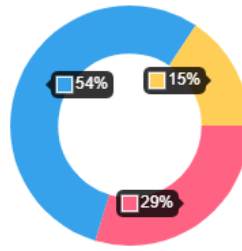


Resultados globales



■ Sin señales de humo (6843)
 ■ Empieza a oler a humo (12593)
 ■ Estás quemado (3628)

¿QUE ES?	Causas y Consecuencias del Burnout
<p>El burnout o ‘síndrome de estar quemado’ o del ‘trabajador desgastado’ es un síndrome relacionado con una respuesta de estrés crónico o mantenido en el trabajo</p> <p>Este síndrome va mucho más allá que el mero estrés laboral, ya que supone una disminución de la capacidad de la persona para poner en marcha estrategias de afrontamiento, lo que se relaciona con importantes repercusiones para el trabajador y para la empresa.</p>	<p><u>Causas:</u></p> <p>Intenso agotamiento físico y emocional.</p> <p>Despersonalización hacia el trabajo.</p> <p>Baja autoeficacia</p> <p><u>Consecuencias:</u></p> <p>Puede afectar la calidad de vida, la satisfacción laboral, las relaciones personales y la salud física y mental.</p>
Como prevenir el Burnout	Tratamiento del Burnout
<p>Para prevenir el burnout, establece límites entre trabajo y vida personal, practica el autocuidado, y busca apoyo social. Tómate descansos regulares y fomenta un ambiente laboral positivo.</p> <p><u>Algún consejo:</u></p> <p>Establece un horario</p> <p>Haz ejercicio</p> <p>Desconéctate de la tecnología</p> <p>Socializa</p> <p>Dedica tiempo a tus hobbies</p>	<p>El tratamiento para este síndrome consiste en disminuir la carga laboral, realizar actividades de esparcimiento con familiares y amigos, además de realizar actividad física.</p> <p><u>Algunos tratamientos:</u></p> <p>Terapia psicológica</p> <p>Medicación</p> <p>Técnicas de manejo del estrés</p>

