



# LIPT: Burnout acciones preventivas



# Agenda:

- ▶ Vídeo
- ▶ Razones
- ▶ ¿Qué es el estrés laboral?
- ▶ ¿Qué es el burnout?
- ▶ Procesos preventivos
- ▶ Acciones concretas

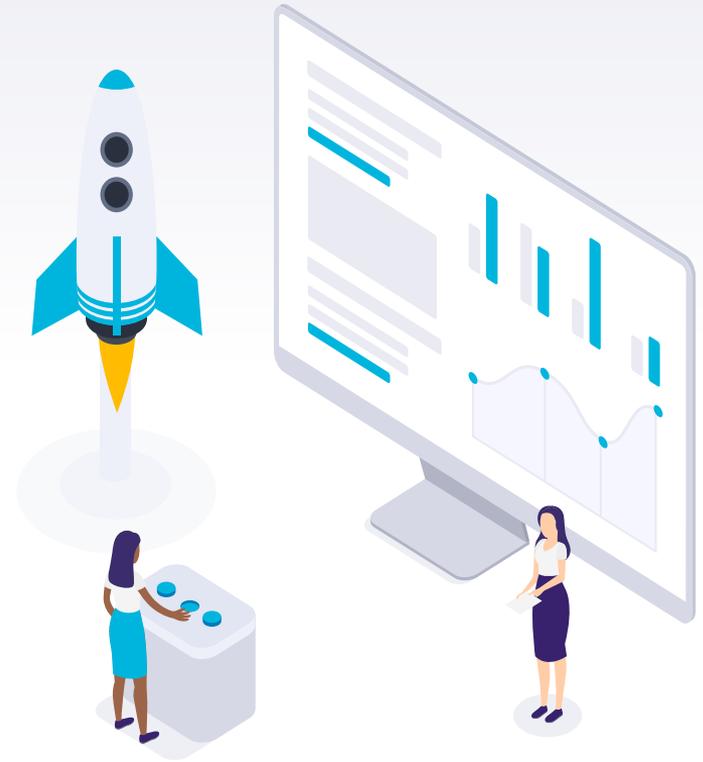


# Conversemos...

- <https://www.youtube.com/watch?v=cxUuU1jwMgM>



# ¿Por qué trabajamos?



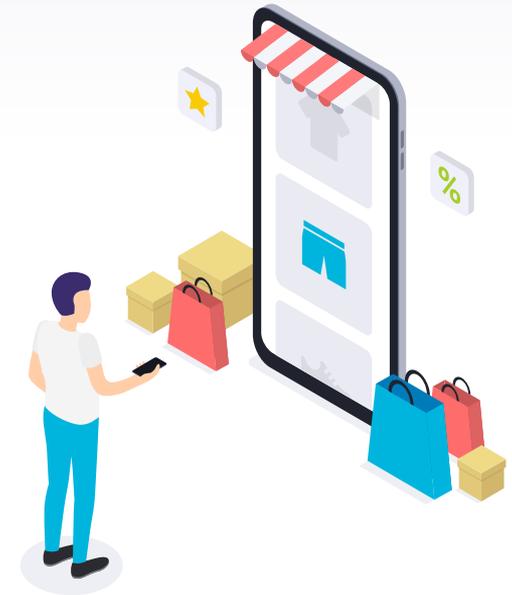
# ¿Por qué trabajamos?

## Hay razones tangibles como:

- Dinero
- Bienes materiales
- Comida
- Salud
- Vivienda
- Viajes

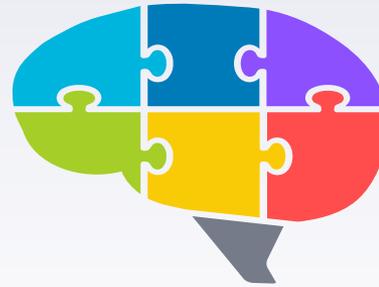
## Hay razones intangibles como:

- Productividad
- Utilidad
- Autorrealización
- Crecimiento personal y profesional
- Estatus
- Reconocimiento al ego
- Vacíos emocionales



# ¿Por qué trabajamos?

- ▶ Todas estas razones **nos ayudan a cubrir necesidades de la vida humana**. Algunas de estas necesidades son reales y otras no reales.
- ▶ De igual forma, la sociedad en que vivimos nos lleva a pensar que **somos lo que trabajamos o a lo que nos dedicamos**.
- ▶ Muchas veces esta poca diferencia entre lo que soy y lo que hago, me lleva a creer que el trabajo lo es todo. De ahí comienzan a surgir molestias a nivel de salud mental.



