

Durante el confinamiento, un gran porcentaje de la población experimentó trastornos del sueño, problemas de alimentación, ansiedad, depresión y déficit en práctica deportiva. Cómo repercutió todo esto en el desempeño laboral. Entre octubre y diciembre del año pasado, el *International Business Report* de Grant Thornton hizo un relevamiento en la Argentina que involucró a 77 líderes de empresas medianas con el objetivo de evaluar el impacto del teletrabajo en los empleados.

Antes de marzo de 2020, cuando la pandemia irrumpió en Argentina, casi la mitad (46%) de las compañías consultadas no tenían política activa de home office ; 29% lo tenía habilitado para ciertas áreas; 13% lo ofrecía a toda su plantilla y otro 13% lo reservaba para posiciones jerárquicas.

En este contexto, desde Workifit realizaron un sondeo en sus redes que afirmó que el 67% de los empleados se encuentra en estado de burn out. Del total de los encuestados, un 82% está trabajando de forma remota.

Según datos del informe elaborado por la compañía, un 81% aseguró tener un vínculo con sus compañeros y líderes contra un 19% que no tiene esa relación. Por otro lado, el 65% se siente parte del equipo mientras que otro 35% solo cumple tareas.

"Estas respuestas revelan que es súper importante para la mayoría tener un buen vínculo con sus compañeros y poder interactuar frecuentemente. Esto trae muchos beneficios a la empresa, como la facilidad para trabajar en equipo, un buen ambiente laboral y una mejora en la productividad y el flujo de trabajo", sostiene Alexis Valín, CEO de Workifit.

Además de ese 67% de los encuestados que se siente en estado de burn out por el trabajo diario, un 87% manifestó estar desmotivado; el 62% que su trabajo no es importante, cansado y con problemas para dormir. Por último, un 52% no siente interés por otros hobbies o actividades.

"No siempre es fácil trasladar estos aspectos al mundo virtual. Para mantener a flote la cultura organizacional de forma remota, es esencial contar con buenos canales de comunicación a disposición y espacios de interacción. Las actividades recreativas también ayudan un montón a la integración y la formación de vínculos", explicó Alexis Valín.

El ritmo increíblemente acelerado que tomaron nuestras vidas hoy en día, tiene sus repercusiones en nuestro estado de ánimo y en nuestra salud mental. El estrés, al igual que la ansiedad, puede mostrarse levemente, generando cansancio, fatiga y cambios de humor, hasta llegar al extremo de llevar a la persona al síndrome de burn out.

"Es importante entender que la existencia de problemas y conflictos es completamente normal, el verdadero problema es no saber manejar estas situaciones por parte de la empresa, los líderes o los mismos colaboradores", explica Valín.

Carolina Costábile, Gerente de Recursos Humanos en Page Group Argentina & Uruguay, explicó que "la cuarentena obligatoria innegablemente impactó en la salud mental de los trabajadores y hoy, gracias a los reportes de salud públicos, sabemos que durante el confinamiento un gran porcentaje de la población experimentó trastornos del sueño, problemas de alimentación, ansiedad, depresión y déficit en práctica deportiva".

Desde Page Group recomendaron una serie de medidas que desde la empresa se pueden tomar para lidiar con el fenómeno del burn out y trabajar en el bienestar de sus colaboradores:

Incluir a toda la mesa directiva de la organización en la planificación, de manera que esté alineada en darle el lugar estratégico e inexcusablemente necesario que tiene el tema.

Traccionar desde el área de RR.HH. actividades de bienestar y políticas de flexibilidad que serán necesarias para acompañar y liderar el cambio.

Crear un Comité de Bienestar con distintos stakeholders, para generar espacios de reflexión y reconocimiento sobre el tema.

Incluir esta temática en los espacios de capacitación y desarrollo.

Contar con programas de asistencia al empleado, para brindar asistencia psicológica a colaboradores y familiares y asesoramiento financiero.