



## ¿SABÍAS QUÉ...?

En 2022 el desgaste profesional afectó a 4 de cada 10 personas trabajadoras en España (Encuesta Adecco)

### EL DESGASTE PROFESIONAL REPERCUTE SOBRE EL RENDIMIENTO Y EL ABSENTISMO

El desgaste profesional es ocasionado por un estrés crónico que suele estar asociado a condiciones organizativas perjudiciales y supone la pérdida paulatina de interés en las funciones y tareas del puesto de trabajo.

## ESTRATEGIAS PARA EVITAR Y REDUCIR EL DESGASTE PROFESIONAL:

- ✓ Ofrecer medidas de “salario emocional”, como facilidades para la conciliación laboral y personal.
- ✓ Procurar cargas de trabajo equilibradas y herramientas para una adecuada gestión del tiempo.
- ✓ Promover el desarrollo profesional y la adquisición de nuevos conocimientos y competencias.
- ✓ Mejorar la comunicación interna.
- ✓ Ofrecer un buen clima laboral
- ✓ Desarrollar políticas que favorezcan el sentimiento de pertenencia a la organización.