# Autoanálisis

- ▶ ¿Cuál es tu trabajo actual y cómo es tu rutina actualmente (Actividades diarias, horas de trabajo, etc)?
- ▶ ¿Cómo describirías tu rutina en una palabra?
- ▶ ¿Qué consideras que no es funcional de tu rutina?
- ▶ ¿En qué momento de la rutina hay más tranquilidad?



¿Cómo podemos  
definir el **estrés**  
laboral?

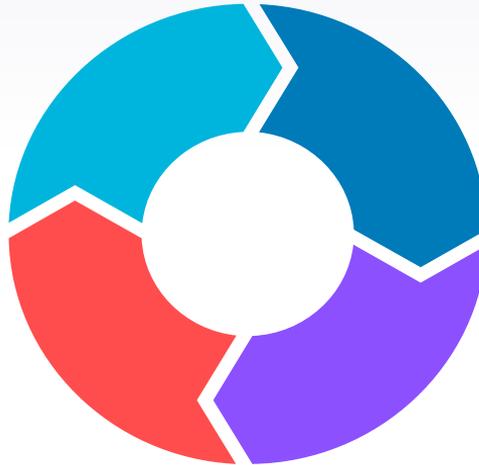


# ¿Qué es el estrés laboral?

- ▶ El estrés **es una reacción humana normal que le sucede a todos (as).**
- ▶ Cuando experimentamos **cambios o desafíos (estresores)**, el cuerpo produce respuestas físicas y mentales.
- ▶ Las respuestas al estrés ayudan a su cuerpo a **adaptarse a nuevas situaciones.**
- ▶ Pero el estrés **se convierte en un problema cuando** los factores estresantes continúan sin alivio o períodos de relajación.

# ¿Qué le sucede al cuerpo durante el estrés?

- El sistema nervioso autónomo del cuerpo controla la frecuencia cardíaca, la respiración, los cambios de visión y más. Su respuesta de estrés incorporada, la "respuesta de lucha o huida", ayuda al cuerpo a enfrentar situaciones estresantes.
- Cuando una persona tiene estrés a largo plazo (crónico), la **activación continua de la respuesta al estrés provoca desgaste en el cuerpo.**



- En el ambiente laboral, el estrés es inherente al trabajo.
- **¿Cuál trabajo NO nos ha generado estrés?**
- Cuando el estrés no se da solo por resolver una situación, **el estrés se estanca en el cuerpo.**

Ahora...

¿Qué creemos que es el  
burnout?

¿Cómo podemos  
diferenciarlo del estrés?



# ¿Qué es el Síndrome del Burnout?

- ▶ También conocido como **Síndrome de Quemarse por el Trabajo**, consiste en una respuesta al estrés laboral crónico, en la cual se desarrolla una experiencia subjetiva negativa, compuesta por cogniciones, emociones y actitudes negativas hacia el trabajo que realiza la persona.

Al ser un  
Síndrome  
tiene causas  
definidas...



# Componentes del SB



# Sintomas del SB

## **Cognitivos o mentales:**

Sentimientos de fracaso, impotencia, frustración, percepción alterada de los errores propios y dificultad para reconocer los aciertos logrados, ansiedad, irritabilidad, actitudes pesimistas



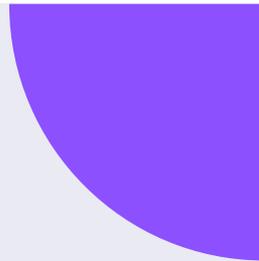
## **Fisiológicos:**

Cansancio, fatiga crónica, insomnio, cefaleas, lumbalgias, cervicalgias, taquicardia, gastritis, estreñimiento



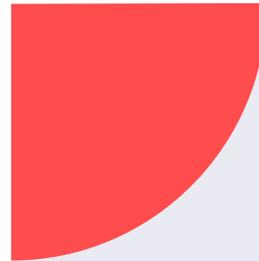
Bajo rendimiento laboral, aumento del consumo de tabaco, café, fármacos, ausencias laborales injustificadas, dificultades en la interacción con colegas

## **Comportamentales**



Baja autoestima, distanciamiento emocional, falta de empatía y tolerancia ante los problemas y comportamiento de otras personas

