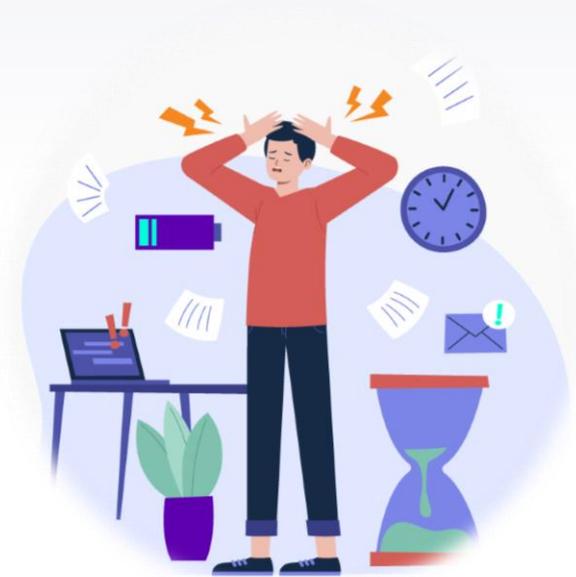


# Burnout manejo del estrés



# Agenda

- ▶ ¿Qué es el Burnout?
- ▶ Diferencia entre Estrés y Burnout
- ▶ Fases del Estrés y Burnout
- ▶ Síntomas del Burnout y como identificarlo
- ▶ Causas Burnout
- ▶ Recomendaciones para Prevenirlo





# ¿Qué es el Burnout?

- ▶ El burnout, también llamado síndrome de desgaste profesional o síndrome de estar quemado, es la respuesta que da un trabajador cuando percibe la diferencia existente entre sus propios ideales y la realidad de su vida laboral.
- ▶ Ocurre cuando la presión del trabajo o el estrés alcanzan un punto de inflexión: se vuelven excesivos o duran demasiado tiempo.





# ¿De dónde viene este síndrome?



El psicólogo Herbert Freudenberger, fue uno de los primeros en describir los síntomas del llamado agotamiento profesional o síndrome de burnout en el año 1974.

# Estrés

Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.

Fisiológicos  
Cognitivos  
Psicosomático



# Diferencias

## Estrés y Burnout

### Eustrés (estrés positivo)

- ▶ Para aquellos que trabajan bajo tensión, puede ser una fuerza estimuladora que los induce a realizar una tarea.



### Distrés (estrés negativo)

- ▶ Percepción del estrés como algo negativo, una amenaza o demanda que no se puede manejar con facilidad.

# Fases





# Síntomas y cómo identificarlo

## ▶ Agotamiento Mental

- Sentir pavor por el trabajo.
- Actuar con cinismo.
- Trabajar con irritabilidad o enojo.
- Desmotivación o desinterés.
- Sentirse incapaz de afrontar nuevos retos.
- Procrastinar sin control.

## ▶ Síntomas Físicos de Agotamiento

- Agotamiento físico y pérdida de energía
- Estrés crónico
- Malos hábitos de sueño
- Problemas de salud repentinos y frecuentes, desde dolores de cabeza y resfriados hasta enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad

## ▶ Agotamiento Emocional

- Cinismo e Irritabilidad o enfado en el trabajo
- Sentir intensamente que te disgusta tu trabajo
- Sentimientos de desesperanza en el trabajo
- Sensación de tener que aislarse de los demás
- Creer que eres incapaz de hacer frente a nuevos desafíos, baja autoestima



# Causas

Poco o nada de control sobre la cantidad de trabajo que realizas

Poco o nada de reconocimiento cuando haces un buen trabajo

Expectativas laborales poco claras

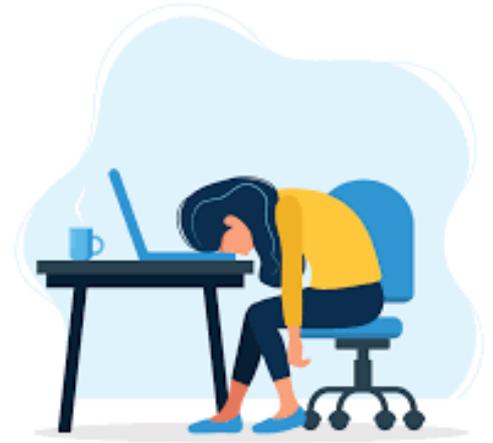
Expectativas laborales desproporcionadas o demasiado exigentes

Un ambiente laboral con muchas presiones

Demasiado trabajo, en particular cuando te deja poco tiempo para hacer lo que te gusta fuera de la vida laboral

