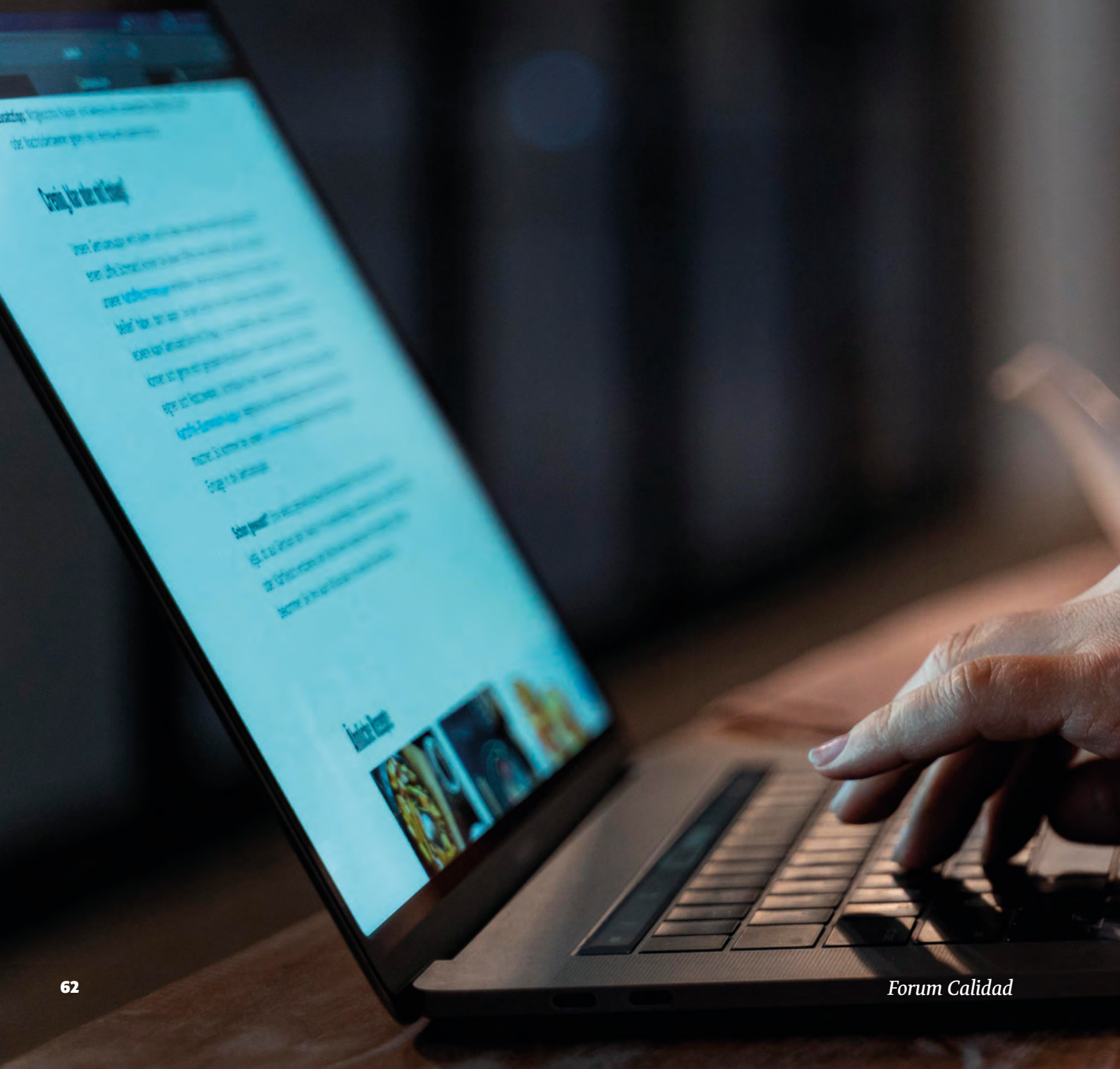


# *El lado oscuro de ser un nómada digital [estudio 2023]*





MAX WOOLF ✓

***Tener libertad para trabajar desde cualquier parte del mundo puede ser increíble.***

***Te tomas una piña colada en la playa, exploras el mundo mientras trabajas y vives a tu rollo.***

***Pero...  
No siempre es fácil.***

***En Passport Photo Online hemos decidido hablar con unos 950 nómadas digitales para que nos cuenten la cara oculta del nomadismo digital. Si te estás planteando este estilo de vida, aquí te ayudamos a prepararte mejor para lo que te espera.***

***¿Listo para sumergirte?***

## Los nómadas digitales trabajan 40 horas a la semana o menos

En primer lugar, queríamos examinar el balance entre la vida laboral y personal de los nómadas digitales.

