

Productividad tóxica

La obsesión por la productividad, según un estudio reciente de Harvard, nos atrapa en un ciclo de horas extra, cansancio y desgaste. En Chile, el aumento alarmante de problemas de salud mental entre los trabajadores refleja esta realidad, con enfermedades mentales liderando las licencias médicas (30% del total según datos provistos por el MINSAL).

La productividad tóxica se manifiesta en la cultura del presentismo y la falta de límites entre la vida laboral y personal. Este círculo vicioso afecta la salud mental y disminuye la productividad real de los trabajadores.

Chile enfrenta desafíos múltiples, requiriendo una cultura organizacional que valore el bienestar emocional tanto como el rendimiento laboral. Es crucial abordar las causas subyacentes, como el desequilibrio entre vida laboral y personal, la sobrecarga de trabajo y la falta de reconocimiento.

Desde la perspectiva de la inteligencia emocional, desarrollar habilidades como la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales es esencial para gestionar la productividad tóxica. Crear entornos laborales que fomenten el bienestar emocional y la resiliencia es clave.

La lucha contra la productividad tóxica es una cuestión de salud pública, económica y social. Un país con una fuerza laboral sana y equilibrada es más productivo, innovador y competitivo. Es responsabilidad de todos crear un entorno laboral que promueva el bienestar emocional y la productividad sostenible para todos los chilenos.

Joaquín Pincheira
Coach en Inteligencia Emocional