



Informe sobre Hábitos y Recursos asociados al Teletrabajo

Solo 1 de cada 3 empleados con trabajo remoto al 100% recibe compensación económica

- La compensación económica se reduce a la mitad (17%) en el caso de los trabajadores en modalidad híbrida
- La mitad de la población ocupada considera que las oficinas son necesarias, lo que supone un incremento de 5 puntos porcentuales con respecto al año pasado. En cuanto a los cambios que convendría hacer en el lugar de trabajo, los horarios flexibles de entrada y salida y el incremento de dispositivos digitales son los más demandados
- Una de cada tres personas con modelo laboral en remoto realizan más ejercicio físico de bajo rendimiento que antes de la pandemia y lo justifican por las ganas de hacer deporte y desconectar
- Al mismo tiempo, en aquellos con modalidad híbrida, el teletrabajo aumenta en un 14% el sedentarismo durante la jornada laboral los días que trabajan en remoto

Madrid, a 28 de septiembre de 2022.- Con la irrupción de la pandemia y la necesidad de trabajar a distancia, se hizo necesario establecer mecanismos para determinar, compensar y abonar los gastos derivados de esta modalidad laboral. La legislación establece que el trabajo a distancia regular es aquel que se presta, en un periodo de referencia de tres meses, un mínimo del 30% de la jornada (al menos un día y medio a la semana, entendiendo una jornada completa) o el porcentaje proporcional equivalente en función de la duración del contrato de trabajo y que las empresas deben sufragar o compensar los gastos, atendiendo a lo establecido en el convenio o en acuerdos colectivos. Lo cierto es que no todas lo están haciendo, según se desprende de los resultados de la encuesta realizada por la plataforma de empleo líder en España, [InfoJobs](#), sobre Hábitos y Recursos asociados al Teletrabajo, **solo uno de cada tres** (31%) de quienes trabajan 100% en remoto recibe algún **tipo de remuneración**, un porcentaje que se reduce hasta casi la mitad (17%) para los empleados con modalidad híbrida. De aquellos que reciben compensación económica por incurrir en nuevos gastos, lo más habitual es que sea tan solo de entre 10 y 49 euros, con el 59% de las menciones.

La Ley de Teletrabajo –publicada en el BOE el 10 de julio de 2021– también determina que los empleados tienen derecho a que las empresas les proporcionen los medios y equipos necesarios para el desarrollo de su actividad. Sin embargo, un **20%** de los teletrabajadores encuestados afirman que su compañía no les ha facilitado la herramienta básica de trabajo: el **ordenador**, y el **7%** declaran no haber recibido **ningún material** para desempeñar su labor.

D16. Si teletrabaja: (A8>1) Y, ¿recibes alguna compensación en concepto de gasto por teletrabajar? Es decir, una cantidad que ayude a cubrir costes de electricidad, conexiones, material... // D17. Si recibe compensación: (D16=1) ¿Podrías indicarnos cuál es el valor de esa compensación?



Recibe compensación económica por teletrabajar

Teletrabajo
100% remoto



(66)

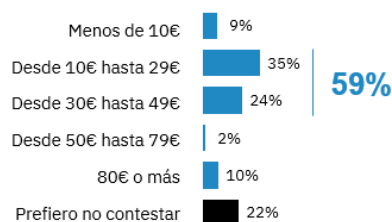
Teletrabajo
híbrido



(151)



