

BURNOUT



El **burnout** es un estado de agotamiento físico y emocional crónico resultante de la exposición prolongada a altos niveles de estrés, especialmente en el lugar de trabajo. Se caracteriza por sentimientos de fatiga, cinismo y una menor sensación de logro. El burnout puede afectar significativamente al bienestar general y al rendimiento de una persona.

Peligros del Burnout no tratado:

Deterioro de la salud mental: El burnout está estrechamente vinculado a problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad.

Consecuencias para la salud física: El burnout no tratado puede conducir a diversos problemas de salud física, incluyendo una mayor susceptibilidad a las enfermedades, fatiga crónica y alteraciones en los patrones de sueño.

Reducción del rendimiento laboral: El agotamiento puede dar lugar a una disminución de la productividad, dificultades de concentración y trastornos en la toma de decisiones.

Relaciones interpersonales tensas: Los efectos del burnout pueden extenderse más allá del lugar de trabajo, afectando a las relaciones personales. Las personas que experimentan agotamiento pueden volverse emocionalmente distantes, irritables o retraídas.

Consejos para gestionar el burnout:

Introspección: Realice una autorreflexión para identificar las causas específicas y los factores desencadenantes del burnout.

Establecer límites: Establezca límites claros entre el trabajo y la vida personal. Cree un equilibrio que permita la relajación, el ocio y el tiempo de calidad con la familia y los amigos.

Ejercicio físico: Incorpore la actividad física regular a su rutina. El ejercicio tiene beneficios demostrados para el bienestar mental y físico y puede ayudar a aliviar los síntomas del agotamiento.

Recuerde que la gestión del agotamiento es un proceso continuo y puede implicar una combinación de cambios en el estilo de vida, apoyo profesional y prácticas de autocuidado. Tomar medidas proactivas para abordar el agotamiento puede contribuir a mejorar el bienestar general y a lograr un equilibrio más sostenible entre la vida laboral y personal. **Apóyate en nuestro equipo de profesionales para ayudarte a encontrar esta gestión personal, haz uso de nuestro canal telefónico 24/7 del Servicio de Apoyo Emocional y Psicosocial o acude a uno de nuestros botiquines para ser atendido de forma presencial.**

