

72% de la población laboral ha experimentado algún tipo de burnout en México durante el último año

Por Redacción



En un contexto laboral cada vez más exigente, el burnout se consolida como uno de los mayores desafíos para la salud mental y la productividad en las organizaciones. Según el informe Burnout Laboral 2025 de Buk, plataforma tecnológica líder en gestión de capital humano, el 72% de los colaboradores en México ha experimentado este fenómeno en algún momento durante el último año, 16% lo vive de forma ocasional y 12% lo experimenta de manera frecuente.

El estudio, que analiza el fenómeno en México, Chile, Colombia y Perú, revela que en nuestro país, el porcentaje de los colaboradores que experimenta burnout de manera frecuente es ligeramente menor al de Perú, que se ubica en 16%.

La insatisfacción con la jornada laboral tiene un impacto significativo en los niveles de burnout entre los colaboradores en México. El 25% de quienes se declaran insatisfechos con su jornada reportan experimentar burnout con frecuencia, el porcentaje más alto registrado para este tipo de agotamiento

entre los países analizados. Burnout Laboral 2025 de Buk identifica otros factores que inciden en el desarrollo del fenómeno: la falta de flexibilidad, la ausencia de reconocimiento y la percepción de discriminación o trato injusto, todos ellos asociados a un aumento en los niveles de burnout frecuente.

A su vez, la insatisfacción con la flexibilidad laboral también se asocia con mayores niveles de burnout frecuente, especialmente en Perú, donde alcanza el 23%. Le siguen México (21%) y Colombia (19%). En cambio, Chile presenta el menor porcentaje: el burnout frecuente entre quienes están insatisfechos con la flexibilidad laboral es del 16%.

Aunque comúnmente suelen confundirse, el estrés y el burnout son diferentes. El burnout es reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un fenómeno ocupacional, se trata de un estado crónico de agotamiento físico, emocional y mental, que surge por la exposición prolongada al estrés laboral no gestionado de

manera adecuada. A diferencia del estrés, que es una respuesta puntual a situaciones de alta presión. “Esta distinción es fundamental para entender que el burnout es una señal de alerta que requiere cambios estructurales en la cultura organizacional”, declara Lesley Warren, Head of Research en Buk.

¿A quién afecta con mayor intensidad el burnout?

El análisis realizado por Buk destaca que el burnout afecta con mayor intensidad a jóvenes, mujeres y minorías históricamente excluidas:

- * La Generación Z (17%) y las mujeres (15%) presentan niveles altos de burnout frecuente, especialmente aquellas mujeres con hijos.
- * Además, las personas neurodivergentes (24%) y quienes pertenecen a la comunidad LGBTQ+ (19%) también experimentan niveles elevados de burnout.

Sobre esto último, Warren declara: “En estos casos, el fenómeno se asocia al llamado “esfuerzo de ocultamiento”, que es la presión constante por adaptar o invisibilizar aspectos clave de su identidad para encajar en entornos laborales que no siempre son inclusivos”.

Consecuencias del burnout para las empresas

Además de sus efectos negativos sobre la vida de los colaboradores, el estudio de Buk demuestra que este fenómeno tiene consecuencias tangibles para las organizaciones:

- * Impacta la productividad: sólo el 72% de las personas con burnout frecuente logran cumplir sus tareas de forma efectiva, frente al 82% de quienes presentan bajo nivel de burnout.
- * Es un factor de renuncia: el 25% de los colaboradores menciona el burnout como una razón importante para querer cambiar de trabajo, porcentaje