que se eleva al 32% entre las generaciones más jóvenes.
* Deteriora la marca empleadora: sólo el 63% de quienes sufren burnout frecuente recomendarían su empresa, contra el 81% de quienes no lo padecen.

En suma, "el burnout no sólo afecta el bienestar individual, sino que también genera menor eficiencia operativa, mayores costos de rotación y dificulta la capacidad de las empresas para atraer, retener y fidelizar talento en un contexto cada vez más competitivo", comparte Warren.

¿Cuáles son las recomendaciones para disminuir el burnout laboral?

Burnout Laboral 2025 de Buk propone transitar hacia culturas organizacionales centradas en el bienestar sostenible, además de otras acciones concretas:

* Políticas de flexibilidad y carga laboral equilibrada.
* Programas de reconocimiento y diversidad.
* Capacitación a líderes en detección temprana.
* Medición continua del burnout.
* Educación sobre sus síntomas y prevención.

Test gratuito de burnout

En caso de ser de tu interés te invitamos a evaluar tus riesgos de burnout con un test rápido de 10 preguntas, disponible en: https://bukhr.typeform.com/burnout2025

Tramita tu Pensión Inteligente

Empresas

- Evita multas y recargos
- Lleva bien el Riesgo de Trabajo
- Actualizaciones

IMSS INFONAVIT Estenio

Derechohabientes

¿Sabes cuánto te corresponde?
¿Sabes que puedes recuperar tu Infonavit y tu Afore?

pensionesinteligentes@gmail.com