¿Por qué?

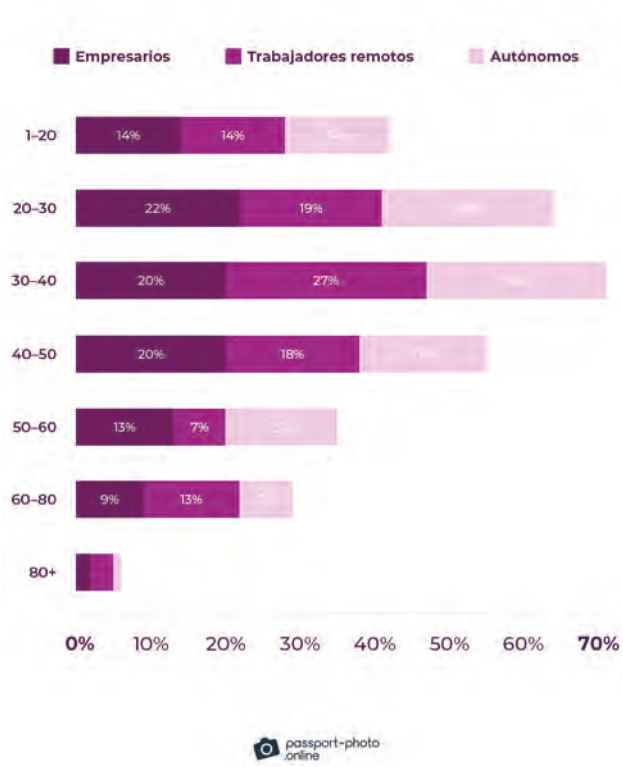
Cuando se lleva un estilo de vida así, el equilibrio entre ocio y trabajo se convierte en un tema difícil. Por un lado, quieres asegurarte de que llevas el pan a casa. Por el otro, no quieres perder oportunidades de viajar.

Así que...

Preguntamos a los participantes de la encuesta cuántas horas suelen trabajar a la semana.

Aquí tienes los resultados:

## ¿Cuántas horas trabajas normalmente a la semana?



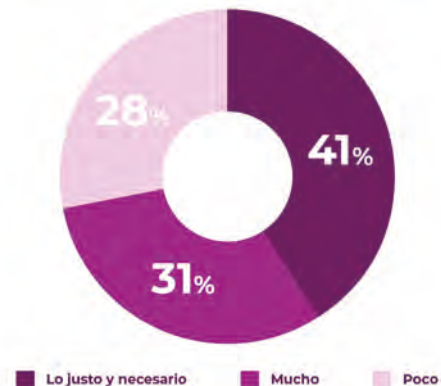
Estos datos muestran que la mayoría de los nómadas digitales (59 %) trabajan 40 horas semanales o menos.

Otro 30 % trabaja una media de 40-60 horas, grupo mayoritariamente representado por empresarios (33 %). Por último, el 12 % de los nómadas digitales trabajan una media de 60-80 horas o más, y los trabajadores remotos dominan este grupo con un 16 %.

¿Es mucho, poco o lo justo?

Los participantes en la encuesta opinan:

## ¿Sientes que trabajas mucho, poco, o lo justo y necesario?



La mayoría de los nómadas digitales (41 %) cree que trabaja lo justo y necesario

¿Cómo se compara TU carga de trabajo semanal? Escríbenos en los comentarios.

## Los nómadas trabajan siempre o con frecuencia los fines de semana

A continuación, queríamos saber si la adopción de un estilo de vida nómada afecta a las horas de trabajo.

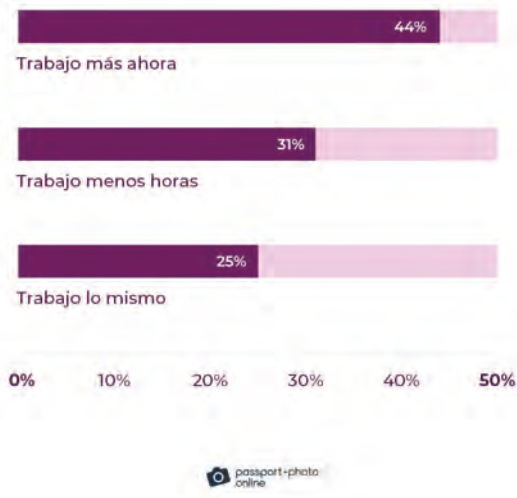
¿La respuesta?

