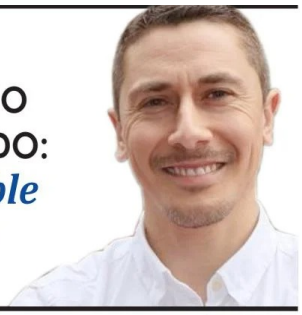
TIEMP21
El Diario que genera opinión...

Fecha: 17/05/2025 Audiencia: 0 Sección: OPINION
Vpe: $305.348 Tirada: 0 Frecuencia: SEMANAL
Vpe pág: $769.600 Difusión: 0
Vpe portada: $769.600 Ocupación: 39,68%

CUANDO EL TRABAJO DEJA DE TENER SENTIDO: *El malestar invisible que habitamos*



SEBASTIÁN DURÁN
Docente Carrera Psicología, UA

Hoy, muchas personas transitan sus jornadas laborales sin experimentar sufrimiento evidente, pero tampoco bienestar. No hay crisis visible ni dolor agudo, sino una sensación persistente de vacío y desconexión. A este fenómeno, cada vez más reconocido en la literatura científica, se le ha denominado languidecer.

El languidecer es un estado intermedio entre la salud mental y el trastorno psicológico. No hay síntomas clínicos claros, pero sí ausencia de energía, motivación y compromiso. Es un agotamiento sutil que desgasta la vitalidad y la capacidad de encontrar sentido en lo cotidiano. Cuando el trabajo —actividad central en nuestras vidas— se vuelve mecánico, sin propósito ni reconocimiento, este estado se intensifica.

Hoy más que nunca, el trabajo define no solo lo que hacemos, sino también lo que somos. Pero esa centralidad, en un contexto de exigencias crecientes y precarización emocional, puede convertirse en terreno fértil para la desvinculación afectiva y la pérdida de sentido.

La cultura del alto rendimiento, sostenida por discursos que exaltan la eficiencia y la competitividad, ha generado entornos laborales donde lo humano queda subordinado a la lógica del resultado. Se habla de liderazgo, pero se omite el cuidado; se promueve la innovación, pero se invisibiliza el agotamiento emocional. En muchos espacios, la desconexión no es una excepción: es parte estructural del sistema.

Según el informe State of the Global Workplace 2024 de Gallup, el compromiso laboral global cayó al 21%, una baja respecto al 23% del año anterior. Solo ha habido dos caídas en los últimos 12 años, lo que evidencia un problema creciente. Además, se estima que la falta de compromiso costó a la economía global 438 mil millones de dólares.

En Chile, un estudio de Generation Chile mostró que solo el 59% de los trabajadores se siente satisfecho con su empleo, una fuerte caída frente al 86% de 2022. Factores como la falta de oportunidades de desarrollo y la percepción de sueldos injustos alimentan esta insatisfacción.

Este escenario no es un problema individual. No hablamos de personas frágiles, sino de contextos laborales que no promueven el bienestar ni la realización. El languidecer no es una falla personal: es una señal de que algo estructural no está funcionando.

Su impacto va más allá del malestar subjetivo. La desvinculación emocional, la pérdida de sentido y el desapego entre equipos afectan directamente la productividad, la innovación y la salud organizacional. Pero, más aún, deterioran la calidad de vida de quienes sostienen día a día el trabajo.

Revisar nuestras concepciones sobre el trabajo es urgente. No basta con pausas activas, talleres de mindfulness o programas de autocuidado si no se modifican las condiciones que sostienen el malestar. Necesitamos entornos donde el reconocimiento, la autonomía, el propósito y las relaciones humanas significativas no sean un privilegio, sino pilares de la cultura organizacional.

El languidecer laboral es una crisis invisible, pero extendida. Ignorarla es aceptar que vivir sin entusiasmo es el precio de tener un empleo. Reconocerla es el primer paso para transformar el trabajo en una experiencia más digna, significativa y humana.