

04 Lunes 13 de enero de 2025

# El Burnout: una crisis silenciosa en el entorno laboral actual

**12.000 millones**  
 de días de trabajo se pierden anualmente en el mundo debido a trastornos vinculados con la depresión y la ansiedad. (Fuente: OMS)

**El Burnout afecta a profesionales de diversas industrias, desde el sector sanitario hasta el corporativo y su impacto no solo recae en la salud mental de los trabajadores, sino también en el rendimiento de las organizaciones.**

El Burnout es un fenómeno que ha dejado de ser una simple tendencia para convertirse en una crisis silenciosa que está afectando seriamente la productividad de las empresas en todo el mundo. Lo que antes se veía como un desafío individual, ahora es un problema co-

lectivo que afecta a millones de trabajadores de todo el mundo. Pero, ¿qué están haciendo las empresas para combatirlo?

Desde promover conversaciones enriquecedoras entre compañeros hasta crear espacios de trabajo serenos que faciliten la concentración, o establecer un diálogo abierto para evitar el bombardeo de correos electrónicos durante el fin de semana, cada acción cuenta en la construcción de un entorno laboral más saludable. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), este trastorno es consecuencia del estrés laboral crónico no gestionado, y se caracteriza por un agotamiento profundo, tensión en el trabajo y una disminución significativa del rendimiento. De hecho, la OMS estima que cada año se pierden 12.000 millones de días de trabajo debido a trastornos vinculados con la depresión y la ansiedad, lo que genera pérdidas económicas de 1 billón de dólares a nivel global.

Este síndrome se caracteriza principalmente por tres síntomas o dimensiones: el desgaste o cansancio emocional que genera sentimientos de agotamiento o falta de energía; despersonalización, mayor distanciamiento mental, o sentimientos de negativismo relacionados con el propio trabajo y la falta de realización personal, acompañada de una baja autoestima.

El Burnout afecta a profesionales de diversas industrias, desde el sector sanitario hasta el corporativo, y su impacto no solo recae en la salud mental de los trabajadores, sino también en el rendimiento de las organizaciones. La falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal, junto con la presión constante por alcanzar metas, está llevando a un número creciente de personas a cruzar el umbral del agotamiento.

“Es momento de que las empresas, sin importar su tamaño, reconozcan la importancia del bienestar mental y actúen decisivamente para prevenir que el burnout continúe afectando tanto a las personas como a la economía. Para crear lugares de trabajo saludables e inclusivos, debemos adoptar una mayor flexibi-

lidad. Comprender que, si deseamos aprovechar al máximo el potencial de nuestra fuerza laboral, es fundamental implementar medidas que fomenten un equilibrio adecuado entre el trabajo y la vida personal”, expresa Miguel Capurro, director de Capital Humano para Randstad Argentina, Chile y Uruguay. (Randstad es una compañía global en RR.HH., que en Chile se especializa en Reclutamiento y Selección, Servicios Transitorios (EST), Outsourcing, In House, Executive Search y Recruitment Process Outsourcing y a través de sus 8 oficinas, presta servicios de gestión de talentos a nivel nacional)

El último estudio de Randstad Workmonitor reveló que el 89% de los trabajadores en Chile considera fundamental el apoyo a la salud mental en el entorno laboral, un porcentaje superior al promedio global, que alcanza el 83%. Este dato pone en evidencia la creciente preocupación por el bienestar psicológico en el trabajo, especialmente en un contexto donde el burnout se ha convertido en un problema crítico. Los colaboradores esperan que las empresas tomen medidas concretas para fomentar un entorno más saludable y equilibrado, que les permita gestionar el estrés y evitar el agotamiento extremo.

#### Recomendaciones

Randstad ofrece una serie de recomendaciones para combatir el Burnout:

**Revisión de la cultura laboral:** Las organizaciones necesitan más que simples charlas motivacionales. Se requiere una revisión profunda de la cultura laboral, donde el equilibrio entre la vida personal y el trabajo no sea una frase bonita, sino una realidad tangible. Acciones inmediatas como implementar horarios más flexibles y políticas de desconexión digital (donde las personas no se vean obligadas a responder correos fuera del horario laboral) son pasos sencillos, pero efectivos.

**Apoyo psicológico:** Las empresas deben mirar más allá del rendimiento individual. El apoyo psicológico, por ejemplo, ha dejado de ser un lujo opcional para

convertirse en una necesidad urgente. Muchas compañías están comenzando a ofrecer programas de bienestar mental, pero el reto está en ir más allá de la oferta y asegurarse de que los empleados sientan que es seguro y aceptable pedir ayuda cuando lo necesitan.

**Carga de trabajo razonable:** Mientras las tasas de Burnout siguen subiendo, las organizaciones están comenzando a comprender que la eficiencia no se mide en cantidad de horas trabajadas, sino en la calidad del trabajo realizado. Reducir las expectativas de disponibilidad constante y fomentar descansos regulares puede aumentar la creatividad y la productividad a largo plazo.

**Reconocimiento y apoyo:** Finalmente, está el aspecto humano: reconocer el esfuerzo de los empleados y fomentar un entorno de apoyo y colaboración puede ser el antídoto perfecto para el agotamiento. Los trabajadores que se sienten valorados y conectados con sus compañeros tienden a lidiar mejor con el estrés y a evitar caer en el agotamiento total.

“El Burnout no es solo un problema individual, es un desafío organizacional que debe abordarse con urgencia. Las empresas tienen la responsabilidad de crear entornos donde los colaboradores no solo puedan gestionar el estrés, sino también sentir que pueden hablar abiertamente sobre sus dificultades. Para que esto suceda, necesitamos que las organizaciones sean más proactivas, implementando políticas que fomenten un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal, y que, a la vez, proporcionen recursos para el bienestar mental. Pero también necesitamos que las personas reconozcan los efectos del Burnout en sus vidas y se sientan con la confianza para pedir ayuda cuando sea necesario. La transparencia y el apoyo mutuo son fundamentales para superar esta crisis silenciosa”, finaliza Capurro.