Recibe compensación económica por teletrabajar



Datos: InfoJobs

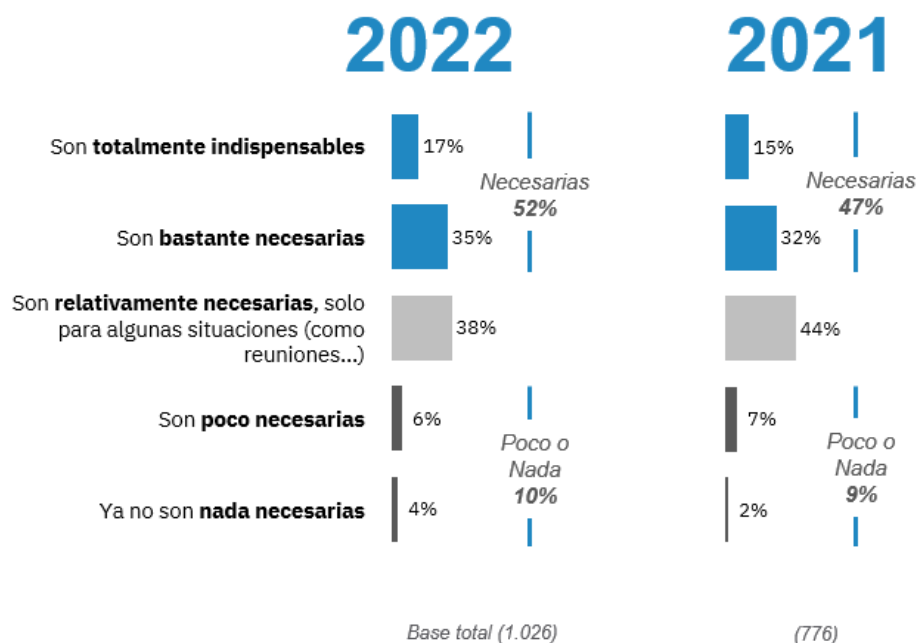
La oficina, más necesaria que hace un año

Las compañías continúan formulando teorías sobre cómo desempeñar el trabajo y el papel que tienen las oficinas. En este sentido, la **mitad de la población ocupada considera que las oficinas son necesarias (52%)**, lo que supone un **incremento de 5 puntos porcentuales** con respecto al año pasado. En cambio, se reduce en 10 puntos porcentuales la percepción de necesidad de cambios en los lugares de trabajo. Los más demandados por los trabajadores siguen siendo la **aplicación de horarios flexibles**, con un 48% de las menciones, un 11% menos que en 2021; y el aumento de **dispositivos digitales portátiles**, con un 32% (frente al 45% registrado en 2021).

Por otra parte, alrededor del **40%** de la población ocupada considera que su **productividad es la misma**, ya sea desde casa o en la oficina, y el 54% elegiría el modelo híbrido como el ideal a la hora de trabajar.

D9. ¿Hasta qué punto crees que serán necesarias las oficinas a partir de ahora, es decir, un espacio físico común en el que trabajar?

➤ Necesidad de tener oficinas



Datos: InfoJobs

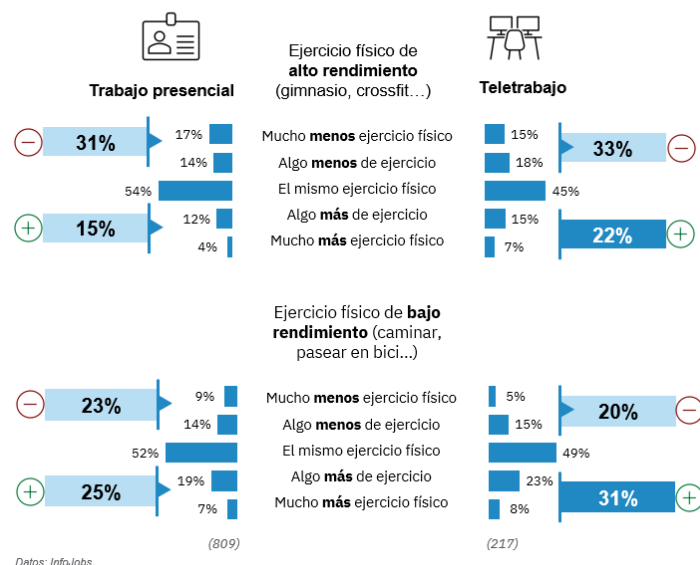
El trabajo en remoto motiva la realización de ejercicio...

