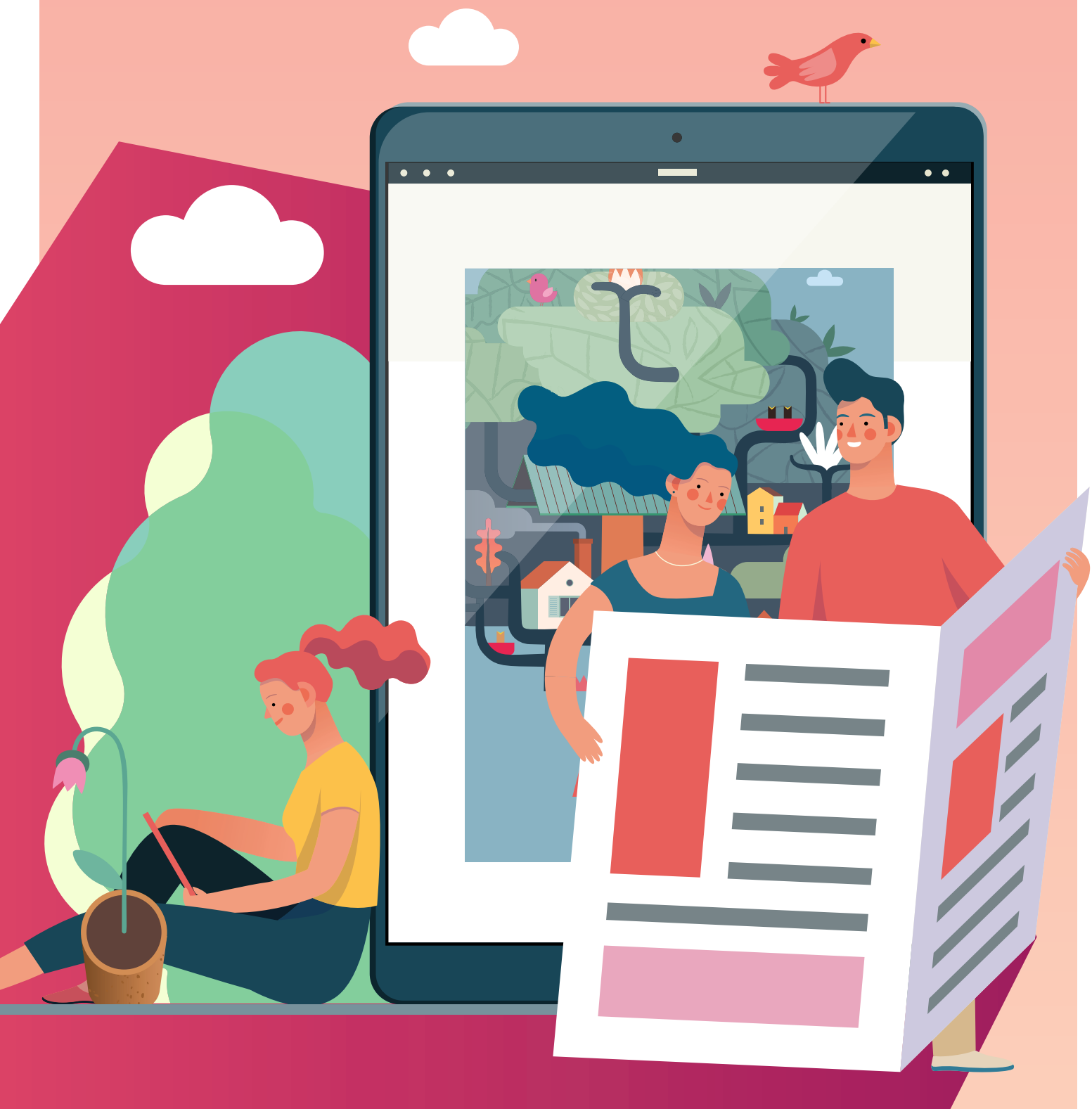


# Gympass

Enfrentar el burnout en el trabajo con empatía



# Síntesis

Todo lo que necesitas saber para que tu ambiente laboral sea más saludable

- 1. Qué es el burnout y cómo leer sus signos**
- 2. Aprende a diferenciar entre burnout y estrés**
- 3. Cómo el burnout afecta a tu empresa**
- 4. Consejos para lidiar con el burnout en el trabajo**
- 5. Conviértete en un socio Gympass**

