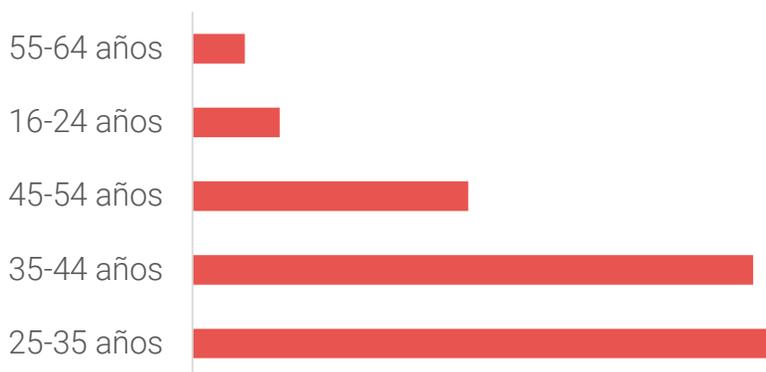
- Turismo y hostelería
- Atención al cliente
- Administración
- Marketing
- Otro



Género de los encuestados



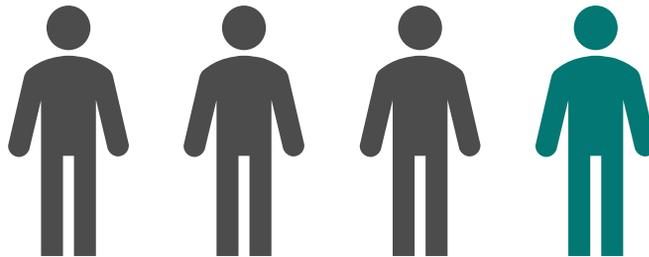
Edad



Los *breaks* en el trabajo

1 de cada 4 trabajadores desconoce que tiene 30 minutos de descanso por cada 6 horas de trabajo.

Aun así, la mayoría afirma tener entre 30 y 60 minutos de descanso cada día en su trabajo, pero solo el 50% de los trabajadores utiliza el tiempo por completo.



Por otra parte, el 30,1% de los empleados se ha visto obligado a no hacer su descanso. En estos casos, el 40% de los empleados se ha sentido **descontento**, frente el 35,8% que se ha sentido **estresado** y el 15% indiferente.

No obstante, el 31% de los trabajadores se siente satisfecho con su trabajo, cerca del 27% que se sienten muy satisfechos.



27%



31%



18%



15%



9%

Los *breaks* en cifras

Un trabajador en España tiene de media...



49 años de vida laboral

225 días laborales anuales (sin festivos ni vacaciones)

11.025 días de trabajo a lo largo de su vida

1.889 euros de sueldo bruto mensual

46,25 minutos de *break* permitido

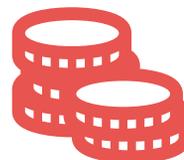
24,65 minutos de *break* realizado



22 minutos de trabajo extra diario

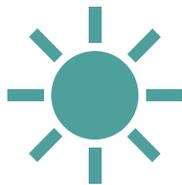
546 días de trabajo extra a lo largo de su vida laboral

51.569,7€ brutos (41.610,66€ netos)*
 “perdidos” con trabajo extra
 durante su vida laboral



¿Cómo son los descansos que realizan los profesionales?

Según los resultados, el 60% de los trabajadores se siente más productivo por la mañana, frente a un 11% por la tarde. Solo el 18% se siente productivo durante todo el día.



60%



11%

Entre los descansos más típicos de los empleados a lo largo del día, se encuentran ir al baño (76%), tomar un tentempié o una bebida (38%), salir a fumar (17%), andar (13%) y hacer un recado (9%).



Ir al baño
76%



Tentempié
38%



Salir a fumar
17%



Andar
13%

Servicios y actividades en el trabajo

Los encuestados mostraron su opinión sobre **las comodidades e instalaciones** de su lugar de trabajo y su uso durante sus descansos en el trabajo.

