Añadir El Comercio como fuente preferida en

‘Burnout’, el punto ciego del éxito laboral

“El verdadero éxito no consiste en exigir más hasta agotar, sino en lograr resultados sostenibles sin desgastar a quienes los hacen posibles”.



Por **Camila Arakaki**
Estudiante de Psicología en la Universidad Peruana Cayetano Heredia

Actualizado el 17/10/2026, 09:31 a.m.

Escuchar
Únete a El Comercio
Seguir en
Guardar



El estrés elevado, un mayor tiempo de exposición a pantallas y un cambio en la rutina son algunos de los motivos detrás de los problemas de sueño en esta cuarentena por coronavirus. (Ilustración: Giovanni Tazza)

¿Hemos normalizado el agotamiento? En el Perú, una persona trabaja, en promedio, un 29,3% más de horas al año que en los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2025). Esta brecha no solo refleja una mayor carga laboral, sino también una práctica preocupante: la normalización del exceso de trabajo como sinónimo de compromiso y éxito. Sin embargo, esta lógica es peligrosa. Lejos de mejorar el desempeño, la sobrecarga laboral incrementa el riesgo de ‘burnout’, un estado de agotamiento crónico provocado por el estrés laboral mal gestionado. A pesar de su impacto, el ‘burnout’ suele subestimarse y se considera erróneamente una etapa normal del trabajo exigente.

Desde la psicología organizacional, este fenómeno ocurre cuando las demandas superan la capacidad de control del individuo y el apoyo que recibe para cumplir sus funciones. Durante años, muchas organizaciones han asumido el agotamiento como el “precio del éxito” o una “prueba” de compromiso; no obstante, esta visión genera equipos debilitados y empresas menos sostenibles en el tiempo.

Frente a ello, es necesario replantear el modelo de gestión laboral. Se deben implementar horarios flexibles, esquemas de trabajo híbrido y programas de bienestar continuo. En definitiva, los trabajadores son el principal activo de cualquier organización. Cuidar su bienestar es una estrategia esencial: mejora la productividad, fortalece el clima laboral y reduce la rotación. El verdadero éxito no consiste en exigir más hasta agotar, sino en lograr resultados sostenibles sin desgastar a quienes los hacen posibles.