

La mitad de los argentinos sufre burnout

14/08/2022

A pocos días de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) identificara el burnout o síndrome de agotamiento laboral.

Los números reflejan que el 41% de los trabajadores indica que «siempre o casi siempre» le resulta difícil relajarse después del trabajo, mientras que el 32% muestra claros signos de desmotivación. ¿Las consecuencias? No sólo una baja en los niveles de productividad y desempeño, sino que, sobre todo, las personas pueden sentirse menos involucradas y más distanciadas del trabajo.

Diversos factores inciden en el agotamiento. Una respuesta típica es la aparición del «cinismo» frente al trabajo. «El Burnout produce un fenómeno denominado cinismo, se trata un daño en la salud emocional que deriva en la sensación de desvalorización de las tareas de las personas y en la percepción de no tener las competencias que su puesto le requiere», según explica el doctor Leonardo Medrano, secretario de investigación del Observatorio de Tendencias Sociales y Empresariales de la Siglo 21, pioneros en la medición de este índice.

A su vez, los resultados más importantes del estudio reflejan que: el 20% se siente cada vez menos involucrado con su trabajo, el 21,4% duda que su desempeño contribuya en algo interesante y el 20,2% considera que ha perdido interés.

Las mujeres son más propensas a experimentar el burnout (13% vs. 7% en hombres). El estudio explica esta variable por la dificultad de las mujeres de recuperarse emocionalmente luego del trabajo ya que, en general, continúan ejerciendo tareas laborales fuera de horario.

Con respecto a la comparación según generaciones, se observó que el alto nivel de agotamiento aumentó del 2018 al 2019 entre los millennials y la generación X.

Los mayores niveles de burnout se encuentran en individuos de bajo nivel educativo y bajos ingresos. Casi el 10% de estos trabajadores presenta valores altos, tanto para cinismo como para agotamiento.

Los gerentes generales fueron el puesto con mayor nivel de agotamiento. El 33% obtuvo valores altos, mientras que los menos agotados son los «gerentes de área» con sólo el 11%.

Esta es la segunda edición del «índice de bienestar emocional y estrés laboral» de la Universidad Siglo 21, ya que la primera data de 2018. Durante el 2019 los niveles de estrés laboral crónico aumentaron dos puntos porcentuales (de 38% a 40%) en relación a 2018, a nivel nacional. Dentro de las siete ciudades estudiadas, Comodoro Rivadavia, Córdoba, Corrientes y Tucumán, aumentaron sus indicadores de burnout. Por el contrario, Mendoza y Rosario disminuyeron esta variable. Buenos Aires, en el medio del espectro, mantuvo sus cifras en relación al año anterior.