# 1.

## Qué es el burnout y cómo leer sus signos

Burnout es una condición descrita como un estado de agotamiento emocional, físico y mental causado por un estrés prolongado y extremo. Los síntomas comienzan a aparecer cuando alguien se siente abrumado, emocionalmente agotado e incapaz de lidiar con sus responsabilidades. Cuando estos signos se subestiman, los sentimientos de apatía, desplazamiento y desmotivación se apoderan. El impacto negativo del estrés continuo se extiende a todas las áreas de la vida, incluido el trabajo, el hogar y las relaciones, lo que conduce al agotamiento físico y mental.

Los recientes cambios de estilo de vida promovidos por la COVID-19 han llevado a más del 69 % de los trabajadores norteamericanos a manifestar síntomas de burnout en teletrabajo. Una combinación de factores que incluyen menos tiempo libre, pérdida de interacción social y falta de transparencia con respecto a las expectativas profesionales ha hecho que combatir el burnout sea una medida urgente.



## 2. Aprende a diferenciar entre burnout y estrés

Si bien el estrés ocurre en situaciones muy específicas, cuando alguien se enfrenta repetidamente a desafíos estresantes, el burnout suele ser una consecuencia. Por lo que, no son la misma cosa: las personas estresadas pueden ver signos de mejora cuando tienen todo bajo control. El estado de burnout, en cambio, trae una sensación de vacío y agotamiento mental, anulando cualquier esperanza de cambio positivo en esta situación. Y si bien es relativamente sencillo darse cuenta cuando se está bajo mucho estrés, no es tan sencillo reconocer cuándo está ocurriendo el burnout.



<b>Estamos estresados cuando...</b>	<b>Estamos en burnout cuando...</b>
Los niveles de energía son bajos	Hay pérdida de motivación y esperanza
Estamos ansiosos e hiperactivos	Actuamos con indiferencia y cinismo
Nos sentimos necesarios excesivamente	Nos sentimos fuera de lugar
Reaccionamos de manera exagerada	Nos ponemos pesados
Los primeros signos son físicos	Los primeros signos son emocionales

# 3. Cómo el burnout afecta a tu empresa

Estadísticas demuestran que el burnout en el trabajo no es una cuestión personal sino un problema organizacional que afecta todas las esferas de una empresa. Desde el momento en que una persona se siente fuera de lugar en el trabajo hasta el punto en que se toma alguna medida, se estima que cuesta entre US\$ 125 mil millones y US\$ 190 mil millones por año en gastos con salud, según Harvard Business Review. Además de esta reacción en cadena, el burnout puede causar enfermedades cardíacas, gastrointestinales y empeoramiento de las condiciones psicológicas como la ansiedad y la depresión. Todo esto combinado conduce a las siguientes consecuencias:

## Trabajo con menos calidad

El Burnout no solo deja atrás a los empleados en productividad, sino que también promueve la desorganización. La calidad del trabajo se ve directamente impactada, que se expresa de formas sutiles: faltar a reuniones, olvidar dar una respuesta importante o confundirse en una entrega. Otra consecuencia común es la pérdida de creatividad. Las personas comienzan a realizar funciones simplemente porque están obligadas y no por elección. Aun así, el estrés continuo bloquea la mente para nuevas formas de pensar y expresarse.

