

# Encuesta reveló que el 86% de argentinos sufre de estrés laboral y son los más afectados de la región

27 octubre, 2022



**La falta de energía, el cansancio extremo o el negativismo son algunos de los síntomas más comunes que describieron.**

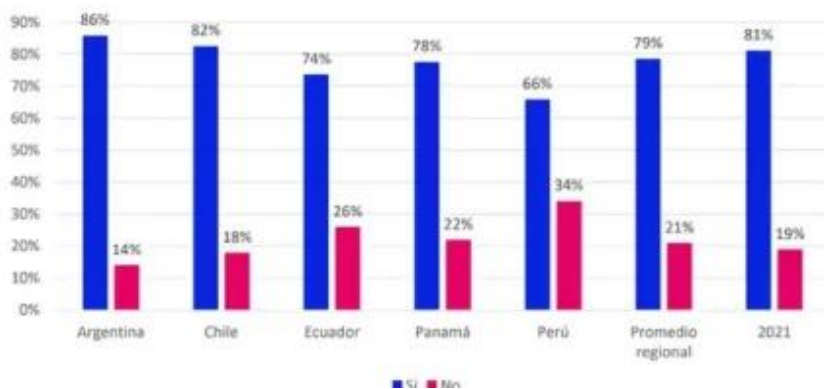
Según la encuesta Burnout 2022 que realizó el portal de empleos Bumeran, los argentinos son las personas más “quemadas” de la región, tras determinar que el 86% de los encuestados manifiestan los síntomas del Síndrome Burnout. Una parte considerable de estos trabajadores afirmó que sienten falta de energía o cansancio extremo y negativismo o cinismo en relación a su empleo.

Del estudio realizado por el portal de empleo participaron trabajadores de Argentina, Chile, Ecuador, Panamá y Perú; pero fueron los argentinos quienes más declararon sentirse

“quemados” con el 86% de los encuestados, frente al 82% de los chilenos, el 74% de los ecuatorianos, el 78% de los panameños y el 66% de los peruanos.



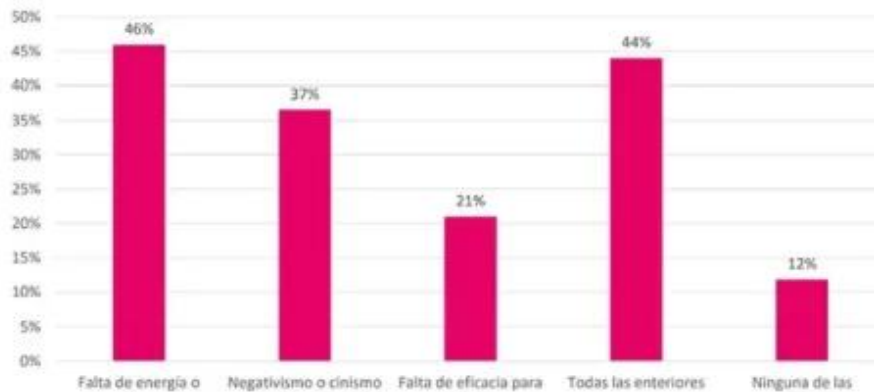
## Durante el último año, ¿experimentaron o están experimentando el síndrome de burnout?



Los datos marcan además una diferencia en materia de género. Dentro de ese 86% para todos los trabajadores argentinos, el 89,13% de las mujeres encuestadas afirmó sentirse “quemada” frente al 82,51% de los hombres. “No hicimos un estudio específico sobre los motivos de estas diferencias, pero creemos que una mayor participación en las tareas del hogar y el cuidado de personas a cargo podrían relacionarse”, explicaron en Bumeran.

¿QUÉ ES EL BURNOUT Y QUÉ CONSECUENCIAS TIENE?

## ¿Qué es lo que estas personas trabajadoras “quemadas” sienten?



El término Burnout (“quemado” en inglés) fue definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “un estado general de agotamiento físico, emocional y mental generado por situaciones de estrés crónico en el ámbito del trabajo”. La OMS ya reconoció al síndrome como una enfermedad y va a incluirla en la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades.