## **Emocionales:**



ESTRÉS	BURNOUT
<p>Es una respuesta natural y normal del cuerpo a situaciones percibidas como desafiantes o amenazantes.</p>	<p>Es una condición a largo plazo que se desarrolla como resultado del estrés crónico y excesivo en el entorno laboral.</p>
<p>Es una reacción temporal y en general desaparece una vez que la situación ha sido resuelta o el individuo se ha adaptado a ella.</p>	<p>El burnout no desaparece por sí solo y requiere una intervención consciente para ser tratado.</p>
<p>Los síntomas de estrés incluyen ansiedad, tensión muscular, dolores de cabeza y fatiga.</p>	<p>Los síntomas incluyen agotamiento emocional, despersonalización y una disminución en la eficacia personal.</p>



# ¡A dibujar!

- *Piensa en tu trabajo...*
- *Escoge un color que creas que se relacione con las emociones o sentimientos que te genera pensar en tu trabajo.*
- *Dibuja lo que desees en el espacio de abajo (utilizando el color que relacionas con tus emociones).*



Miedo: Dibuja círculos



Felicidad: Dibuja estrellas



Enojo: Dibuja líneas



Soledad: Dibuja ondas o curvas



Paz: Dibuja nubes



Desánimo: Dibuja flechas hacia arriba



Cansancio: Dibuja flores

# Prevencción personal: mental y emocional

► Acciones individuales de prevención:

1. **Establecer límites:** aceptar estos límites para evitar la sobrecarga de trabajo, aprende a decir no de forma amable, esta es una acción responsable
2. **Haz solo lo que te corresponde:** Delega las que no son tuyas
3. **Desconéctate:** Revisa las horas que estás invirtiéndole al trabajo, revisa que también estés priorizando otros espacios de cuidado personal
4. **Pide ayuda:** Lo antes posible, consultar a los especialistas y ten informado a tu equipo
5. **Cuidado tu salud:** de forma integral, a nivel de alimentación, mental, físico, etc
6. **Cuida tu dinero:** los problemas de dinero son una de las causas más frecuentes que provocan que las personas lleguen a desarrollar este síndrome.
7. **Encuentra el trabajo adecuado:** puede ser una señal de que no estás haciendo lo que te gusta

## Algunas formas de afrontar los síntomas del síndrome de burnout son:

- **Dormir adecuadamente** y en los tiempos necesarios.
- Practicar **ejercicios de relajación**.
- **Tener pasatiempos** y aprender nuevas habilidades.
- **Enfocarse** en lo que sí funciona.
- Reconectar con un **propósito que dé sentido** a los esfuerzos diarios.
- Optimizar la **gestión del tiempo**.
- En caso de percibir una injusticia, **establecer comunicación** apropiada con los involucrados.



# Acciones para apoyar a otras personas a que prevengan el burnout:

1. **Lanza una señal:** Si observas que alguien está teniendo señales de burnout, no te quedes callado, encuentra el momento adecuado para comentárselo de forma empática.
2. **Ofrécele tu ayuda:** Apoyale en algo para quitarle carga de trabajo
3. **Invítale a espacios de descanso:** En muchas ocasiones se dejan estos espacios de lado, cuando son los estos momentos los esenciales para recuperar energía y enfocar la atención en otras cosas.
4. **Comparte tus tips de organización:** Apreciará consejos de una persona de confianza.
5. **Valóralo:** Esto ayudará a aumentar el autoestima
6. **Escuchar con empatía:** A veces no ocupamos soluciones, solo hablar y tener escucha
7. **Respetar los tiempos y espacio:** Para que la persona se sienta segura en su espacio de trabajo
8. **Infórmalo:** Sobre todas las formas de prevenir el burnout
9. **Alza la voz:** Avisa a HR para que le brinden apoyo - Safe Space& Coach

# Acciones organizacionales

- **Equilibrar** las funciones y actividades.
- **Facilitar todo lo necesario** para desempeñar el trabajo apropiadamente.
- **Garantizar** programas de salud integral.
- **Flexibilizar los turnos y horarios** de trabajo para que no haya sobrecarga laboral.
- **Promover el balance** entre el trabajo y la vida personal.
- **Evaluar** el nivel de estrés y tomar medidas para manejarlo.
- **Brindarles programas** de acompañamiento psicológico, charlas, etc.



# Cuéntanos:

¿Qué **herramientas** consideras que tienes para gestionar el estrés/burnout?

¿Qué **prácticas**?

¿Qué nos **aconsejas** realizar?



¡Gracias por  
su atención!