**¡No te quemes!: evita el *burnout* y dale prioridad a tu salud con estos consejos**

* *El 53% de los trabajadores en LATAM presenta preocupación diaria en su trabajo, convirtiéndose en la región de mayor índice en el mundo, según el Informe sobre el estado de los espacios de trabajo en el mundo: 2022.*
* *Según el gobierno del país, el 75% de los mexicanos tiene fatiga por estrés laboral.*

Por mucho que las personas disfruten y se apasionen por su trabajo, hay variantes que podrían desencadenar el síndrome del *burnout* o del desgaste profesional, que deriva del estrés crónico laboral. Algunas formas de identificarlo es sentir la falta de energía o agotamiento constantemente, incluso al iniciar el día, no sentir compromiso con las actividades que se realizan ni con las de las demás personas, así como una sensación de ineficacia y falta de realización.

Esto puede desencadenar problemas en la salud de las personas, tanto físicas como psicológicas; jaquecas, gastritis, aumento de la presión arterial, sistema inmune débil, pérdida del cabello e insomnio son algunas de las afectaciones que pueden resultar del *burnout* a nivel físico, mientras que la dificultad para concentrarse, aumento en los errores, ansiedad y preocupación en exceso, son algunas de las psicológicas.

**Empatía y organización de las empresas a favor de la salud**

De acuerdo con la [Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos](https://www.oecd.org/centrodemexico/estadisticas/horas-trabajadas.htm) (OCDE), México es el país donde más horas se trabaja en las corporaciones, con un promedio anual de 2 mil 140 horas, cuando el promedio de toda la OCDE es de mil 730 horas, un 23.7% más y [el gobierno del país indica](http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral) que el 75% de la población padece fatiga por estrés laboral. Además, América Latina es la región que presenta mayor preocupación diaria en el mundo, según el [Informe sobre el estado de los espacios de trabajo en el mundo: 2022](https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.aspx#ite-393218), con un 53% de la población, asimismo, el 50% siente estrés diariamente, el 27% siente tristeza y el 15% enojo.

“Cada vez hay mayor conciencia sobre la importancia de equilibrar la vida laboral con la personal, y tanto las empresas como las personas a cargo de los equipos debemos estar al tanto de sus necesidades. Hay un despertar desde todas las trincheras y una preocupación genuina por cuidar la salud física y mental de los colaboradores. Logitech, por ejemplo, con la incorporación del trabajo híbrido, ha replanteado sus procesos para cuidar la salud mental y física de todas las personas”, mencionó Lourdes Baeza, Directora de Marketing de Logitech México.

Aunque no hay recetas mágicas, y se necesita de un gran compromiso y empatía por parte de las empresas para dar paso a soluciones que disminuyan y en gran medida eviten este síndrome en sus colaboradores, sí hay algunos consejos muy útiles que todas las personas pueden llevar a cabo; te compartimos algunos:

* **Las apps a tu favor**

A veces se va el tiempo frente a la computadora por los miles de pendientes que se tienen, sin embargo, es importante tomar descansos, levantarse a caminar y hasta ¡beber agua y comer! Existen aplicaciones que puedes programar para que en determinado tiempo te llegue una notificación para pararte y hasta ejercicios para estirarte. [Micro Breaks](https://chrome.google.com/webstore/detail/micro-breaks/fofomifmemjbnomlpjdnengjfddljcbe) es una extensión de Chrome donde puedes personalizar tus tiempos de descanso, y [Wakeout: Fun Workout Reminders](https://wakeout.app/) es una app de pausas activas que te dicta ejercicios de pie, sentados y más para relajarse, estirar y activarse.

* **Crea un entorno ergonómico**

Ya sea en casa u oficina, ahora con el sistema híbrido, es importante contar con el equipo ideal para sentirse cómodos, desde una silla ergonómica idealmente provista por la empresa, hasta un teclado y mouse. Por ejemplo, el mouse [MX Master 3S](https://www.logitech.com/es-mx/products/mice/mx-master-3s.910-006562.html) de Logitech tiene un diseño para soportar la palma y los dedos con un exclusivo ángulo de inclinación que coloca el brazo en una postura más natural y cuenta con botones para el pulgar de acceso rápido e intuitivo; el teclado [MX Mechanical Mini](https://www.logitech.com/es-mx/products/keyboards/mx-mechanical.html), por otro lado, tiene interruptores ultra precisos y estables, los dedos se deslizan sin esfuerzo por la superficie de las teclas, que con dos colores facilitan su orientación y mantienen la fluidez.

* **Ten una agenda, pizarrón, block de notas u organizador**

Si todo es prioridad, entonces nada lo es; un apoyo es tener una planeación semanal sobre los pendientes, organizados de mayor a menor urgencia. Escríbelos, si es a mano mejor, y dale un determinado tiempo para resolver lo que esté de tu lado. Aunque es imposible tener todo bajo control, esto ayudará. Usa diferentes colores y ve anotando, borrando o tachando lo que quede hecho.

* **Cuida los límites de tu cuerpo y escucha tus necesidades**

Desconéctate fuera del horario laboral al 100%, toma tu comida sin distracciones, trabaja en equipo, delega, pide ayuda y escala los temas que pongan en riesgo tu salud. El cuerpo siempre envía señales, tanto para lo bueno como para el desgaste, así que si tienes insomnio, el cabello se cae y otros padecimientos, acude con un profesional y vigila que no se acumule. Aquí entra el disco rayado: encuentra alguna actividad que ayude a relajarte: desde salir a caminar, hacer yoga, meditar, ¡o lo que sea! Cuídate, busca apoyo dentro de la empresa y en tu círculo personal.

Se está viviendo un momento de preocupación que nos lleva a tomar acciones para el mayor cuidado personal, también a nivel empresarial, cuídate y escucha a tus equipos para conocer sus necesidades; ser empáticos y respetuosos son las claves para el bienestar de todas las personas.

**Acerca de Logitech**

Logitech ayuda a todas las personas a perseguir sus pasiones diseñando experiencias para que todos puedan crear, lograr y disfrutar más. Logitech diseña y crea productos que unen a las personas a través de la informática, los juegos, el vídeo, el streaming y creación, y la música. Las marcas de Logitech incluyen [Logitech](https://www.logitech.com/es-mx), [Logitech G](https://www.logitechg.com/es-mx), [ASTRO Gaming](https://www.astrogaming.com/es-mx), [Streamlabs](https://streamlabs.com/), [Blue Microphones](https://www.bluemic.com/en-us/), [Ultimate Ears](https://www.ultimateears.com/) y [Jaybird](https://www.jaybirdsport.com/es-mx). Fundada en 1981 y con sede en Lausana (Suiza), Logitech International es una empresa pública suiza que cotiza en el SIX Swiss Exchange (LOGN) y en el Nasdaq Global Select Market (LOGI). Encuentre a Logitech en [www.logitech.com](https://www.logitech.com/es-mx), el [blog](http://blog.logitech.com/) de la empresa o [@LogitechMex](https://www.facebook.com/LogitechMex).