

# CLAVES PARA PREVENIR EL BURNOUT



La consultora Robert Walters acaba de publicar la [Guía para Combatir el Síndrome de Burnout](#), en la cual se exponen 10 prácticas clave para combatir este síndrome.

## 1 Comunicar los objetivos de manera clara, realizar revisiones periódicas e implementar la regla 80/20

Cuando los objetivos se revisan de manera regular, es más fácil identificar valores atípicos importantes o áreas de trabajo que pueden haberse “abarroado” de tareas excesivas.

## 2 Enfatizar sobre la importancia del bienestar

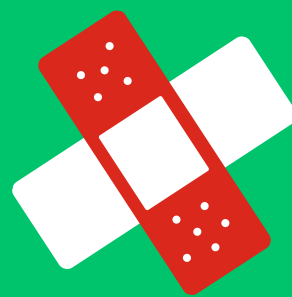
Fomentar la realización de descansos regulares durante la jornada laboral y otras iniciativas de bienestar mejorará el entusiasmo, productividad y la salud física y mental de trabajadoras y trabajadores.

## 3 Implementar modalidades flexibles de trabajo

La flexibilidad laboral puede reducir la tensión y el estrés, permite conciliar trabajo y vida personal de manera más óptima, y resulta una vía para atraer al mejor talento.

## 4 Poner en marcha medidas para la desconexión laboral

No permitir que los empleados incluyan sus correos electrónicos corporativos en sus teléfonos móviles o dispositivos personales para facilitar que desconecten y descansen durante su tiempo libre.



## 5 Dar a trabajadores y trabajadoras autonomía y control respecto a su rol y desempeño

Para combatir este problema, la organización ha de ser clara acerca de las habilidades y competencias que demanda el puesto, se le ha de ofrecer lo necesario para cumplir con los objetivos, solicitar feedback y participar en las decisiones...

## 6 Reconocer y recompensar por los buenos resultados

Lo más importante es recompensar a un empleado o a una empleada por sus resultados y no por el número de horas dedicadas en la oficina, lo que repercutirá positivamente en su satisfacción laboral.

## 7 Transparencia y feedback respecto a las posibilidades de desarrollo profesional

Se ha de definir un plan de carrera para cada puesto, asociado a unos objetivos, con el fin de que cada persona sea consciente de sus posibilidades de progresión laboral y de las metas que necesita cumplir para lograr un determinado título, nivel o salario.

## 8 Invertir en la creación de una comunidad

Una cultura corporativa diversa, abierta, sólida y positiva que acoja a todo tipo de profesionales aumentará el compromiso de sus empleados con la organización. Además, mejora la satisfacción laboral en general.

## 9 Asegurar una igualdad de oportunidades e imparcialidad

Establecer políticas salariales claras y en línea con el mercado laboral, e implementar planes de mentoring que faciliten que toda persona tenga la posibilidad de crecer y desarrollarse, llevará a la creación de un entorno inclusivo y diverso.

## 10 Convertir las palabras en acciones: transmitir e integrar la misión en los procesos de la compañía

Hay que asegurarse de que los perfiles públicos de la compañía transmiten sus valores y misión con claridad. Esto ayudará a la plantilla a comprender mejor si encajan dentro de la organización, y cómo su trabajo contribuye a su éxito.