La mayoría de los profesionales en activo (44 %) empezaron a trabajar más horas después de convertirse en nómadas digitales

Aunque se podría pensar que trabajar fuera de casa da más libertad de horarios, no siempre es así, y es que un total del 52 % de los encuestados admite que trabaja con frecuencia o siempre los fines de semana, según muestran estos resultados adicionales:

Es todo un cambio respecto al tradicional horario de 9 a 5. ¿O no?

## ¿Cómo afecta a tus horas de trabajo haberte convertido en nómada digital?

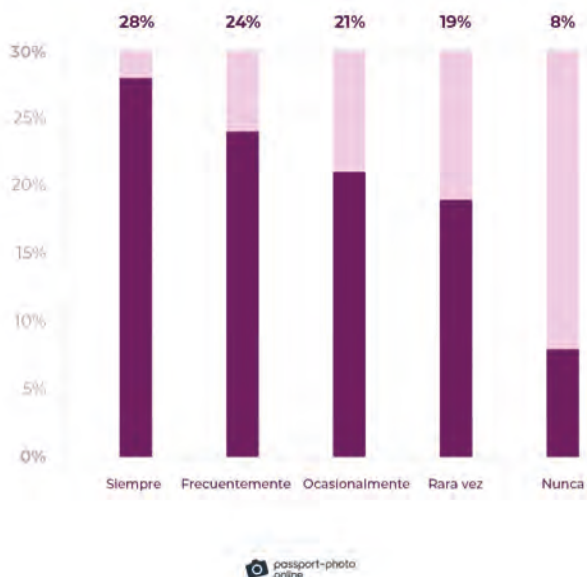


### Los nómadas digitales se sienten culpables cuando desconectan del trabajo o se toman tiempo libre

He aquí un dato no tan divertido:

Según el estudio de Adobe sobre el uso del correo electrónico entre los trabajadores de oficina, aproximadamente el 76 % de ellos consulta el correo electrónico fuera del horario laboral.

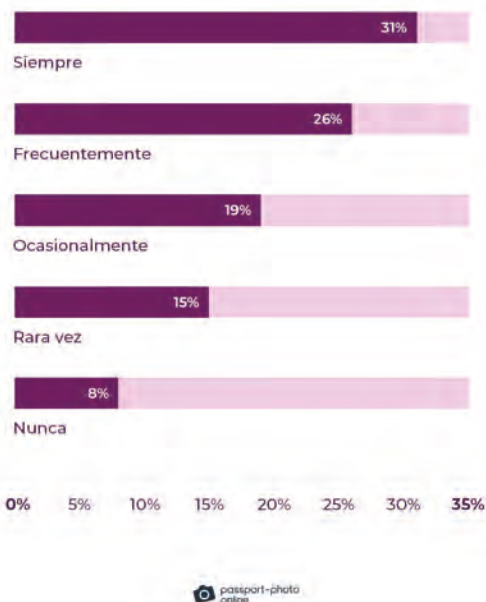
## ¿Con qué frecuencia trabajas en fin de semana?



¿Ocurre lo mismo con los nómadas?

En efecto.

## ¿Con qué frecuencia consultas correos/mensajes fuera de tu horario de trabajo?



A continuación, preguntamos a los encuestados: «¿Te sientes culpable cuando te tomas tiempo libre o desconectas del trabajo?». El 83 % respondió que sí.

Por tanto, está claro que muchos nómadas se sienten presionados a trabajar, incluso cuando no acuden a «la oficina».

Esa podría ser la receta PERFECTA para el agotamiento.

### Los nómadas digitales no son inmunes al agotamiento

¿Lo sabías?

