

ORIANA MORENO

# “El compromiso total puede estar quemando a tus mejores talentos”

En esta nota, la *coach* Oriana Moreno ofrece una mirada al impacto del estrés laboral crónico en la productividad, las ventas y el compromiso de los equipos.

**D**urante más de ocho años, Oriana Moreno trabajó en operaciones aeroportuarias para aerolíneas internacionales de alto nivel como Air France, Lufthansa, Avianca, Aeroméxico, Aerolíneas Argentinas y Air Canada. Fue entrenada en el exterior, manejó sistemas críticos y formó equipos técnicos en entornos de alta exigencia.

Para ella, había una suerte de regla no escrita: “Sabés a qué hora entrás, pero nunca cuándo salís”. Era lo que muchos consideran talento ideal: altamente comprometida, disponible, orgullosa de su excelencia y profundamente leal. Ahí comenzó el riesgo.

“Cuando el compromiso se vuelve sobreexigencia, el problema no es el compromiso”, plantea. Ella cuestiona que la identidad profesional se fusione con la productividad. En culturas organizacionales orientadas a resultados, el colaborador que siempre dice “sí”, que asume más responsabilidades y no cuestiona la carga laboral suele ser visto como referente. “Esa entrega ciega me llevó a un *burnout* que no fue ruidoso, sino sigiloso y devastador. Pocas veces se evalúa el costo invisible de esa dinámica. La lealtad sin límites puede convertirse en una sobrecarga silenciosa”, reflexiona.

## “Quemada”

El síndrome de *burnout* describe un estado de agotamiento físico, emocional y mental a menudo relacionado con el estrés laboral. La Organización Mundial de la Salud lo describe como un “fenómeno ocupacional” que suele surgir del desgaste



en el trabajo que no se ha gestionado con éxito. Sin embargo, los factores personales también aumentan el riesgo de sufrir esta condición. Oriana habló con *Pausa* de esta condición en conexión con el trabajo y en cómo gestionarlo eficazmente.

“Mi proceso de desgaste no fue abrupto ni visible. No hubo una renuncia impulsiva ni un colapso en plena operación”, cuenta la profesional. “El cuerpo comenzó a manifestar lo que por años ignoré: estrés

crónico sostenido, presión interna constante y dificultad profunda para reconocer el exceso operativo que vivía”, describe.

El diagnóstico médico fue una condición autoinmune desencadenada por años de sobrecarga.

“El colapso no llegó con un grito, sino a través de mi piel: liquen plano eruptivo, una respuesta de mi sistema inmunológico, saturado por el cortisol del estrés crónico y emociones silenciadas, que decidió atacarse a sí mismo. Mi cuerpo estableció la hora de salida que yo nunca supe marcar”, reflexiona.

## Los aprendizajes

Oriana Moreno vivió en carne propia la paradoja del talento: ser tan valiosa para la operación que nadie notó que se estaba consumiendo. Hoy, en su rol de especialista, lanza una advertencia necesaria al mundo corporativo: el compromiso sin límites no es una fortaleza, es un riesgo. “La pregunta estratégica no es cuánto cuesta implementar programas de bienestar”, plantea, “sino cuánto está perdiendo tu organización cada vez que uno de tus colaboradores se apaga en silencio. El compromiso total puede estar quemando a tus mejores talentos”.

Cuidar la salud emocional de los equipos no es un gesto de buena voluntad, es la única manera de garantizar que la excelencia no se convierta en una pérdida silenciosa e irreversible. Porque, al final, una organización sostenible no es la que nunca enfrenta crisis, sino la que sabe proteger a quienes la sostienen. ■ P