

La Fundació Pimec presenta la primera eina per evidenciar l'existència de burnout entre les persones empresàries

Barcelona, 10 d'octubre de 2025. Coincidint amb el Dia Mundial de la Salut Mental, la **Fundació Pimec**, amb la col·laboració de l'**Institut de Recerca de l'Hospital del Mar**, **MGC Mútua** i **Fundación Salud y Persona**, ha presentat la [Guia Burnout per a empresaris i empresàries](#), la primera eina del món especialitzada en detectar i prevenir la síndrome del burnout.

L'activitat empresarial comporta una gran responsabilitat i una càrrega emocional que sovint pot derivar en *burnout*, una síndrome d'esgotament físic, mental i emocional que afecta la salut i la presa de decisions. La nova guia —disponible a través d'una pàgina web interactiva— busca ajudar les persones que lideren empreses a identificar els primers senyals d'alerta i adoptar estratègies de prevenció i cura emocional.

Josep González: “L'eina vol preservar la capacitat de decisió dels empresaris”

El president de la Fundació Pimec, **Josep González**, ha subratllat que la iniciativa neix amb l'objectiu d'evitar que el *burnout* afecti la funció clau de qualsevol empresari: **prendre bones decisions**. La guia integra un [test de cribatge](#) desenvolupat amb rigor que permet a cada participant obtenir, en temps real, una avaluació del seu nivell de risc i rebre recomanacions adaptades. A més, la guia també la fem perquè les persones empresàries agafin consciència de que existeix aquest problema a les empreses.

El **doctor Benedikt Amann**, psiquiatre i cap de la Unitat de Recerca del Centre Fòrum - Institut de Recerca de l'Hospital del Mar, ha explicat que el test —el primer del món pensat específicament per a empresaris— l'han creat avaluant tres dimensions: **esgotament, distanciament mental i ineficàcia**. Amb una puntuació màxima de 48 punts, l'eina ofereix orientacions personalitzades segons el resultat: des de la recomanació d'autocura i seguiment fins a la **sol·licitud d'ajuda professional** en casos més severos.

Amann ha posat en valor la llarga i fructífera col·laboració amb la Fundació Pimec en diferents projectes com Mentupp, Prosperh i ara la Guia de burnout per empresaris i empresàries.

Oriol Domènech: “L'impacte del burnout s'ha intensificat després de la pandèmia”

Per la seva banda, **Oriol Domènech**, director de Gestió Mèdica i Sinistralitat de la **MGC Mútua**, ha alertat sobre el creixement preocupant de la demanda

Departament de Comunicació:

comunicacio@fundaciopimec.org

934964500

d'atenció psicològica. Segons dades internes de la Mútua, **entre 2019 i 2024 s'ha incrementat un 52% el nombre de persones ateses per motius psicològics**, i el nombre de sessions per persona ha augmentat un **23% de mitjana**. Lògicament, són dades nostres sobre població general, però que serien "raonablement" extrapolables al col·lectiu de persones empresàries.

Domènech ha defensat la necessitat d'un **model mixt de resposta assistencial**, on el sistema públic i el privat col·laborin per garantir una atenció àgil i de qualitat.

Javier Savin: "El benestar emocional dels empresaris és crític per la viabilitat del negoci"

El **psicòleg Javier Savin**, director d'Atenció Psicològica i Formació de la **Fundación Salud y Persona**, ha remarcat que la càrrega de treball és el motiu més freqüent de les consultes que reben per part de l'empresariat. Ha recordat que els **problemes personals i laborals estan interconnectats**, i que l'esgotament emocional, la irritabilitat o els trastorns del son són símptomes habituals entre els líders empresarials. Si el seu benestar emocional falla, el negoci també pot fallar.

Savin ha detallat les tècniques que utilitzen per ajudar-los: **higiene del son, reducció de l'activació, reestructuració de pensaments negatius i millora de la comunicació assertiva**. L'objectiu, ha dit, és que "les condicions laborals no només no perjudiquin la salut mental, sinó que fomentin el benestar i la sostenibilitat emocional dels equips d'una empresa.