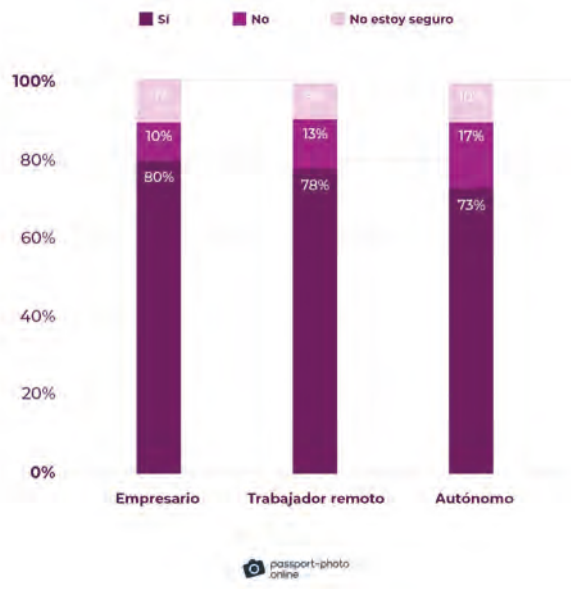
El *burnout* o síndrome del agotamiento laboral afecta a cerca del 70 % de los empleados. No es de extrañar que haya sido reconocido por la Organización Mundial de la Salud como un *fenómeno ocupacional*.

Por desgracia, los nómadas digitales no son una excepción.

El gráfico siguiente muestra que el 77 % de los nómadas ha experimentado el agotamiento laboral al menos una vez, siendo los empresarios (80 %) los más afectados por esta epidemia.

¡Ouch!

## ¿Alguna vez has experimentado agotamiento laboral?



### No es raro que los nómadas se sientan solos

Si planeas convertirte en nómada digital y mudarte al extranjero, lo más probable es que experimentes soledad.

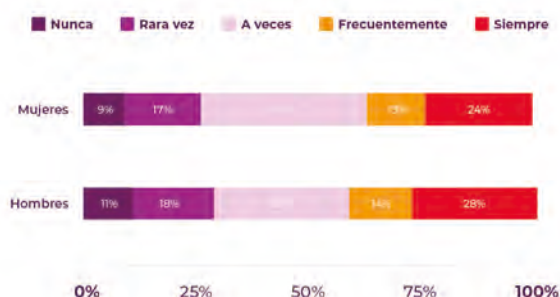
Esto se debe a que, cuando trabajas en un empleo normal, puedes disfrutar de esos momentos de charla con compañeros, risas o desahogo.

En el caso de un nómada digital, no suele ser una opción.

Para empezar, es probable que trabajes en solitario durante mucho tiempo. En segundo lugar, será difícil encontrar a alguien que entienda los retos de tu trabajo, ya que cada nómada digital se especializa en un sector, por lo que puedes encontrar personas dedicadas al SEO o el diseño gráfico, entre otros muchos campos. Eso hace que sea difícil relacionarse.

Los datos lo corroboran.

## ¿Con qué frecuencia te sientes solo?



Este gráfico muestra que un 40 % de los nómadas digitales se sienten solos a menudo o siempre. Además, cuanto más tiempo se es nómada, más probabilidades hay de sentirse solo:

¿CUÁNTO TIEMPO LLEVAS COMO NÓMADA DIGITAL?	PORCENTAJE DE ENCUESTADOS QUE SE SIENTEN SOLOS A MENUDO O SIEMPRE
Menos de seis meses	28.79%
6-12 meses	45.24%
1-2 años	40.69%
2-4 años	38.74%
5+ años	40.42%

Tan solo el 29 % de los profesionales que llevan siendo nómadas digitales menos de seis meses afirman sentirse solos a menudo o siempre, mientras que ese porcentaje se dispara hasta un 41 % en el caso de los que llevan más tiempo viajando (entre seis meses y más de cinco años).

¿El lado positivo?

Cuanto más tiempo seas nómada digital, más probabilidades tendrás de encontrar personas con las que relacionarte, como indican los porcentajes decrecientes del gráfico anterior.

Menos mal...