## Empleados posponen sus tareas

Las funciones menos atractivas se pueden dejar de lado mientras que las más agradables se convierten en una prioridad en nuestras rutinas. Pero los empleados que se enfrentan al burnout no pueden disfrutar de ninguna opción. Las tareas que antes se disfrutaban y realizaban con entusiasmo se vuelven tediosas y fatigosas, favoreciendo el retraso en las entregas. Además de los retrasos, dejar todo para más tarde puede resultar en faltas más frecuentes.





## Problemas de relación en el equipo

Cuando se trabaja con otras personas, compartiendo el mismo espacio, los problemas de relación pueden provenir de un caso de burnout. Actualmente, como se tiene una gran parte de las personas trabajando desde casa, es aún más difícil de identificar. De hecho, el trabajo a distancia puede complicar aún más las cosas para las personas que sufren de burnout, ya sea por falta de comunicación o por poco tiempo para sí mismo y para la familia. A nivel organizativo, es necesario tener en cuenta los sentimientos de los demás. De lo contrario, las relaciones interpersonales de un equipo pueden verse afectadas, provocando una caída en la calidad y la productividad.

## Los empleados se enferman con mayor frecuencia

Como se señaló anteriormente, el burnout puede conducir a faltas frecuentes, y es más probable que los empleados comuniquen que están enfermos o simplemente no aparezcan. La apatía, la falta de interés y de compromiso también indican un agotamiento mental que afecta a toda la empresa.



## Las entregas son directamente perjudicadas

Un trabajo con menos calidad y la falta de compromiso son claros signos de burnout. No hace falta decir que cuando todo un equipo se siente estresado o desconectado de sus roles y responsabilidades, es algo que invariablemente tendrá consecuencias negativas para todos. Las personas sanas tienen más calidad de vida y, por supuesto, aportan mejores resultados.



## 4. Consejos para lidiar con el burnout en el trabajo

No es fácil evitar situaciones estresantes, pero es posible prevenir el burnout. Comprender el problema y saber conducirlo correctamente ayudará a cambiar las cosas y a construir un ambiente más feliz y saludable. Si no siempre se puede tomárselo con calma en el trabajo, especialmente durante los períodos críticos, equilibrar las demandas, conectar a su equipo fuera del entorno corporativo y adoptar una política de “puertas abiertas” con respecto a la salud mental puede ser muy importante como medidas efectivas para evitar el burnout.



### Debes dejar claras las expectativas sobre tus empleados

Si el rol de tu equipo no está lo suficientemente claro, el sentimiento de pertenecer a un equipo se debilita y eleva los niveles de ansiedad. Ten cuidado de establecer expectativas objetivas y claras, de modo que los empleados puedan comprender sus roles y responsabilidades. Señala la dirección y el propósito, crea metas más precisas e indicadores de éxito más precisos.

### Ayuda a tus empleados a comprender el valor que tienen para la empresa

Conocer los objetivos, valores, razones de existencia y formas de actuar de la corporación es lo que dicta cómo los empleados se relacionan como equipo y cómo viven la realidad de la empresa. El feedback genuino y el reconocimiento público de los logros personales a menudo son suficientes para que un empleado se sienta reconocido. No subestimes el efecto de “¡felicitaciones!” o “gracias”. Los elogios simples y frecuentes demuestran el valor de cada uno en el grupo.



