

Gympass

Encuentra el equilibrio para enfrentar el burnout

¿QUÉ ES BURNOUT?

De acuerdo con la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), burnout es un síndrome asociado al estrés crónico en el ambiente laboral. En otras palabras, sucede cuando alguien llega al límite de sus fortalezas mentales, emocionales y físicas. Es posible que las personas no comprendan el real significado del término, pero muchos de nosotros estamos empezando a sentir sus efectos como resultado de cambios e incertidumbres recientes en las esferas profesionales y personales de nuestras vidas.



¿CON QUÉ FRECUENCIA SUCEDE EL BURNOUT?

- El **96%** de los empleados afirman haber experimentado el burnout
- El **48%** de ellos tienen síntomas a veces
- El **21%** con frecuencia
- El **20%** rara vez
- El **7%** siempre
- El **4%** nunca

¿QUIÉNES SUFREN CON BURNOUT?

De acuerdo con el género y la generación

- El **34%** de las mujeres
- El **27%** de los hombres
- El **86%** de los millennials
- El **76%** de los más viejos o más experimentados

¿CÓMO EL BURNOUT AFECTA A LA EMPRESA?

Empleados que afirman sentir efectos del burnout con frecuencia están:

- **63%** más propensos a perder un día de trabajo por enfermedad
- **23%** más propensos a visitar la sala de urgencias
- **2.6x** veces más propensos a buscar otro empleo

Más que faltas aisladas o sentimientos de no pertenencia, las personas que experimentan el burnout enfrentan efectos negativos a corto y largo plazo que influyen en diferentes aspectos de sus vidas, tanto en el ámbito personal como en el profesional.

Al comienzo pueden sentir

- Impactos en su productividad
- Bajo desempeño
- Abstención del trabajo
- Falta de comprometimiento
- Baja satisfacción profesional

Pero los efectos evolucionan a

- Enfermedades cardíacas
- Obesidad
- Depresión
- Ansiedad
- Insomnio



LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES DE BURNOUT

1.

Agotamiento físico y mental

Conducir las actividades y responsabilidades diarias parece inútil; carece de motivación para dar lo mejor de sí mismo.

2.

Cinismo y apatía

Todo y todos los que lo rodean comienzan a ser molestos; los individuos se ponen nerviosos sin motivo aparente.

3.

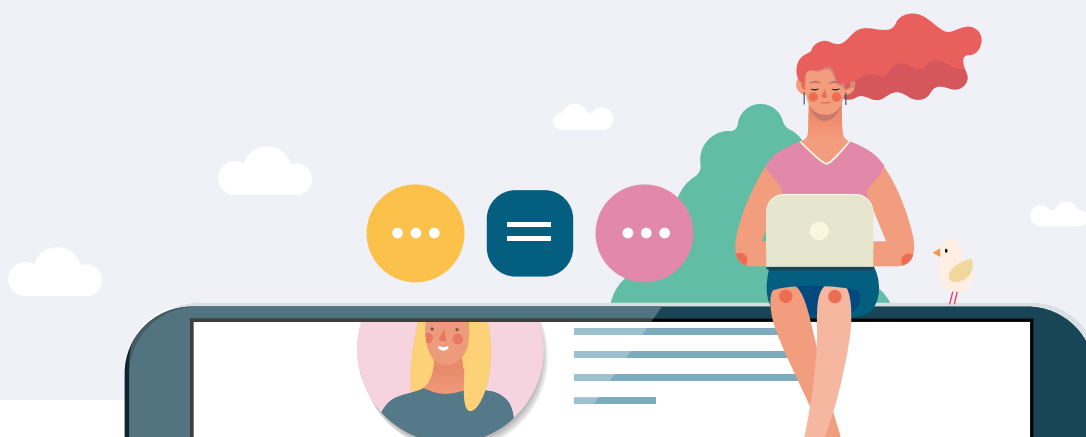
Sentimiento de ineficiencia

Las expectativas parecen demasiado altas y existe una percepción distorsionada de los objetivos, lo que conduce a una baja autoestima.

4.

Falta de pausas e intervalos de descanso

La ausencia de límites claros puede hacer que las personas sientan que hay demasiadas tareas y responsabilidades que manejar en poco tiempo.

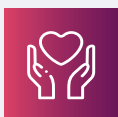


INVERTIR EN LA RECUPERACIÓN DEL BURNOUT



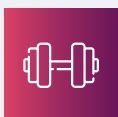
Estimular el equilibrio de la vida profesional

Es fundamental motivar a tus empleados para que tomen descansos, se concentren en sus vidas personales y tomen conciencia sobre el exceso de trabajo. Envía mensajes a lo largo del día alentando a que tomen descansos, pausas para merendar y actividades en grupo.



Recomienda ayuda profesional

Soluciones como terapias y sesiones de meditación online están disponibles y son muy efectivas: Gympass Wellness es una plataforma con una inmensa gama de opciones de varios tipos. Haz una lista de recomendaciones y mantente abierto al respecto.



Promueve la actividad física

Programas de salud y entrenamiento como Gympass ofrecen muchas clases para todos los niveles y perfiles. Reitera la importancia de estar activo y alimentarse adecuadamente y reforzar la cultura del bienestar en tu empresa.



Conviértete en un socio Gympass.
Contáctenos haciendo clic [AQUÍ](#).

Sources:

https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/

<https://www.compsych.com/press-room/press-article?nodeId=25ad2fe5-b378-43fd-a619-4d81f540081b>

https://www.huffpostbrasil.com/entry/american-workplace-broken-stress_n_566b3152e4b011b83a6b42bd?ri18n=true

<https://www.usatoday.com/story/news/nation/2012/10/23/stress-burnout-employees/1651897/>

<http://press.careerbuilder.com/2017-05-23-Do-American-Workers-Need-a-Vacation-New-CareerBuilder-Data-Shows-Majority-Are-Burned-Out-at-Work-While-Some-Are-Highly-Stressed-or-Both>