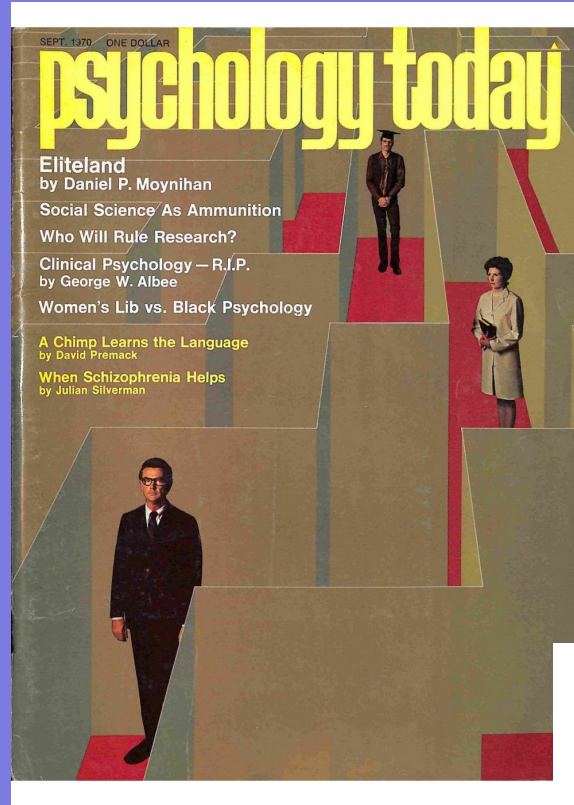
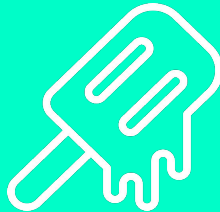


SÍNDROME DEL QUEMADO / BURNOUT



Organización
Mundial de la Salud

UNA RESPUESTA PROLONGADA A FACTORES ESTRESANTES EMOCIONALES E INTERPERSONALES EN EL TRABAJO Y SE DEFINE POR LAS TRES DIMENSIONES DE AGOTAMIENTO, CINISMO E INEFICACIA



AGOTAMIENTO



CINISMO



AUTO- INEFICACIA

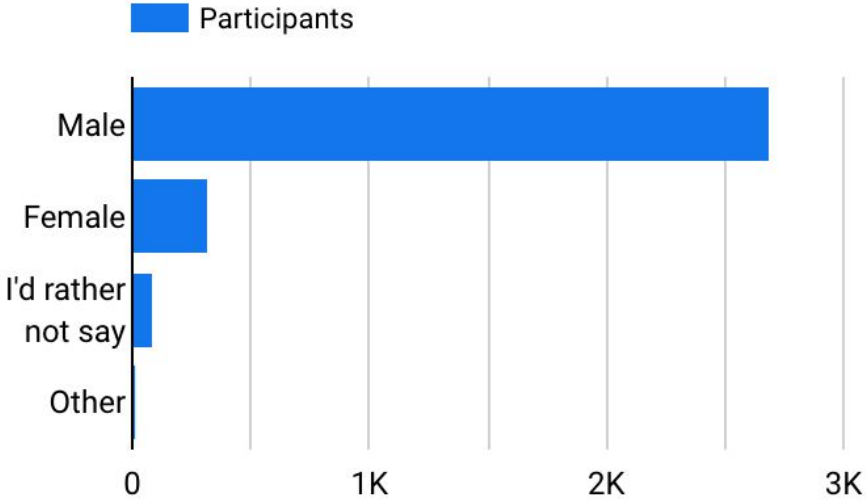
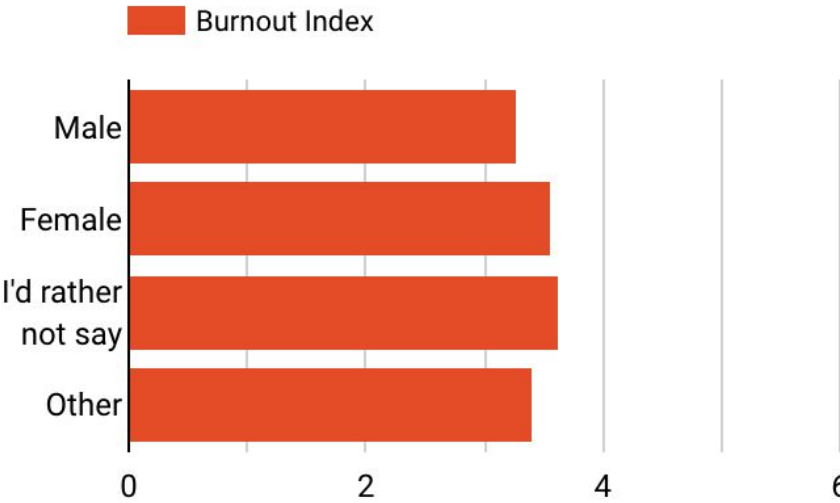


DESPERSONALIZACIÓN

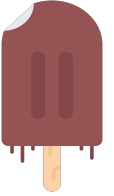


3.32/6

Índice de fatiga/burnout de la Industria



Análisis de género



5.38

Índice de
burnout

3.2



Evaluemonos!
<https://burnoutindex.org/>

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Manos a la obra!



- Medir el riesgo de nuestros equipos constantemente
- Descansa!
- Tener un canal de comunicación abierta

Cómo estás?

ACABANDO CON LA CULTURA DEL BURNOUT

- Ser un role model
 - Habla sobre burnout
 - Predicar con el ejemplo
 - Desconéctate radicalmente al final del día
-



ABIDE BY THE RULES OF LOVE ❤️



GRACIAS!

Preguntas?

Puedes agregarme en [LinkedIn](#) o escribir a
misshell.vega@gmail.com