### Tener citas siendo nómada es más difícil

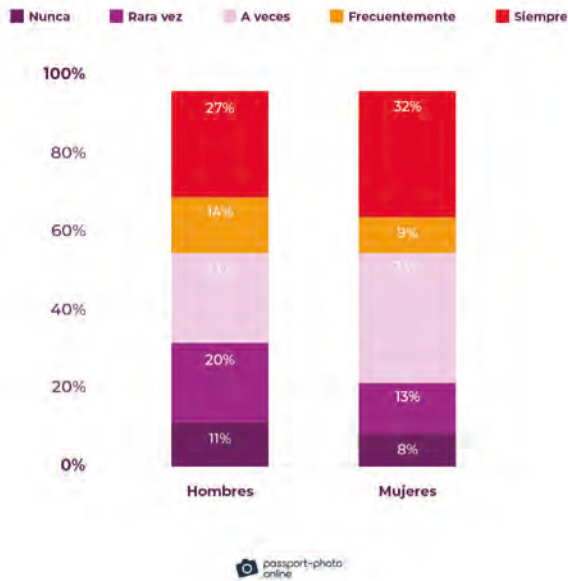
Puede que conozcas a gente que no entienda tu estilo de vida.

O puede ser que encuentres a alguien en la misma onda, pero puede ser que toméis caminos separados cuando llegue el momento de comenzar la siguiente aventura.

A modo de prueba, hemos preguntado a los encuestados cómo afecta su estilo de vida a su capacidad para mantener relaciones sentimentales.

Aquí tienes los resultados:

### ¿Con qué frecuencia afecta tu estilo de vida al hecho de mantener relaciones sentimentales?



Como puedes ver, el 41 % de los trabajadores nómadas afirman que su estilo de vida a menudo o siempre se interpone en su vida sentimental.

Dicho esto, no es imposible encontrar y mantener el amor siendo nómada.

Sólo requiere más esfuerzo.

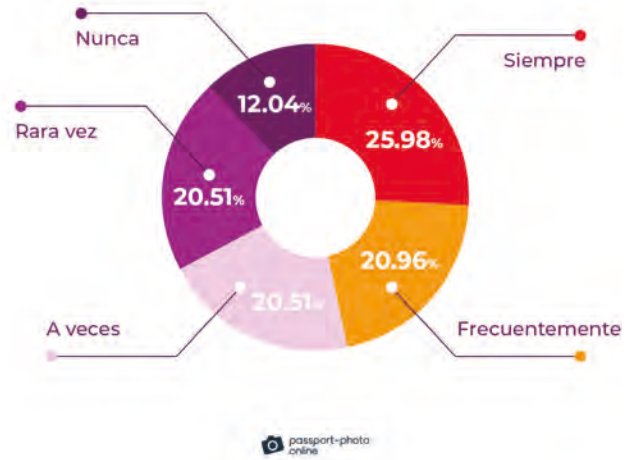
### El miedo a perderse algo es real

El *FOMO* o *fear of missing out* (es decir, miedo a perderse algo) no es ninguna broma.

Las últimas estadísticas muestran que en torno al 56 % de todos los usuarios de redes sociales lo experimentan. ¿Cómo afecta específicamente a los nómadas?

Los siguientes resultados nos ayudan a entender más:

### ¿Con qué frecuencia experimentas FOMO?



Sólo el 12 % de los nómadas digitales dice no haber experimentado nunca miedo a perderse algo. El 88 % restante lo experimenta rara vez u ocasionalmente (41,02 %), frecuentemente (20,96 %) y siempre (25,98 %).

He aquí cómo lo afrontan:

### ¿Cómo afrontas el FOMO?



La mayoría de los nómadas digitales (27 %) reconocen que los medios sociales retratan una versión manipulada de la vida de las personas y no es del todo exacta

Ten en cuenta que el 20 % de los nómadas digitales luchan para hacer frente al FOMO, lo que indica que es un problema acuciante para muchos.

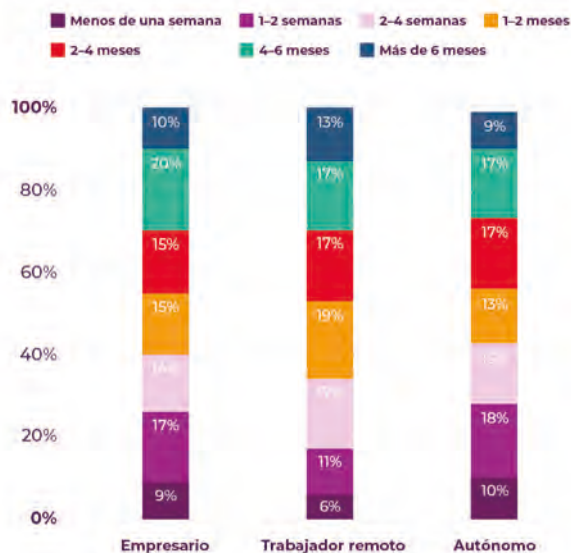
### Los nómadas digitales suelen permanecer en un mismo lugar hasta 6 meses

Llegados a este punto, procedemos a profundizar en los hábitos de viaje de los nómadas.