# Recomendaciones para Prevenirlo

- Realiza actividad física  
Conectar con el ahora
- Aliméntate sanamente y a las horas adecuadas
- Pasa tiempo con tu familia, amigos y/o seres queridos
- Evitar la sobrecarga de trabajo
- Facilitar la ejecución de las tareas diarias
- Promover programas de rutinas saludables  
Flexibilizar los turnos y horarios de trabajo  
Realizar evaluaciones periódicas de estrés



# Fases





# Técnica de Respiración

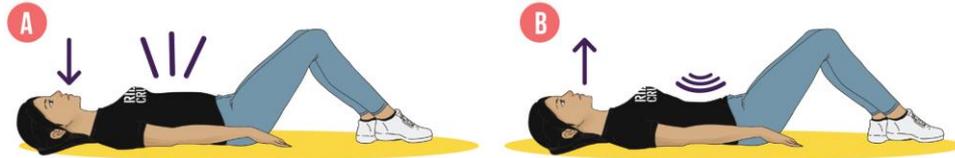
La respiración profunda es una de las mejores maneras de reducir el estrés en el cuerpo. Esto se debe a que cuando respira profundamente, el cuerpo envía un mensaje a su cerebro para calmarse y relajarse. Luego, el cerebro envía este mensaje al cuerpo. Aquellos factores que ocurren cuando está estresado, como un aumento de la frecuencia cardíaca, una respiración acelerada y una presión arterial alta, disminuyen a medida que respira profundamente para relajarse.

La forma en que respira afecta todo el cuerpo. Los ejercicios de respiración son una buena forma de relajarse, de reducir la tensión y de aliviar el estrés.

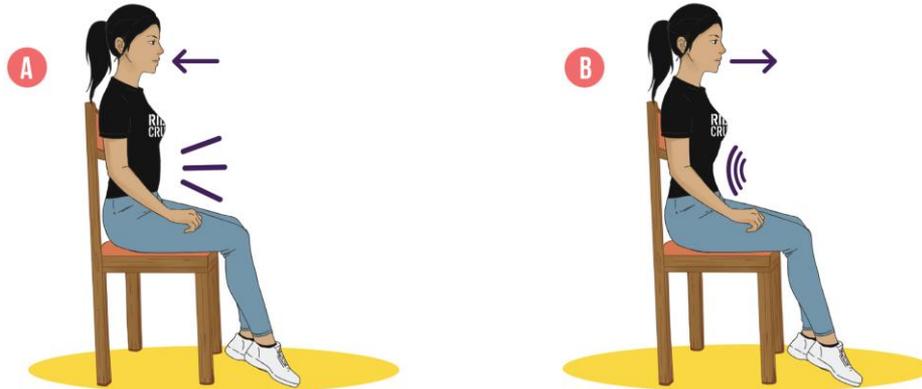
Los ejercicios de respiración son fáciles de aprender. Puede hacerlos cuando quiera y no necesita herramientas ni equipos especiales para hacerlos.

Puede hacer diferentes ejercicios para ver cuál funciona mejor para usted.

**RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA:**



**RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA SENTADO:**





# TEST

1	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.	
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.	
4	Tengo facilidad para comprender como se sienten mis compañeros.	
5	Creo que estoy tratando a algunos compañeros como si fueran objetos impersonales.	
6	Siento que trabajar todo el día con gente es un gran esfuerzo y me cansa.	
7	Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis compañeros/as.	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando.	
9	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas.	
10	Me he vuelto más insensible con la gente.	
11	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.	
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo.	
13	Me siento frustrado/a en mi trabajo.	
14	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo.	
15	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis compañeros/as.	
16	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa.	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis compañeros /as.	
18	Me siento motivado después de trabajar en contacto con compañeros/as.	
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	
20	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.	
21	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.	
22	Creo que los compañeros/as me culpan de algunos de sus problemas.	

#### RANGOS DE MEDIDA DE LA ESCALA

0 = Nunca.

4 = Una vez a la semana.

1 = Pocas veces al año o menos.

2 = Una vez al mes o menos.

3 = Unas pocas veces al mes.

5 = Unas pocas veces a la semana.

6 = Todos los días.

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total Obtenido	<i>Indicios de Burnout</i>
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20		<i>Más de 26</i>
Despersonalización	5-10-11-15-22		<i>Más de 9</i>
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21		<i>Menos de 34</i>

	BAJO	MEDIO	ALTO
CANSANCIO EMOCIONAL	0 – 18	19 – 26	27 – 54
DESPERSONALIZACIÓN	0 – 5	6 – 9	10 – 30
REALIZACIÓN PERSONAL	0 – 33	34 – 39	40 – 56

# ¡Muchas Gracias!

Dudas, consultas,  
comentarios?

