

FELICIDAD

SATISFACCIÓN

SALUD

EMPLEO

BIENESTAR

ESTRÉS

**Insight 21**

# Burnout en Argentina 2025

Evolución, análisis y comparación de los niveles de **burnout** en Argentina

Dr. Mario Trógolo  
Observatorio de Tendencias

UNIVERSIDAD  
**SIGLO 21**



## Resumen ejecutivo

Este informe presenta los resultados de la medición de **burnout** en trabajadores argentinos correspondiente al último trimestre de 2025. Se analiza también la evolución interanual desde 2018, así como las diferencias según sexo, edad y nivel educativo.

Principales resultados:

- El 19,9% de los argentinos encuestados manifestó síntomas asociados al **burnout**.
- Este valor representa una disminución del 4% respecto del primer trimestre de 2025.
- Los jóvenes entre 18 y 29 años, y las personas con estudios medios y superiores, registran los niveles más bajos de **burnout**.

## Marco metodológico



Metodología  
**Cuantitativa**



Tipo de investigación  
**Descriptiva**



Técnica de recolección de datos  
**Encuesta telefónica**



Instrumento de recolección de datos  
**Cuestionario estructurado**



Población de estudio  
**Varones y mujeres con edades comprendidas entre los 18 y los 65 años, residentes en las siguientes ciudades argentinas: Ciudad de Buenos Aires, Comodoro Rivadavia, Córdoba, Corrientes, Mendoza, Rosario, y San Miguel de Tucumán**



Procedimiento de selección de la muestra  
**Probabilístico, aleatorio sistemático**



Tamaño de la muestra  
**1050 casos en cada año comparado**



Error de la muestra  
**3,02 %**



Nivel de confianza  
**95 %**

## Introducción

El **burnout**, conocido también como síndrome de desgaste laboral, es una condición reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) vinculada al estrés crónico en el trabajo. Se caracteriza por un marcado sentimiento de agotamiento, pérdida de interés y distanciamiento mental del trabajo, y una disminución del rendimiento laboral. Este fenómeno impacta negativamente en las organizaciones, generando mayores tasas de ausentismo, rotación, disminución de la productividad y elevados costos económicos. También afecta la salud de los trabajadores, ya que el burnout es un factor de riesgo para el desarrollo de diversos problemas de salud física y mental.

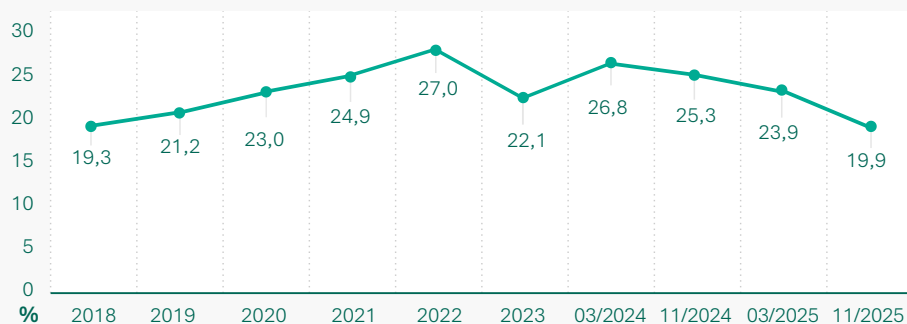
Desde 2018, el Observatorio de Tendencias Sociales, Educativas y Empresariales de la Universidad Siglo 21 mide periódicamente los niveles de **burnout** en la población trabajadora de Argentina. Este informe presenta los resultados correspondientes al último trimestre de 2025, con foco en:

- Niveles actuales de **burnout**.
- Comparación con el primer trimestre de 2025.
- Diferencias según sexo, edad y nivel educativo.
- Evolución interanual desde 2018.

### 1. Niveles de burnout y evolución interanual

Para medir el **burnout** se utilizó el Inventario de **Burnout** de Maslach (MBI-GS por sus siglas en inglés), el principal instrumento utilizado internacionalmente para evaluar síntomas de agotamiento y estrés crónico asociados al trabajo.

**Gráfico 1.** Niveles **burnout** de los argentinos. Evolución durante el período 2018-2025.



El 19,9% de los argentinos encuestados manifestó síntomas asociados al **burnout**. Este porcentaje representa una disminución respecto del primer trimestre de 2025, cuando el 23,9% presentó síntomas de estrés crónico. Esta disminución mantiene la tendencia decreciente iniciada en el segundo trimestre de 2024, y se sitúa entre los niveles más bajos registrados en el período 2018-2025.

## 2. Burnout según variables sociodemográficas

El **burnout** puede variar según los factores sociodemográficos. Por esto motivo, se analizaron posibles diferencias según edad, sexo y nivel educativo.

- **Sexo:** El **burnout** afecta al 19% de los hombres y al 20,6% de las mujeres. En ambos casos se observa una disminución respecto del primer trimestre (2,5% y 5,7%, respectivamente).
- **Edad:** Los niveles de **burnout** cayeron en todos los grupos de edad. La caída más pronunciada se registró en las personas entre 30 a 39 (5,5%) y 40 a 49 años (4,5%). El grupo de jóvenes (18-29) presenta los niveles más bajos de burnout.
- **Nivel educativo:** El **burnout** disminuyó en las personas con estudios secundarios y superiores, mientras que aumentó en los grupos con nivel primario y posgrado. El incremento más significativo se observó en el nivel primario (de 35,3% a 41%). La brecha de **burnout** entre quienes poseen bajo nivel educativo y aquellos con estudios medios o superiores supera el 20%.