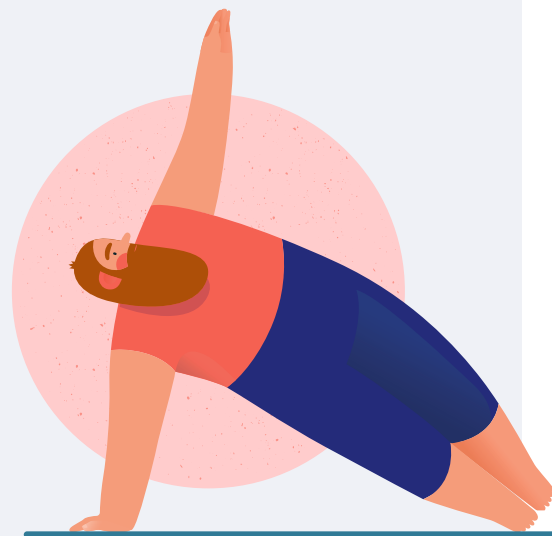


## Incentiva la práctica de actividad física durante el día

Realizar ejercicios tiene beneficios no solo para la salud física, sino también para la salud mental. Un [estudio](#) publicado por el U.S. National Institutes of Health (Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos) demuestra que los ejercicios aeróbicos aumentan la sensación de bienestar y reducen la fatiga, el estrés y el agotamiento emocional. Los entrenamientos de resistencia muscular han tenido efectos considerables en la mejora de la sensación de bienestar y satisfacción personal y en la reducción del estrés. Así que sé proactivo y organiza grupos de actividad física online, prácticas de yoga a la hora del almuerzo o happy hour con karaoke.

## Estimula la búsqueda de apoyo

Aunque la salud mental es un asunto personal, los empleados no tienen que lidiar con ella solos. Algunas de las cosas que puedes hacer como líder son: ofrecer mentorías y coaching, dar acceso a aplicaciones de meditación y otros medios terapéuticos, y permitir más flexibilidad en los horarios y tiempo libre para quienes lo necesitan. Y, por supuesto, alentar a las personas a hablar abiertamente sobre la salud mental y compartir los conocimientos adquiridos recientemente.



## Promueve un estilo de vida saludable a través de la alimentación

Burnout también se puede prevenir con opciones nutricionales saludables. Comer bien y asegurarse de que el cuerpo reciba todos los nutrientes necesarios es una caminata que comienza con pasos de hormigas. Promueve webinarios sobre el tema y da acceso a profesionales de la salud que puedan ayudar a tus empleados a adoptar un estilo de vida más saludable y adaptado a las necesidades de cada uno.



## Defiende una satisfactoria rutina de sueño

Nuestro cuerpo necesita tiempo para descansar y recuperarse y es por eso por lo que los hábitos saludables de sueño son esenciales para el bienestar de una persona. Además, de acuerdo con la [Fundación Nacional del Sueño \(EUA\)](#), evitar la cafeína antes de acostarse, establecer un ritual relajante a la hora de acostarse y alejar los teléfonos inteligentes del dormitorio puede ayudar a mejorar la calidad del sueño, lo que afectará directamente la calidad de vida y la productividad.



## Ten en cuenta los sentimientos y preocupaciones

Cuando alguien en el equipo siente los efectos del burnout, decir cosas como “no es tan grave”, “estoy seguro de que desaparecerá rápidamente” o simplemente “desaparecerá”, aunque sea con la intención de brindar apoyo, puede dar a entender una falta de interés o invalidación. En cambio, asegúrate de que la persona se sienta escuchada y apoyada. Hoy en día existen un sinnúmero de opciones digitales de apoyo psicológico, como aplicaciones y terapias online.

## Busca ayuda y cuídate

El buen líder conoce sus puntos fuertes y débiles, sus debilidades y fortalezas y da el ejemplo al cuidar de su propia salud mental. Las acciones hablan por sí solas.



# 5. Conviértete en un socio Gympass



Contáctenos haciendo clic [AQUÍ](#).

[site.gympass.com/es/companies](https://site.gympass.com/es/companies)

## Sources:

<https://www.gallup.com/workplace/313160/preventing-and-dealing-with-employee-burnout.aspx#ite-313226>

<https://www.forbes.com/sites/investopedia/2013/07/10/the-causes-and-costs-of-absenteeism-in-the-workplace/#69598ee53eb6>

<https://sleepfoundation.org/sleep-tools-tips/healthy-sleep-tips>

<https://www.forbes.com/sites/karlynborysenko/2019/05/29/burnout-is-now-an-officially-diagnosable-condition-heres-what-you-need-to-know-about-it/#46b2fdae2b99>

[https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/en/](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.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-CareerBuil>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4393815/>

# Gympass

[gympass.com](https://gympass.com)