



Pablo Fuenzalida, experto en transformación humana, aborda el burnout colectivo

El agotamiento emocional ya no es un caso aislado dentro de las empresas. Se ha convertido en una realidad extendida que afecta el clima laboral, la productividad y la salud mental de los equipos. En un entorno donde la incertidumbre, la sobreinformación y la exigencia se volvieron permanentes, el síndrome de burnout —o del trabajador quemado— dejó de ser una condición personal para instalarse como fenómeno colectivo. Menor participación, desánimo sostenido, licencias reiteradas o conversaciones cargadas de negatividad son solo algunas de sus señales. Según Pablo Fuenzalida —especialista en transformación humana, docente universitario y asesor de equipos directivos— la raíz del desgaste muchas veces no está en la carga de trabajo, sino en un sistema emocional desbordado. Este estado de alerta emocional se expresa tanto en equipos presenciales como híbridos o remotos. Para prevenir o revertir el desgaste, Pablo Fuenzalida propone observar ciertas señales de alerta: conversaciones permanentemente negativas, fatiga evidente que se manifiesta en ausencias, atrasos y bajo involucramiento, aumento de licencias médicas y quejas, además de desconexión emocional en entornos virtuales. Frente a estas señales, recomienda comenzar con acciones simples: fomentar la respiración consciente, crear espacios de conversación emocional segura, poner el foco en el progreso más que en el resultado, e implementar herramientas prácticas como pausas activas y microdescansos. Como ejemplo de éxito, el especialista relata el caso de una gran cadena de retail que aplicó un programa de bienestar emocional que alcanzó a 18.000 personas. Con una dedicación mínima diaria durante un mes y medio, la empresa logró mejorar el clima laboral e incrementar la capacidad de autorregulación emocional del equipo.