La encuesta de InfoJobs también analiza hasta qué forma la llegada del teletrabajo al mundo laboral repercute en el sedentarismo. La falta de actividad física regular es una problemática asociada a la manera de vivir, consumir y trabajar en sociedades avanzadas como la nuestra. Según una encuesta realizada por la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO), un 47% de los españoles pasan entre 1 y 5 horas al día sentados, tumbados o inactivos –sin contar las horas de sueño–, y hasta un 31% lo hacen entre 5 y 8 horas al día.

Los resultados señalan que el **31%** de los trabajadores con **modelo laboral en remoto** realizan **más ejercicio físico de bajo rendimiento**, frente al **25%** de quienes tienen **trabajo presencial**. Asimismo, el **22%** de los teletrabajadores indican que han aumentado el ejercicio físico de **alto rendimiento** en su día a día, un **7%** más que quienes asisten al trabajo presencialmente (15%).

D11. Piensa en las actividades físicas, ya sean deportivas o no, que haces fuera de tu horario laboral. ¿En qué medida consideras que ha variado la frecuencia o intensidad con la que las realizas con respecto a antes de la pandemia?

Variación del ejercicio físico vs. antes de la pandemia



Datos: InfoJobs

(809)

(217)

En cuanto a los motivos para hacer más ejercicio, los profesionales de ambos modelos destacan la **motivación** y la **posibilidad de desestresarse y/o desconectar**, con más de la mitad de las menciones en ambos casos. Sin embargo, los que teletrabajan hacen referencia en mayor medida a la **flexibilidad laboral**, con un **37%** frente solo al 14% de quienes trabajan presencialmente. Además, el 34% indica que el hecho de teletrabajar en sí es la causa principal para realizar más ejercicio físico.

Respecto a las razones primordiales por las que los profesionales dedican menos tiempo al deporte, en comparación con el periodo pre-pandémico, aparecen la **pérdida de rutina de hacer ejercicio** (con un 38% en teletrabajadores, frente al 37% de los presenciales), el **aumento de la carga laboral** (30% vs. 29%) y la **falta de ganas** (24% en teletrabajo vs. 35% en presenciales). Cabe destacar que los empleados encuestados con modelo laboral en remoto justifican en mayor medida el haber cambiado de **lugar de residencia**, con un 9%, frente al 1,5% de quienes asisten diariamente al puesto de trabajo de forma presencial.

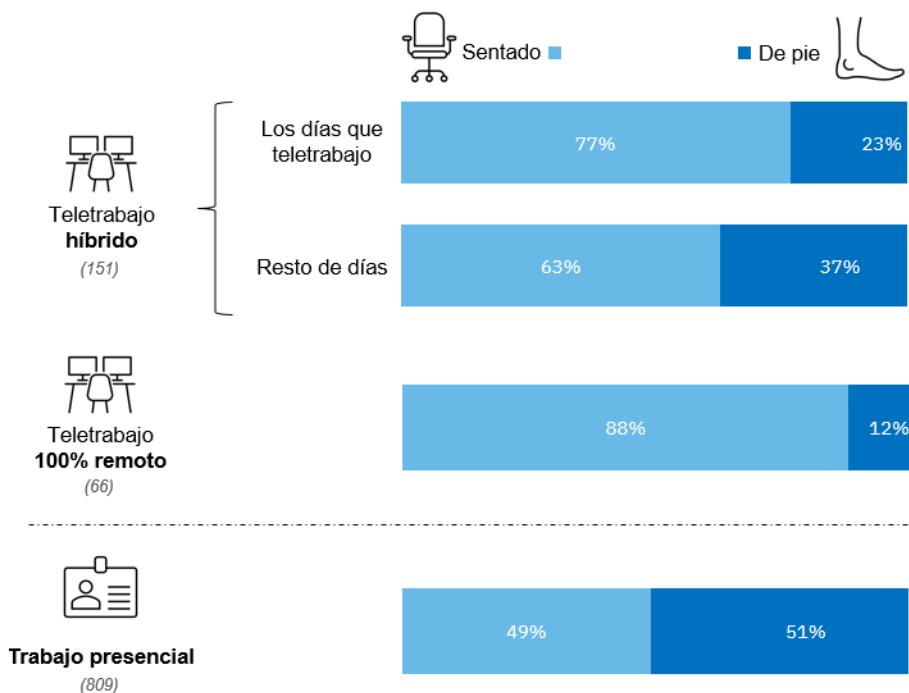
... pero aumenta el sedentarismo durante la jornada laboral

