

Las iniciativas para evitar la sobrecarga informativa emergen como tendencia de bienestar

- ✓ *Un 43% de las compañías Top Employers en España ya cuenta con programas para afrontar la sobrecarga informativa, un 7% más que el año pasado.*
- ✓ *Las empresas trabajan en diversos tipos de iniciativas para promover espacios libres de estímulos y recuperar la capacidad de concentración de los empleados.*
- ✓ *“Las mejores organizaciones están invirtiendo más tiempo y recursos que nunca en garantizar el equilibrio emocional de sus empleados”, destaca Massimo Begelle.*

Miércoles, 20 de abril de 2022.- La infoxicación es el fenómeno que se produce cuando recibimos mucha más información de la que somos capaces de procesar. Esta sobrecarga informativa produce efectos negativos en las personas, tales como la dificultad para concentrarse, fallos en la memoria o ansiedad.

Las empresas son cada vez más conscientes de los problemas que genera este exceso de información. De hecho, como tendencia claramente emergente, un 43% de las compañías Top Employers en España ya cuenta con programas para afrontar la sobrecarga de información, un 7% más que el año pasado.

Las mejores organizaciones están trabajando en diversas maneras de reducir el “ruido” que llega a los empleados (sobrecarga informativa, exceso de reuniones, envío de mensajes fuera del horario de trabajo, bombardeo de comunicados internos, etc) con el objetivo de crear espacios libres de estímulos. Además, ponen en sus manos técnicas y herramientas que les pueden ayudar a mantener la capacidad de concentración en este entorno caracterizado por la hiperconexión.

Entre las buenas prácticas desarrolladas por las compañías Top Employers, destacan los programas meditación o *mindfulness* (un 86% de estas organizaciones ya los ha implantado), los cursos de gestión del tiempo (92%), las iniciativas para desalentar el envío de mails fuera del horario de trabajo (69%) o las políticas de no molestar durante las vacaciones (51%). La implantación de todas estas iniciativas se ha intensificado claramente en los últimos dos años.

“Las empresas deben trabajar para garantizar que los empleados recuperen la capacidad de concentración y reducir el nivel de estrés, que puede acabar desembocando en burnout. Lo que estamos viendo en nuestro análisis es que las

compañías Top Employers están invirtiendo más tiempo y recursos que nunca en garantizar el equilibrio emocional de sus empleados”, destaca Massimo Begelle, Regional Manager de Top Employers Institute en España e Italia.

Una de las consecuencias claras de la pandemia ha sido que las empresas tienen una mayor conciencia de la importancia del bienestar y especialmente de todo lo que está relacionado con la salud mental. Las compañías Top Employers están trabajando en reevaluar sus iniciativas de bienestar y conciliación, para asegurarse de que los empleados pueden desconectar y disfrutar de tiempo para vivir, más allá del trabajo.

Según señala el reciente *World of Work Trends Report 2022* de Top Employers Institute, un elemento clave de esta aproximación al bienestar está siendo pedir a los empleados que sean ellos mismos los que establezcan sus propios límites para preservar la salud física y mental. “Los nuevos métodos de trabajo, con muchos empleados aislados en casa, plantean nuevos retos. Es muy importante que las empresas garanticen que los empleados tienen tiempo para desconectar y así frenar el estrés, ya que los primeros síntomas de problemas relacionados con el equilibrio emocional no se pueden detectar fácilmente”, señala este informe.

Sobre Top Employers Institute

Top Employers Institute es la autoridad global en el reconocimiento de la excelencia de las Prácticas de Personas. Ayudamos a acelerar el impacto de esas prácticas para enriquecer el mundo del trabajo.

Top Employers Institute valida, certifica y reconoce como empleadores líderes a las organizaciones que superan los exigentes estándares de su Programa de Certificación. Establecido hace más de 30 años, Top Employers Institute ha certificado en 2022 a 1857 organizaciones en 123 países/regiones. Estos Top Employers Certificados impactan positivamente en las vidas de 8 millones de empleados a nivel global.

Top Employers Institute. For a better world of work.