



¿Cuáles son las mejores alternativas para atacar al síndrome del *burnout*?

- **El síndrome laboral explotó durante el periodo de encierro y, sin duda, ha puesto sobre la mesa un reto para las empresas: lograr un equilibrio entre sus colaboradores.**

Ciudad de México, 24 de enero de 2021. El universo laboral está avanzando a una velocidad impresionante. La tecnología digital, el surgimiento de **modelos a distancia** y **esquemas híbridos** son dos de los factores más importantes cuando hablamos del desarrollo en el mundo del **trabajo**. Sin embargo, la moneda del **crecimiento tecnológico** tiene dos caras, y la segunda es el estrés laboral, el encierro o la conexión en extremo, que dan como resultado una enfermedad llamada *Burnout* o *Síndrome del trabajador quemado*.

Estimaciones de ManPowerGroup para este año, apuntan que el esquema de trabajo híbrido será el que prevalezca dentro de las organizaciones, puesto que más de la mitad de las empresas esperan que el 40% de sus empleados continúen sus actividades bajo este modelo, lo que puede llevarnos a pensar en cierta recurrencia a padecer por estrés laboral.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha colocado al *burnout* dentro de su lista de enfermedades por primera vez desde la aparición del concepto en la década de los setenta, ya que se ha establecido como uno de los principales enemigos de los trabajadores. Pero, ¿Qué sabemos sobre este padecimiento y cómo podemos evitarlo o hacerle frente?

Podemos mencionar que los principales síntomas del síndrome de *burnout* son los siguientes:

1. **Agotamiento físico y mental generalizado:** fatiga crónica, aumento de peso o pérdida de apetito. Dolores musculares, migrañas, problemas gastrointestinales y, en el caso de las mujeres, desregulación del ciclo menstrual, estrés y ansiedad.
2. **Despersonalización y cinismo.** El *burnout* produce un cambio en el comportamiento del trabajador que lo sufre. Este adopta una actitud de indiferencia y desapego, reduciendo claramente su compromiso hacia el trabajo.
3. **Baja en la productividad laboral y desmotivación.** Los dos puntos anteriores derivan en una bajada del rendimiento y en desmotivación, lo cual genera frustración y evidencia una ausencia de realización personal en el trabajo. Hay falta de atención hacia las tareas, olvidos frecuentes y dificultad para concentrarse.

Salario emocional para atacar el *burnout*



Cuando la pandemia llegó y se estableció, el concepto de **salario emocional** comenzó a tomar importancia debido al encierro, las formas de trabajo emergentes y la búsqueda de nuevas formas de beneficios para los trabajadores.

El **bienestar físico y mental** de los colaboradores se ha convertido en un **factor esencial** que las empresas están incluyendo en sus **planes de incentivos no monetarios**, pero, ¿qué tipo de beneficios son los mejores para combatir el estrés laboral?

- Capacitación constante
- Planes de formación personal y laboral
- Atención psicológica y nutricional
- Dinámicas de integración entre equipos

Dentro de los distintos programas de prestaciones, las soluciones digitales llegan como una gran ayuda para evitar el estrés frente a un escenario híbrido de trabajo.

"Dentro del ecosistema de las prestaciones laborales, las soluciones enfocadas al apoyo de los trabajadores como vales de despensa, vestimenta y tarjetas de regalo, combinadas con otros programas de desarrollo integral mientras se trabaja en casa, son la pareja perfecta para disminuir el tema del burnout, el cual es cada vez más recurrente", afirma Francisco Brunet, director de la unidad Benefits en Edenred México.

A raíz de la necesidad de contar con planes de incentivos diferentes al salario, se ha notado un crecimiento notable en el uso de soluciones digitales para beneficiar a muchos colaboradores. Por ejemplo, el uso de Vales **despensa Edenred** registró un **crecimiento del 7% en 2021**, muchas empresas buscan digitalizarse y ofrecer protección a sus colaboradores por medio de opciones que faciliten la compra remota de productos indispensables para mejorar la calidad de vida de las personas.

Con esto vemos que cuidar la **salud emocional** de los colaboradores y evitar el *burnout* se puede realizar en diferentes formas. Las **plataformas digitales de Edenred** permiten a las empresas **atraer, retener, incentivar y recompensar a sus empleados**, a la vez que proporcionan servicios para hacer más fácil su vida cotidiana.