

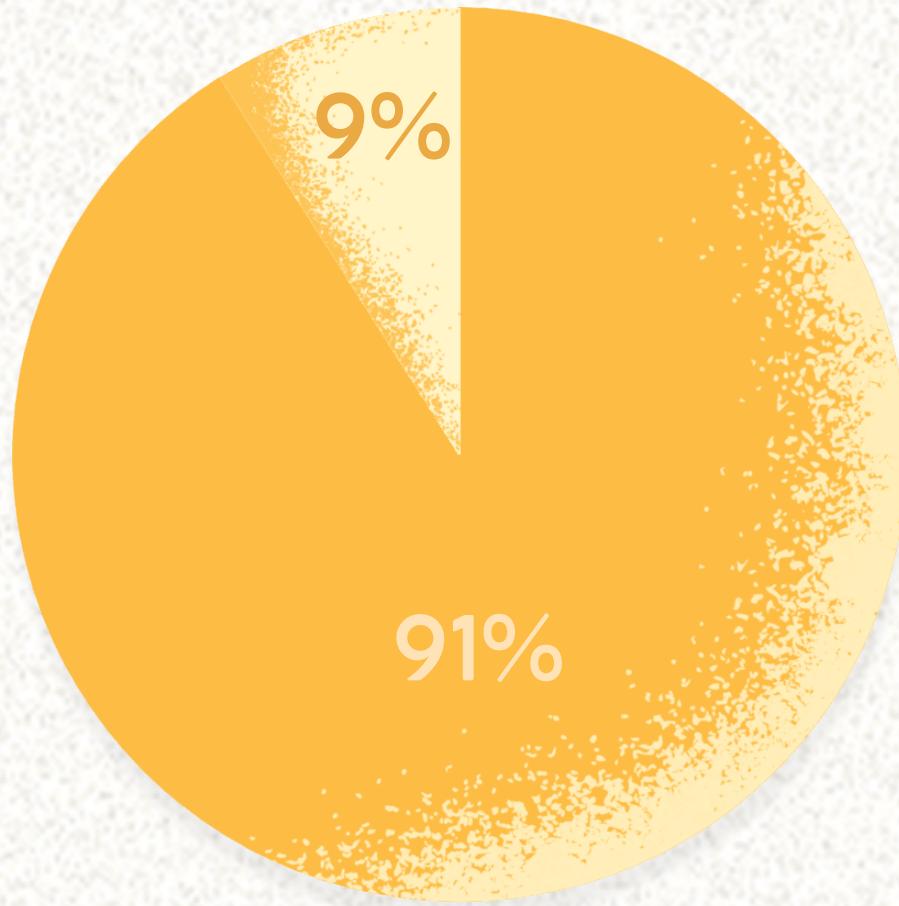
Cuando cuidar te cansa

Mide tu nivel de burnout

¿Qué es el estrés laboral?

Tipo de estrés donde la creciente **presión en el entorno laboral** puede provocar la saturación física y/o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no solo afectan la salud, sino también su entorno más próximo, ya que genera un desequilibrio entre lo laboral y lo personal (IMSS, s.f.)

Méjico en números



De los trabajadores en México sufren de fatiga por **estrés laboral**.
(UNAMglobal.unam.mx, 2023)

91% de los **enfermeros** tiene el **síndrome de burnout**

donde

77%
son
Mujeres



23%
son
Hombres



¿Cómo sé si tengo el síndrome de burnout?

Puedes contestar estas preguntas de la siguiente manera:

0	Nunca
1	Pocas veces al año o menos
2	Una vez al mes o menos
3	Unas pocas veces al mes
4	Una vez a la semana
5	Unas pocas veces a la semana
6	Todos los días

- Me siento emocionalmente agotado(a) por mi trabajo.
- Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.
- Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.
- Siento que trabajar todo el día con mis compañeros de trabajo supone un gran esfuerzo y me cansa.
- Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.
- Creo que trabajo demasiado.
- Me siento frustrado en mi trabajo.
- Trabajar directamente con mis compañeros, subordinados o jefe me produce estrés.
- Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.

Conoce más aquí