

Edición
Núm. 104

25 años
COMPETIMEX
inteligencia ● empresarial



Agotamiento laboral
(Burnout) implicaciones
para la empresa

COMPETIMEXTRA
inteligencia empresarial
para tu negocio

Junio 2023

Bienvenido

Somos un equipo de especialistas con **más de 25 años** trabajando de la mano de nuestros clientes, brindándoles **soluciones en inteligencia empresarial** en materia de **contabilidad fiscal y administrativa, tecnológica, de capital humano, procesos y soporte jurídico.**

Estamos convencidos de que la formación, **la experiencia, el compromiso y la innovación** son la base para ofrecerte soluciones exitosas para tu negocio.

En **COMPETIMEX** entendemos tus necesidades y **hacemos nuestros tus objetivos** garantizando una plataforma sólida para tu **operatividad, rentabilidad y competitividad.**

Nuestros Servicios



Tecnologías de la Información



Soporte Jurídico



Contabilidad Fiscal y Administrativa



Capital Humano



Mejora de Procesos

Si deseas consultar nuestros servicios o tienes algún comentario respecto a la publicación, por favor envía un correo a info@competimex.com o llámanos a **(55)56167283 ext. 101**

Contabilidad Fiscal
y Administrativa

Capital Humano

Tecnologías
de la Información

Mejora de Procesos

Soporte Jurídico

Agotamiento laboral (Burnout) implicaciones para la empresa

Edición Número 104. Junio 2023

- El estrés laboral crónico se ha generalizado en todo tipo de organizaciones.
- La edad de los empleados es un factor relevante en el grado de estrés.
- Las empresas tienen un compromiso, pero también la necesidad de actuar si no quieren ver reducidas sus posibilidades de éxito.

El síndrome del agotamiento laboral conocido como *burnout* se presenta cuando el estrés laboral se vuelve crónico. Se manifiesta mediante un estado de agotamiento físico y mental prolongado que puede alterar la personalidad y autoestima del trabajador. Está relacionado con la renuncia silenciosa (*quite quitting*), pero tienen dimensiones diferentes, si bien ambos pueden generar baja productividad y costos a la empresa si no se atienden.



Cómo se define el Agotamiento Laboral

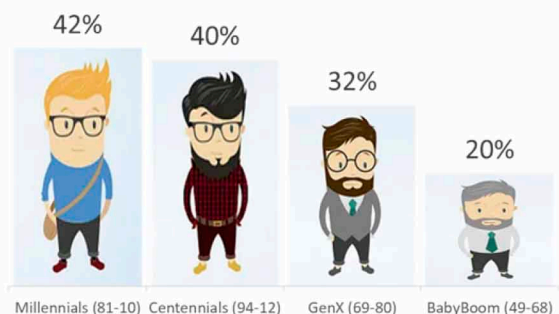
El estrés laboral es la respuesta física, emocional y mental negativa del trabajador ante la presión y las demandas en el entorno de trabajo. Lo causan factores como la carga excesiva de tareas y responsabilidades, sobre todo cuando se es principiante o no se tiene la suficiente experiencia para tomar el control de las decisiones; o cuando hay discrepancias entre las expectativas y las realidades laborales.

También un ambiente laboral negativo o conflictivo de falta de comunicación entre compañeros, de poco apoyo de los jefes e incluso el acoso y hostigamiento; la escasa cultura organizacional, la inseguridad o incertidumbre contractual y el desequilibrio entre lo personal y lo profesional. **La OMS estima que México es el primer país con estrés laboral con el 75% de su PEA**, seguido de Japón y Estados Unidos.

La UNAM en un estudio en empresas estimó que el 85% de las empresas en México no cuentan con condiciones propicias para el desarrollo psicosocial de los empleados, en pocas palabras son tóxicas.

