

Del burnout al bienestar: la “cuesta de enero” en el clima laboral de las MiPyMEs

- *Solo el 23% de los colaboradores se sienten comprometido con su organización, mientras que las organizaciones que apuestan por el bienestar psicoemocional de sus equipos retienen talento y aumentan la satisfacción.*
- *Por ello, es necesario que las empresas implementen medidas para impulsar la motivación, la salud mental y emocional, lo que mejora el clima laboral, retiene al talento y fortalece la cultura organizacional.*

Ciudad de México a 29 de enero de 2025.- El inicio del año representa una oportunidad para que las empresas impulsen a sus equipos de trabajo. Este arranque de año puede ser el momento ideal para renovar energías, fomentar la motivación y fortalecer los lazos dentro del equipo, superando juntos los desafíos emocionales y adaptándose positivamente a la rutina, a pesar del clima invernal y los retos que trae esta temporada.

Por esta razón, la motivación de los colaboradores es un desafío clave para hacer frente a la “cuesta de enero” en los equipos, en un contexto en el que solo el 23% del personal se siente comprometido con su organización, de acuerdo con [datos](#) del sector. Por otro lado, las empresas que apuestan por el bienestar psicoemocional de sus equipos no solo retienen talento y aumentan la satisfacción, sino que también impulsan la creatividad y los resultados del negocio.

Para **René Martín Torres Fragoso, Co fundador y Presidente de [CONTPAQi](#)**, *“crear entornos saludables en las MiPyMEs va más allá de sólo cuidar a las personas; es una apuesta por el corazón de la empresa. Al implementar programas de bienestar físico y mental, no solo se mejora el rendimiento del personal, sino que se fortalece la cultura organizacional y se impulsa la felicidad en el marco del happytalismo. Cuando los colaboradores se sienten valorados y motivados, se reduce la rotación y se contribuye al crecimiento estable de la organización”.*

Impacto financiero y estrés laboral

Los problemas de flujo de efectivo, el cumplimiento de obligaciones fiscales ante el SAT o metas no alcanzadas en el ciclo anterior suelen afectar la moral de los

colaboradores. Esto genera un aumento en los niveles de estrés, exacerbado por el desgaste emocional acumulado tras las festividades y la necesidad de ajustarse a nuevas metas, sistemas o presupuestos.

Para hacer más llevadero este fenómeno, es necesario implementar estrategias para promover el bienestar laboral. Entre las medidas que una MiPyME puede implementar se encuentran horarios híbridos, talleres de manejo del estrés y sesiones grupales con la guía de *coachs* emocionales y planes colectivos.

Flexibilidad laboral y bienestar emocional

La adaptación a los nuevos modelos de trabajo, como el *home office* y el esquema híbrido toma mayor relevancia en 2025. De hecho, 50% de los colaboradores coloca al teletrabajo y a la flexibilidad laboral como la principal tendencia en este año. Y no solo se trata de flexibilizar horarios, sino también de ofrecer un entorno que equilibre lo profesional y lo personal, lo que promueve la salud mental.

Ante ello, el [38%](#) de las MiPyMEs en México ya han dado un paso firme al integrar el trabajo remoto en sus áreas comerciales. Esto demuestra un avance significativo hacia una nueva manera de entender el entorno laboral, donde el bienestar se convierte en un factor clave para garantizar un clima laboral con mayor felicidad.

La salud mental en el trabajo: un desafío inminente

En México, el 75% de los [colaboradores](#) han padecido una fatiga profesional o *burnout*, mientras que el 40% reporta agotamiento debido al estrés. Ante este panorama, resulta esencial que las empresas implementen medidas que promuevan el bienestar mental, la desconexión, una comunicación más fluida, asertividad y programas de apoyo psicológico en los centros de trabajo.

Esto no solo mejora la calidad de vida de los colaboradores, sino que también optimiza el ambiente laboral, donde la tecnología es un aliado clave para la mejora continua, ya que las herramientas de gestión pueden ser aliados para evaluar el clima laboral, hacer diagnósticos y prevenir riesgos psicosociales.

En conclusión, el bienestar psicoemocional no es solo una prioridad para afrontar la “cuesta de enero”, sino una inversión estratégica que transforma la dinámica de las MiPyMEs. Fomentar un ambiente laboral flexible y saludable no solo mejora el compromiso y la satisfacción de los colaboradores, sino que fortalece la estabilidad organizacional en un contexto competitivo. Apostar por medidas que integren tecnología, salud mental y flexibilidad permite que las empresas no solo retengan talento, sino que lideren el cambio hacia culturas más humanas y sostenibles.

-oOo-

Acerca de [CONTPAQi®](#)

CONTPAQi® es la compañía líder en el desarrollo de *software* empresarial y contable que atiende los procesos de contabilidad, administración, facturación, nómina, viáticos de las empresas mexicanas en crecimiento con el objetivo de desarrollarlas y fortalecerlas en la digitalización de sus procesos. Con sede en Guadalajara, Jalisco, CONTPAQi® surgió en 1984 como la primera empresa de *software* empresarial 100% mexicana que revolucionó los procesos contables, por lo que se ha posicionado como el *software* favorito de los contadores. Por 40 años ha sido un aliado estratégico para las Micro Pequeñas y Medianas Empresas (MiPyMEs) a nivel nacional; la compañía está comprometida permanentemente con sus más de 6 mil distribuidores y con sus más de 1 millón 200 mil empresas usuarias en brindar más de 15 soluciones tecnológicas. Por 14 años, ha sido reconocida entre “Los Mejores Lugares para Trabajar™” por GPTW México; por 6 años ha sido reconocida como Best Place to Code, por ser una opción atractiva para los desarrolladores de *software*, como reflejo de su pasión por el código. Gracias a su labor en materia de inclusión, por segunda ocasión, en 2024 recibió el galardón de “Los Mejores Lugares para Trabajar para Mujeres en México”. Además, entró por primera vez al *ranking* de GPTW de “Los Mejores Lugares para Trabajar™ Sectoriales 2023”, en el sector de TI. CONTPAQi® es el Proveedor Autorizado Certificado (PAC) por el SAT número 1 en el mercado al timbrar, en 2023, a más de 1 millón 440 mil contribuyentes. Para más información visita: www.contpaqi.com

Síguenos:

Facebook: <https://www.facebook.com/CONTPAQi>

Twitter: <https://twitter.com/CONTPAQi>

YouTube: <https://www.youtube.com/contpaqi>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/contpaqi/>

Instagram: <https://www.instagram.com/contpaqimx/>

TikTok: <https://www.tiktok.com/@contpaqi>