

Frustra al 54% poca flexibilidad y falta de descanso en el empleo Pág. 05



Vivir en piloto automático frustra al 54% de empleados mexicanos

Detonantes. La falta de flexibilidad y descanso es la principal causa de frustración laboral en el país

El modelo ideal. El 84% de quienes trabajan bajo esquemas híbridos o remotos perciben un aumento en su productividad, mientras que el 80% reporta una mejor calidad de vida

El descanso, tomar un respiro sin usar tus *smartphones* de la oficina son fundamentales para un buen rendimiento y aclarar las ideas, aunque parezcan acciones insignificantes.

En México, más del 54% de los trabajadores declara sentirse frustrado con su empleo, de acuerdo con el estudio Retos y perspectivas del trabajo de WeWork México. Esta cifra refleja un malestar profundo que afecta tanto el desempeño laboral como la calidad de vida.

El 24% de los encuestados señala la falta de flexibilidad horaria como una de las principales causas de su frustración laboral, seguida por la ausencia de oportunidades de crecimiento y la escasa participación en la toma de decisiones. Lo que se traduce en colaboradores que operan bajo altos niveles de tensión, agotamiento y desconexión emocional.

La hiperconectividad, los horarios extendidos y el estrés acumulado han llevado a millones a vivir en piloto automático.

“Hoy, el descanso es una inversión estratégica para las personas y para las empresas que quieren retener talento”, señala Leydis Castro, People Partner Manager de WeWork Latam.

El estudio también señala que las generaciones más jóvenes son las más afectadas: el 65% de los centennials y el 44% de los millennials reportan altos niveles de insatisfacción laboral, principalmente debido a la rigidez de sus esquemas de trabajo y a la dificultad para lograr un equilibrio entre lo profesional y lo personal.

Esta situación se intensifica en el segundo semestre del año, cuando el cansancio acumulado exige una pausa real para recargar energía.

Es aquí donde las vacaciones cobran una nueva dimensión. Lejos de ser un simple beneficio laboral o una pausa improductiva, se convierten en una herramienta esencial para recuperar bienestar, propósito y productividad.

Tomarse un tiempo fuera permite reconectar con lo personal y regresar al trabajo con una mente más enfocada, creativa y motivada. PUBLIMETRO

“Desconectarte no significa detenerte, sino darte el espacio para volver con más claridad y motivación”

Leydis Castro

People Partner Manager de WeWork Latam





Necesarias. Tomarse vacaciones o cambiar de entorno laboral ayuda a mejorar la productividad, la salud mental y el bienestar general. / CUARTOSCURO