Más concretamente, queríamos saber con qué frecuencia hacen las maletas para dirigirse al siguiente destino.

He aquí los resultados:

### ¿Por cuánto tiempo sueles quedarte en un sitio antes de moverte al siguiente?

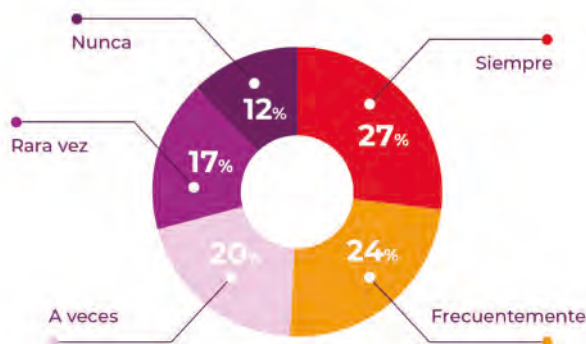


El gráfico muestra que el 89 % de los nómadas permanecen en el mismo lugar hasta seis meses. Esto concuerda con las cifras de un estudio realizado por terceros, según el cual el 80 % de los nómadas digitales permanecen en un mismo lugar hasta nueve meses.

Esto no debería provocar fatiga en la carretera, ¿verdad?

Desgraciadamente, a veces sí, como indican los siguientes resultados:

### ¿Con qué frecuencia sientes fatiga en la carretera?



passport-photo online

El 51 % de los nómadas digitales experimentan fatiga en la carretera de manera frecuente o siempre

Así es cómo los nómadas hacen frente a ello:

### ¿Cómo afrontas la fatiga en carretera?



passport-photo online

La mayoría de los nómadas digitales (26 %) se toman un descanso de viajar para afrontar la fatiga en carretera

Esto debería darte una idea de cómo combatir el agotamiento en caso de experimentarlo.

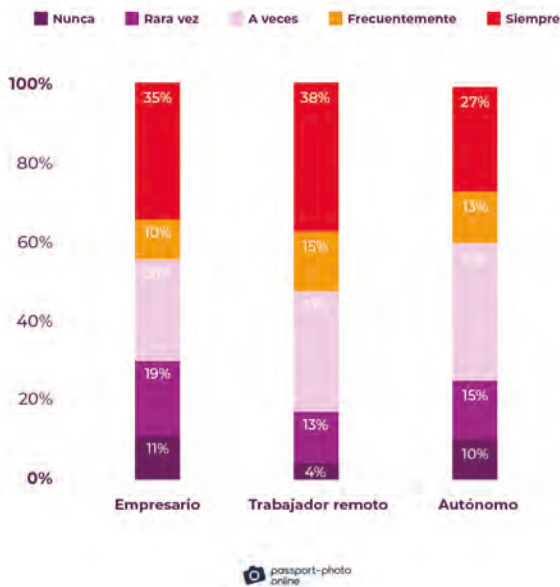
## Los nómadas tienen muy presente la estabilidad financiera

En las dos secciones siguientes, queremos centrarnos en el aspecto financiero de ser nómada digital y en las dificultades que conlleva.

Por esta razón, preguntamos a los nómadas con qué frecuencia piensan en su estabilidad financiera.

Esto es lo que dijeron:

### ¿Con qué frecuencia piensas en tu estabilidad financiera?



En general, la mayoría de los nómadas digitales (77 %) piensan en su estabilidad financiera. Curiosamente, los trabajadores remotos parecen ser los más preocupados, con un 84 % que piensa en ello a veces, a menudo o siempre, superando notablemente a los empresarios (71 %) y a los autónomos (75 %).

Quizá tenga algo que ver con las oleadas de despidos que se están produciendo en todos los sectores.

