

Burnout

●El reciente estudio de Laborum sobre el síndrome de burnout revela que el 89% de los trabajadores en Chile se sienten afectados por altos niveles de agotamiento emocional y estrés. Este fenómeno, que afecta tanto a la salud mental como física de las personas, no solo impacta el bienestar laboral y la productividad, sino que también plantea desafíos significativos en relación con la baja tasa de natalidad que enfrenta el país.

El burnout, conocido como “síndrome de cansancio acumulado”, se asocia con condiciones de trabajo estresantes, tales como sobrecarga de tareas, desbalance entre la vida personal y laboral, y un entorno organizacional tóxico. Síntomas de agotamiento, distanciamiento emocional y fatiga crónica son indicadores claros de un malestar generalizado en el mundo laboral.

En el contexto de una natalidad en declive, este fenómeno adquiere una relevancia aún mayor. Chile enfrenta una de las tasas de natalidad más bajas de América Latina y en conjunto con Uruguay, Costa Rica y Cuba son los países con las tasas de fecundidad más bajas: 1,5 hijos por mujer, según el Fondo de Población de las Naciones Unidas (Unfpa). Esto genera preocupación sobre el futuro demográfico y económico del país, ya que pone en riesgo el equilibrio de la pirámide poblacional y la capacidad de reposición generacional.

La relación entre el agotamiento laboral y la baja tasa de natalidad es más estrecha de lo que podría parecer. Un ambiente laboral tóxico, marcado por el

estrés crónico y la fatiga extrema, afecta directamente la capacidad y la decisión de las personas para tener hijos. Las condiciones de trabajo desfavorables, la falta de apoyo en la conciliación entre la vida profesional y familiar, y la constante presión sobre los trabajadores afectan la salud mental y emocional, lo que impacta negativamente en el deseo de formar una familia. En un contexto donde el bienestar personal está comprometido, no sorprende que muchas personas opten por postergar, o incluso descartar, la idea de la maternidad o paternidad. Así quedó manifestado en la última encuesta Bicentenario 2024, donde las causas principales para no tener hijos fueron: tener niños hace más difícil que la mujer trabaje, ya tengo o tuve todos los que quiero o hubiera querido tener, los niños son difíciles de mantener, criar niños conlleva muchas preocupaciones y problemas.

Este vínculo entre el burnout y la natalidad requiere una respuesta urgente por parte de las autoridades y las organizaciones. Es esencial tomar medidas que mejoren la calidad de vida en el trabajo, promoviendo políticas que favorezcan el equilibrio entre la vida laboral y familiar, un ejemplo de ello es la discusión en el Congreso de la ley de extensión del post natal.

El bienestar laboral no solo es clave para una mayor productividad, sino también para la estabilidad social y económica del país

Macarena Arriagada Belmar, académica U. Andrés Bello