**Gráfico 2.** Evolución interanual de niveles de **burnout** de los argentinos, según el sexo. Período 2018-2025.

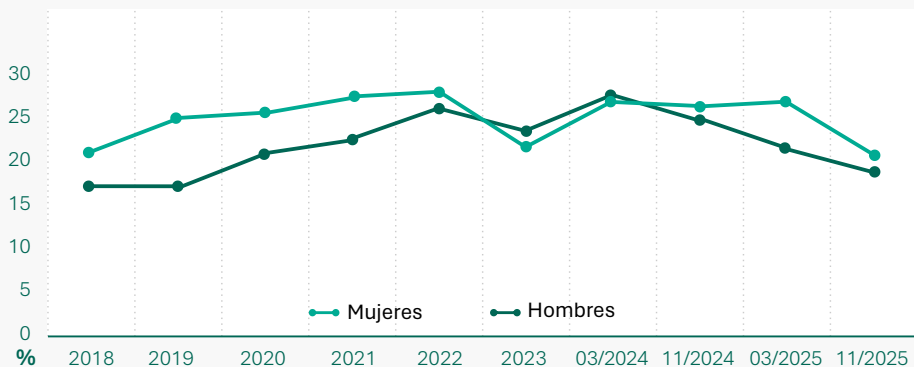


Gráfico 3. Evolución interanual de niveles de burnout de los argentinos, según las edades. Período 2018-2025.

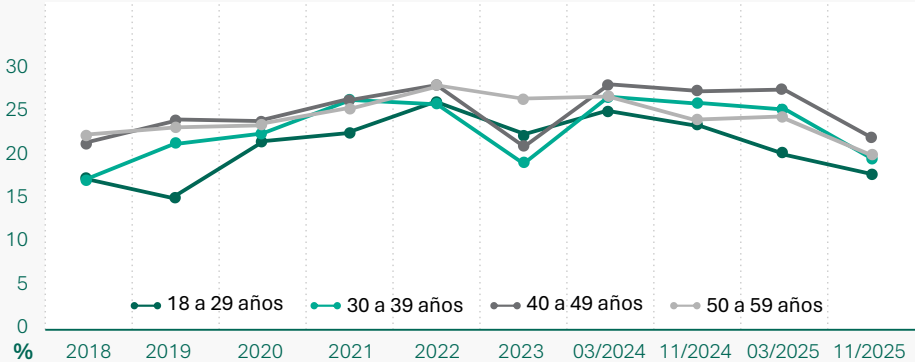
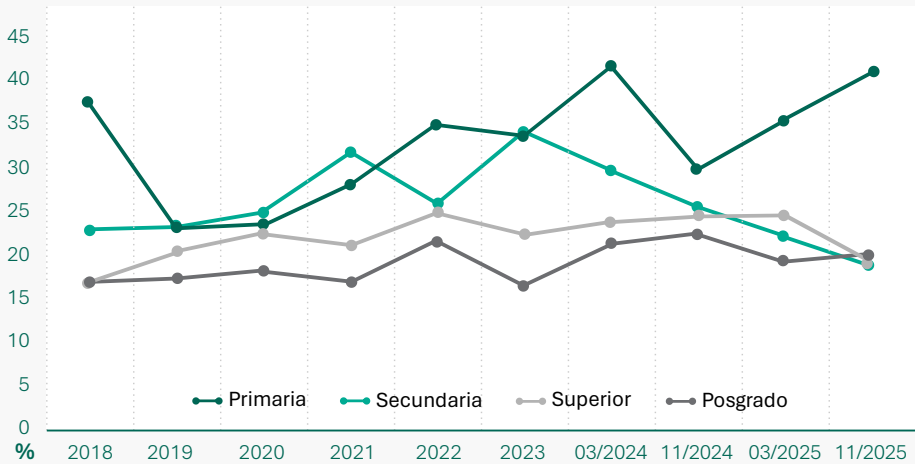


Gráfico 4. Evolución interanual de niveles de burnout de los argentinos, según el nivel de educación. Período 2018-2025.



## Conclusión

El **burnout** disminuyó en el último trimestre del 2025, continuando la tendencia iniciada en el segundo trimestre de 2024. Los niveles actuales se ubican entre los más bajos de la serie 2018-2025. Esta tendencia se observa en hombres y en mujeres, y en todos los grupos de edad, con algunas variaciones según el nivel educativo. En particular, se destacan los niveles más altos de **burnout** en personas con menor escolaridad (nivel primario), donde el porcentaje de trabajadores con síntomas de agotamiento llega a duplicar el de aquellos con formación superior. Si bien los resultados muestran una reducción en los niveles de estrés crónico de los argentinos, aproximadamente 1 de cada 5 trabajadores manifiesta síntomas de estrés y agotamiento extremo.

Los resultados de este estudio subrayan la necesidad de que los distintos actores—organismos públicos, empresas, sindicatos, universidades y organizaciones de la sociedad civil— asuman un rol activo en la promoción del bienestar laboral. Esto implica avanzar en políticas y programas de prevención del estrés y la fatiga, promover entornos de trabajo saludables y sostenibles, fortalecer las capacidades institucionales para el cuidado del personal y generar evidencia que oriente decisiones en materia de salud ocupacional y productividad. La reducción del **burnout** requiere, por tanto, una estrategia colectiva y sostenida que combine regulación, cultura organizacional y compromiso social.

INFORME

# Burnout en Argentina

DICIEMBRE 2025