El **36%** de los empleados afirmó que usualmente utiliza **la cocina** (nevera, microondas, mesa...), el **23%** utiliza el **área de descanso**, el **16%** utiliza la **sala de personal** y un **11%** el **bar/restaurante** que dispone en su trabajo.

No obstante, el **44%** de los encuestados afirmó que **prefiere salir de su lugar de trabajo** durante los descansos.



Cocina
36%



Área de descanso
23%



Sala de personal
16%



Bar/Restaurante
11%

Respecto a los servicios organizados por las empresas, solo el **15%** de las empresas pone a disposición actividades para sus empleados, siendo los **cursos formativos** la más utilizada.

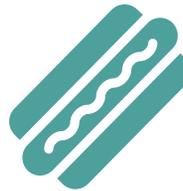
La comida en el trabajo

La comida más típica de los profesionales en su trabajo es la comida casera / comida de *tupper* por un 51% de ellos, seguido por los bocadillos y las ensaladas (21%), la comida de bar / restaurante (17%) y la comida para llevar (10%).

Solo el 58% de los encuestados considera que su comida es saludable.



Comida casera
51%



Bocadillos/Ensaladas
21%



Bar/Restaurante
17%



Comida para llevar
10%

La mayoría de los trabajadores suele **comer con los compañeros de trabajo**, aunque un 26% no come nunca o raramente con ellos.

Por otra parte, el 50% de los trabajadores afirma haberse saltado alguna vez su descanso para la comida por tener **demasiado trabajo o tareas imprevistas**.

¿Qué hacen los trabajadores durante su hora de la comida?

Las actividades más recurrentes que hacen los trabajadores en su hora de la comida es **navegar por Internet** (57%), **hablar con familiares o amigos** (30%), **hacer tareas domésticas** (12%) y mirar la televisión o TV en línea (11%).



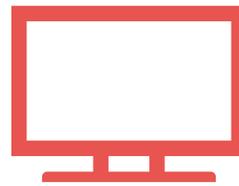
Navegar por Internet
57%



Hablar con amigos
30%



Tareas domésticas
12%



Mirar la TV/ TV en línea
11%

Entre los servicios que se encuentran cerca de su lugar de trabajo, los más utilizados por los profesionales son **las tiendas** (exl. supermercados y restaurantes) y **el banco**.

No obstante, al buscar un nuevo trabajo, **el 40% de los profesionales no le da nada de importancia** a los servicios que se encuentran a su alrededor.

Conclusiones

A continuación se muestran las conclusiones obtenidas del **Estudio sobre los *breaks* en el trabajo**:

1

Aún existe **desconocimiento sobre los derechos de los trabajadores** por parte de esos. No obstante, las empresas del sector cumplen con la normativa y **el 58% se siente satisfecho** o muy satisfecho con su trabajo.

2

La media de descanso permitido a los trabajadores es de 46,25 minutos diarios, aunque solo se utilizan 24,65 minutos, lo que suponen **51.569,7€ brutos “perdidos” con trabajo extra** a lo largo de una vida laboral.

3

Gran parte de los profesionales se siente **más productivo por la mañana (60%)** y los tipos de descanso más usuales son para ir al baño, tomar un tentempié o salir a fumar.

4

El 44% de los trabajadores **prefiere salir de su lugar de trabajo** durante sus descansos. Los servicios más utilizados dentro de la empresa son la cocina, el área de descanso, la sala de personal y el bar/restaurante.

5

La actividad más recurrente que hacen los trabajadores en sus descansos es **navegar por Internet**. Solo el 15% de las empresas promueve **actividades para sus empleados**, siendo **la formación** la más utilizada.

6

La comida más típica de los profesionales durante su trabajo es **la comida casera / comida de *tupper***, aunque solo el 58% considera que su comida es saludable.

¿Quieres ponerte en contacto
con nosotros?

Turijobs Tourism Services, S.L.U
Plaza Europa 9-11, planta 22
08908 L'Hospitalet de Llobregat



902 366 445



comunicacion@turijobs.com

¿Te ha parecido interesante? ¡Compártelo!