Durante el último año, los encuestados manifestaron haber atravesado diferentes situaciones negativas en el ambiente laboral. El 80% sintió estrés, el 71% desmotivación, al 46% dijo que le cuesta lograr encontrar tiempo para sí mismo, el 45% que no logra desconectarse del trabajo y otro 45% respondió experimentar un agotamiento fuera de lo normal por la carga excesiva de trabajo.

El 54% de los argentinos dijo que no trabaja fuera de su horario laboral y un 46% que sí lo hace. “Por el contrario, la mayoría trabaja más horas que las que debería en el resto de la región: el 51% en Chile, el 67% en Ecuador, el 53% en Panamá y el 63% en Perú”, marcaron en el informe de resultados.

En lo que respecta a las horas trabajadas, el 36% entre 45 y 50 horas, el 30% entre 35 y 45 horas, el 18% más de 50 horas, el 10% entre 25 y 35 horas, y el 6% menos de 6 horas,

tendencia que se repite a nivel regional.



## ¿Qué tipo de experiencias negativas atravesaron a nivel laboral en el último año?



En relación a las posibles causas del burnout, el 21% de los argentinos encuestados señaló la falta de claridad con respecto a lo que su rol implica y otro 21% a la sobrecarga de trabajo.

Completan el top 5 de las razones del burnout que mencionan los trabajadores en la Argentina el trato de sus superiores con el 18%, la presión en el trabajo con el 14% y la falta de identificación con los valores de la organización con el 11 por ciento.

## ¿CUÁL ES LA SOLUCIÓN AL ESTRÉS LABORAL?

El 33% de los encuestados dijo que realiza actividades que le ayudan a relajarse como yoga o gimnasia para mitigar el burnout, el 26% aprovecha su tiempo libre para leer, mirar series y hacer actividades que lo desconecten de la rutina; el 21% no hace ninguna actividad; el 9% intenta mantenerse en contacto con sus seres queridos y hablar de lo que le pasa para suavizar el impacto; y el 4% desconecta sus dispositivos de trabajo luego del horario laboral.

Mientras tanto, en vistas al futuro, el 47% piensa cambiar de empleo, el 12% planea hacer actividades que le ayuden a relajarse, el 5% proyecta desarrollar una rutina que le ayude,

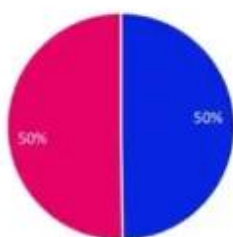
otro 5% no considera hacer nada, el 3% se propone pasar más tiempo con sus seres queridos, y el 28% de los encuestados dijo que va a hacer varias de las cosas mencionadas.

## EL EQUILIBRIO ENTRE EL TRABAJO Y LA VIDA PERSONAL

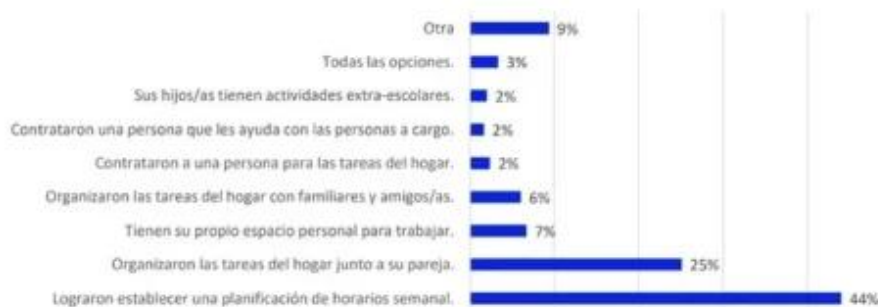


### Trabajo y vida personal: el 50% logró un equilibrio entre ambos

¿Lograron un equilibrio entre el trabajo y la vida personal ?



¿De qué manera se organizaron?



El informe reveló que el 50% de los encuestados respondió que sí lograba conjugar su trabajo y su vida personal; de este grupo, el 44% logró establecer una planificación de horarios semanal y el 25% organizó las tareas del hogar junto a su pareja.

Fuente: [VÍA PAÍS](#)