

Trabajadores chilenos se sienten más agobiados hoy que el año pasado

El "burnout laboral" afecta al 92% de los chilenos.

Ignacio Arriagada M.

La preocupación y cuidado por la salud mental y el bienestar emocional de los trabajadores es un fenómeno que adquirió creciente preponderancia tras la pandemia por el coronavirus. Sin embargo, diversos estudios y encuestas revelan que todavía las personas padecen algún tipo de agotamiento laboral, tanto en lo relacionado con lo físico como en lo emocional.

Lo descrito es conocido como el síndrome de burnout o síndrome de desgaste profesional y Chile es el segundo país de Latinoamérica, según la encuesta "Burnout 2023", de Laborum, en que más trabajadores lo padecen.

De acuerdo a la indagatoria, un 92% de los trabajadores chilenos lo sufre, cifra que deja al país sólo por detrás de Argentina (94%) y por delante de Panamá (83%), Ecuador (79%) y Perú (78%). El año pasado, el dato llegó a 82%, 10 puntos menos que este 2023.

Ante estos datos, dos especialistas en el área abordan en este medio el fenómeno del "burnout laboral" y sus repercusiones.

"Técnicamente, es una condición de estrés crónico, que es mantenido y sostenido a lo largo del tiempo, donde la persona comienza a sentir disgusto tanto por lo que es profesionalmente y por lo que hace. Esto se traduce en un agotamiento permanente y en una falta de ánimo hacia el desarrollo de sus funciones habituales en su respectivo trabajo", explica sobre este síndrome Luciano Valenzuela, psicólogo organizacional y máster en recursos humanos de la Universidad Europea de Madrid, España.

“El burnout es una condición de estrés crónico, que es mantenido y sostenido a lo largo del tiempo.”

LUCIANO VALENZUELA
PSICÓLOGO ORGANIZACIONAL

CAUSAS Y EFECTOS

De acuerdo al estudio, en Chile el 51% de las personas trabajadoras sintió "falta de energía o cansancio extremo; un 39% negativismo o cinismo en relación al trabajo; y 28% falta de eficacia para trabajar en el último año".

Si bien el análisis muestra los efectos del trastorno entre los encuestados, no da un perfil de ellos. En ese sentido, Valenzuela asegura que no existe un único tipo de persona que pueda padecerlo, pero "existen características que hacen que un trabajador sea más propenso a sufrirlo, como los inseguros, dependientes, con baja autoestima o demasiado perfeccionistas".

Actualmente, no hay evidencia científica que confirme una asociación de un determinado trabajo con padecer el síndrome de burnout, aunque el psicólogo comenta que la experiencia da cuenta que se da más en aquellos que ejercen labores de atención de personas, como "los profesores, médicos, enfermeros, policías y funcionarios de la administración pública y servicios sociales".

Pese a que este trastorno está asociado al estrés crónico en el trabajo, que causa un desgaste emocional y físico, y bajo rendimiento en el trabajador, el especialista advierte que "el burnout, al ser

un fenómeno biopsicosocial, los efectos biológicos, psicológicos y sociales terminan repercutiendo en la vida personal, con migrañas, dolores musculares y problemas gastrointestinales".

RECURSOS HUMANOS

Expuestos los problemas de salud mental de los trabajadores durante y posterior a la pandemia, diversas asociaciones solicitaron que tanto las empresas como las instituciones públicas generaran una política de cuidado hacia su personal.

Para Felipe Vergara, doctor en comunicación organizacional y magister en dirección de recursos humanos, prevenir y detectar este problema entre los trabajadores de una empresa o institución es un tarea que deben asumir los departamentos de recursos humanos, pues "dentro de sus funciones está cuidar la calidad de vida de los colaboradores y dar instancias e instalaciones favorables para un buen desempeño (...). También está visualizar sus vaivenes, su productividad, su desarrollo y nivel de competencia".

Si los empleados manifiestan agotamiento excesivo o estrés laboral, Vergara, quien también es académico de la UNAB, sostiene que recursos humanos debe, entre otros aspectos, "generar la instancia para que exprese sus preocupaciones y buscar en conjunto posibles soluciones". Agrega que "también es importante, y en la medida que el colaborador esté dispuesto, integrar al equipo de trabajo y jefatura durante todo el proceso de apoyo y acompañamiento. Está demostrado que cuando se trabaja en equipo el resultado es mejor".



El agotamiento laboral es un tipo especial de estrés relacionado con el trabajo.

1,2,3 Vamos para ABAJO!

Compra 3 productos iguales y obtén un **33%** de descuento en cada uno de ellos, pagando solo con tus Tarjetas BancoEstado.

BancoEstado

Campaña válida en cualquier tienda física de Farmacias del Sur. Se requiere con tarjeta de débito o crédito BancoEstado entre los días martes 8 de septiembre de 2021 hasta el 31 de diciembre de 2023. La campaña se aplica en la compra de tres productos farmacéuticos con mismo principio activo, formulación y forma farmacéutica idéntica y otros productos iguales de los participantes descritos en las Bases Legales, en el caso de los productos farmacéuticos estos deberán haberse prescrito por un profesional habilitado y siempre que la receta cumpla con la normativa sanitaria. Los términos, condiciones y exclusiones se encuentran en las bases legales publicadas en www.farmaciasdelosur.cl