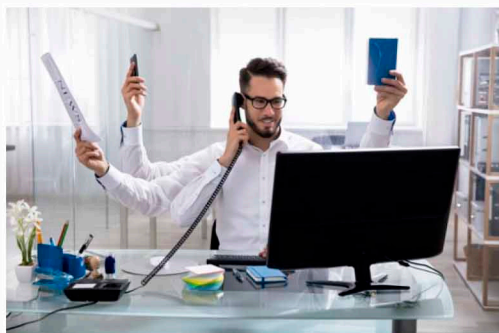
Como indicamos, el estrés laboral que se vuelve crónico genera agotamiento, el trabajador materialmente se “funde” y deja de ser productivo, no renuncia y permanece en el puesto lo que exacerba la condición.

Personas con burnout según generación 2022



Fuente: Competimex, S.C. con datos de The Adecco Group 2022. Global Workforce of the Future. Unravelling the Talent Conundrum

Sin duda la edad es un factor relevante en la manifestación del agotamiento laboral. Según el estudio *Global Workforce of the Future*, realizado por Grupo Adecco, a nivel mundial, 36% de los considerados en la encuesta dijo que sufrió este padecimiento durante el último año.



Por su parte, una encuesta de la Asociación del Internet MX en septiembre del 2021 arrojó que **63% de los trabajadores mexicanos admite que siente burnout y 23% asegura que siente estrés todo el tiempo mientras trabaja**. Además, 46% de los encuestados dijo sentir estrés laboral por la falta de control sobre métodos de trabajo, ritmo de trabajo, horario y entorno laboral, así como por el exceso o escasez de trabajo.

Cómo afecta a las personas y organizaciones

El burnout tiene sin duda afectaciones físicas y mentales sobre los trabajadores desde dolores de cabeza, musculares y gástricos, por un lado, e irritabilidad, ansiedad, insomnio por otro, condiciones que se manifiestan en la empresa

impactando negativamente el desempeño de esta, entre las principales afectaciones podemos enumerar las siguientes:

- Disminución de la productividad
- Aumento de costos por ineficiencias
- Aumento del ausentismo y la rotación de personal
- Ambiente de trabajo negativo autogenerado
- Ruptura de dinámicas y trabajo eficiente
- Incremento en accidentes laborales
- Aumento de los costos relacionados con la salud
- Menor compromiso de los empleados

Acciones para evitarlo

Las empresas y sus directivos no pueden no involucrarse en el fenómeno del estrés laboral y del burnout, por lo que es importante que tomen medidas, primero para identificar oportunamente los casos para promover que se genere y mantenga un entorno laboral sano y eficiente para los empleados.

Entre las acciones que pueden llevar a cabo las empresas se encuentran:

- Implementar las directrices de la NOM 035, sobre el riesgo psicosocial en el trabajo.
- Involucramiento directo de los directivos en los ambientes y grupos de trabajo
- Implementar acciones de convivencia periódicas
- Evaluar las cargas de trabajo del personal
- Variar las rutinas e incluso la ubicación de los empleados

- Implementar herramientas tecnológicas para medir la gestión del personal
- Propiciar que los trabajadores tomen íntegramente sus periodos vacacionales,
- Crear confianza y estabilidad laboral y en todo caso facilitar las bajas por problemas de salud mental.

Las empresas necesitan acercarse a profesionales adecuados para iniciar su implementación de estas medidas, tomando en cuenta que los resultados no son inmediatos.

Reducir el estrés laboral desde el interior de las organizaciones es sin duda una estrategia para elevar la productividad y la competitividad, así como el prestigio en el mercado.

En Competimex, S.C. contamos con más de 25 años de experiencia siendo más que los administradores de nuestros clientes. Además de brindar servicios integrales de gestión administrativa, generamos información relevante para el cumplimiento de objetivos y brindamos la asesoría que las empresas demandan.

25 años
COMPETIMEX
inteligencia ● empresarial

*Copyright © Competimex, S.C. Junio 2023
Todos los derechos reservados*



www.competimex.com

Iglesia No. 2, Torre E, Despacho 1203

Col. Tizapán San Ángel

México, 01090, D.F.

Tel: (52) 55 56167283