El Síndrome de Burnout o Síndrome del quemado hace referencia a la cronificacion del estrés laboral, que se manifiesta a través de un estado de agotamiento físico, mental y emocional que se prolonga en el tiempo y llega a alterar la personalidad y autoestima del trabajador.



# SEÑALES DE ALERTA 🕰

### **FÍSICO**

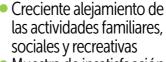
- Mayor agotamiento que el acostumbrado
- Aumento del uso de alcohol y otras sustancias
- Hiperactividad
- Aumento de Peso
- Perdida del apetito
- Dolores musculares
- Migraña
- Problemas Gastrointestinales



#### **EMOCIONAL**

- Irritabilidad y conductas violentas
- Queja constante por el trabajo
- Alternan la depresión y la hostilidad

#### **SOCIAL**



- Muestra de insatisfacción y molestia en las relacio-
- No expresan sentimientos ni plantean soluciones



# **COGNITIVO**

- Pérdida de la capacidad de disfrutar las tareas
- Desesperanza personal Pérdida de Ideales
- Sentimientos de culpa por falta de éxito personal



### **FÍSICO**

- Descansos pequeños y frecuentes en el trabajo
- Adecuada carga laboral evitando los excesos de trabajo
- Hacer ejercicio regularmente
- Comer sano y
- equilibrado Dormir los tiempos adecuados



#### **EMOCIONAL**

- Sistema de retroalimentación positiva de la organización
- Sesiones de descarga emocional a nivel grupal e individual

#### **SOCIAL**

- Adecuada comunicación de los equipos de trabajo
- Estabilidad laboral Equilibro entre la vida personal y laboral respetando los horarios
- Alejarse de personas con actitudes negativas Compartir momentos
- con amigos y familia



# **COGNITIVO**

- Entrenamiento permanente para adaptarse a cambios
- Pensar positivamente No ver noticias negativas
- Compartir con la
- naturaleza
- Escuchar música tranquila

# COMO TRATARLO



### **FÍSICO**

- Entrenamiento en Técnicas de relajación
- Mindfullness
- Tempo fuera en el trabajo para descansar Mantener una rutina de
- ejercicio Mantener un estilo de
- vida saludable





## **EMOCIONAL**

- Tomar conciencia emocional y física Participar en grupos de
- mutua ayuda Ser escuchado Desarrollar actividades
- de consentimiento relajantes de tiempo libre

2009. Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica, 606, 195-201.

### **SOCIAL**

- Entrenamiento en asertividad para aprender a decir "NO" Pedir ayuda profesional
- Desconectar el trabajo
- de la vida personal y familiar





## **COGNITIVO**

- Entrenamiento en técnicas cognitivas y conductuales para:
  - \* Manejar el estrés \* Auméntar la resiliencia
  - \* Aumentar el nivel de control
- \* Aumentar la autoestima







Gamboa, M., Herrera, G., Aguilar, J. y Arias, R. (2013). Síndrome de Burnout en el personal del Hospital de la Mujer Adolfo Carit Eva en el año