## Los impuestos quitan el sueño a los nómadas

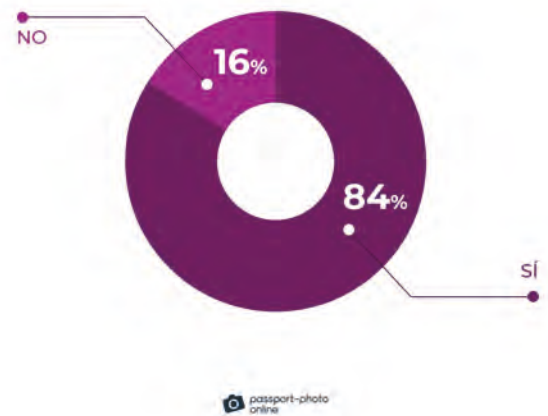
Hay tres cosas seguras en la vida: la muerte, los impuestos y los nómadas preocupados por estos últimos.

Después de todo, las normativas fiscales son complicadas en muchos países, y puede ser difícil estar al tanto de todas ellas.

Para entender mejor esta cuestión, quisimos preguntar a los nómadas digitales si alguna vez se han enfrentado a problemas fiscales.

Los resultados hablan por sí solos:

### ¿Alguna vez has tenido que afrontar problemas fiscales?



El 84 % de los nómadas digitales afirman haberse enfrentado a problemas fiscales al menos una vez

### ¿Cuál es la conclusión?

Mantente al corriente de tus obligaciones fiscales y presta atención a la normativa sobre declaración de la renta en el extranjero.

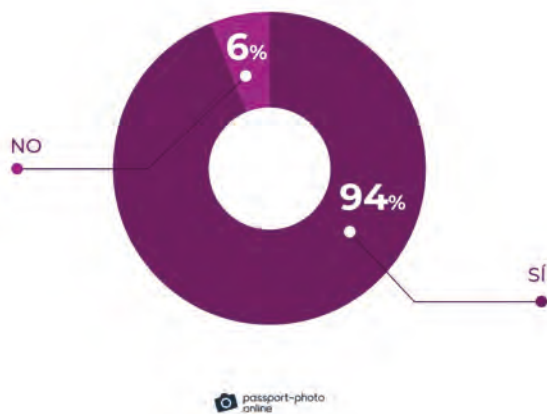
El nomadismo digital está aquí para quedarse.

A estas alturas, puede que pienses que ser nómada digital es TODO menos divertido.

Sin embargo, la mayoría de las personas encuestadas (94 %) tienen la intención de continuar con su estilo de vida nómada en 2023 y en años futuros:



## ¿Planeas continuar tu estilo de vida nómada en 2023 y en años futuros?



Y con razón.

Aunque tiene sus desventajas, sigue siendo una experiencia enriquecedora que permite explorar el mundo mientras se trabaja a distancia.

Algo impensable hace tan sólo 30 años.

Todo en orden.

### En resumen

Aquí lo tienes, un análisis a fondo del lado oscuro del nomadismo digital.

¿Te gustaría probar este estilo de vida (si aún no lo has hecho)? ¿O prefieres quedarte donde estás?

### Metodología

Realizamos una encuesta en línea a 946 nómadas digitales a través de una herramienta de sondeo *online* hecha a medida en marzo de 2023.

El 66 % de los encuestados eran hombres, el 33,7 % mujeres y el 0,3 % se identificaron como otro género. El 13,8 % de los encuestados tenían 25 años o menos, el 63,4 % tenían entre 26 y 38 años, el 19 % tenían entre 39 y 54 años y el 3,8 % tenían 55 años o más.

Esta encuesta tiene un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 3 %. Teniendo en cuenta el sexo y la edad de la muestra, los resultados del estudio son estadísticamente significativos para el conjunto de la población.

Este estudio se creó a través de múltiples pasos de investigación, *crowdsourcing* y encuestas. Los científicos de datos revisaron todas las respuestas de los participantes en la encuesta para controlar su calidad. La encuesta también incluía una pregunta de comprobación de la atención. ●

### Fuentes

- Belkin L., "After-Hours Email Expectations Negatively Impact Employee Well-Being."
- FinancesOnline, "45 Interesting FOMO Statistics: 2023 Effects, Demographics & Marketing."
- Grucela A., "45+ Burnout Statistics, Trends, and Facts."
- Statista, «Share of Workers in the United States Who Check Their Work Emails Outside of Normal Work Hours as of July 2019, by Frequency».
- Sukchan J., "The Rising Trends of Digital Nomads and Remote Working 2023."
- The World Health Organization, «Burnout an «Occupational Phenomenon»: International Classification of Diseases».
- Woolf M., "52+ Digital Nomad Statistics, Facts, and Trends."