En este sentido, las personas que desempeñan su labor profesional desde casa pasan **sentados** el **88%** de su jornada, mientras que solo **permanecen de pie** el tiempo restante, un **12%**. Es más, según la encuesta, aquellos profesionales con trabajo híbrido confirman que están **más tiempo sentados los días que teletrabajan** (77%), con una diferencia del 14%, en comparación con el resto de días (63%).

En cambio, existe un mayor equilibrio en la jornada en quienes hacen trabajo presencial (con un 49% del tiempo sentado, frente al 51% de pie). Estos datos tienen sentido si se tiene en cuenta que no todos los trabajos que se hacen de pie permiten el teletrabajo.

D14. Ahora piensa en un día normal dentro de tu jornada laboral, ¿qué proporción de tiempo pasas de pie y/o sentado? Por favor, indica en porcentaje cuánto tiempo pasas de pie y/o sentado a lo largo de tu jornada laboral.

➤ Jornada de pie o sentado/a según modelo laboral



Datos: InfoJobs

*Nota metodológica del informe:

Los datos de población ocupada se han extraído con una encuesta online autoadministrada (CAWI) a través de un panel con un cuestionario estructurado de una duración aproximada de 15 minutos. La muestra ha sido de 1.026 panelistas que componen una distribución proporcional y representativa de la población nacional de 16 a 65 años y guiada por cuotas de sexo, edad y región y ocupación. El margen de error es de +/- 3,1%.

Sobre InfoJobs

Plataforma líder en España para encontrar las mejores oportunidades profesionales y el mejor talento. En el último año, InfoJobs ha publicado más de 2 millones de posiciones vacantes. Cuenta cada mes con 40 millones de visitas (más del 80% proceden de dispositivos móviles) y cerca de 6 millones de usuarios activos. (Fuente datos: Adobe Analytics). Gracias a InfoJobs se firma un nuevo contrato de trabajo cada 30 segundos.

InfoJobs pertenece a Adeventa, compañía líder en marketplaces digitales y una de las principales empresas del sector tecnológico del país, con más de 18 millones de usuarios al mes en sus plataformas de los sectores inmobiliario ([Fotocasa](#) y [habitaclia](#)), empleo ([InfoJobs](#)), motor ([coches.net](#) y [motos.net](#)) y compraventa de artículos de segunda mano ([Milanuncios](#)).

Los negocios de Adeventa han evolucionado del papel al online a lo largo de más de 40 años de trayectoria en España, convirtiéndose en referentes de Internet. La sede de la compañía está en Barcelona y cuenta con una plantilla de 1.200 personas comprometidas con fomentar un cambio positivo en el mundo a través de tecnología innovadora, otorgando una nueva oportunidad a quienes la están buscando y dando a las cosas una segunda vida.

Adeventa tiene presencia mundial en 14 países. El conjunto de sus plataformas locales recibe un promedio de 3.000 millones de visitas cada mes. Más información en [adeventa.es](#)

Contacto:

InfoJobs

InfoJobs: Mónica Pérez Callejo

prensa@infojobs.net

Evercom: Pablo Gutiérrez / Andrea Vallejo

infojobs@evercom.es

T. 93 415 37 05 - 676 86 98 56