



PREVENCIÓN INDIVIDUAL.

- Controla tu tiempo, no lo desperdicies.
- Establece un ritmo individual de trabajo que te permita:
- Distribuir pausas a lo largo de la jornada laboral
- Tener confort ambiental en el puesto. Prioriza la cantidad y calidad de información recibida (más importante, más urgente, etc.).
- Ajustar las cargas de trabajo a tus capacidades y recursos.



Sostenibilidad

Oficinas Parque Industrial.
Dirección: Calle 60 diag. No. 493, 97300 Mérida, Yucatán.
Teléfono: +529999302680 ext. 1336
Correo: sostenibilidad@bepensa.com



SÍNDROME DE BURN OUT.

¿QUÉ ES?

El síndrome de burn out por sobre carga de estrés es un término que se utiliza para definir una enfermedad que repercute en todos los sistemas del organismo.

Inicialmente se considera que la esfera psicológica es la primera en afectarse, bajando el rendimiento laboral o académico, aumentando la prevalencia de depresión.

SÍNTOMAS.

Agotamiento emocional: sensaciones de sobreesfuerzo físico y hastío emocional.

Despersonalización: actitudes y respuestas cínicas hacia las personas a quienes los profesionales prestan sus servicios.

Reducida realización personal: pérdida de confianza en la realización personal y presencia de negativo autoconcepto

FACTORES DE RIESGO.

Todos estos factores acompañados de una sobrecarga de trabajo o eventos estresantes emocionales pueden desencadenar el síndrome burn out.

- Tabaquismo
- Abuso de alcohol o drogas
- Violencia
- Hostigamiento
- Acoso Laboral

CONSECUENCIAS DEL BURN OUT.

- Disminuye la atención.
- Lentitud de pensamiento.
- Disminuye la motivación.
- Problemas de sueño, ansiedad.
- Depresión, irritabilidad.
- Problemas de espalda, cardiacos.
- Úlceras, hipertensión.

PREVENCIÓN.

Para trabajo en equipo.

Planifica el trabajo, de forma que puedas controlar los aspectos esenciales del mismo, tomar decisiones y solucionar posibles problemas.

Evita, en la medida de lo posible, permanecer durante largos periodos en soledad: aprovecha las paradas prolongadas para hablar e intercambiar experiencias con compañeros.

INFORMACIÓN ADICIONAL.

SI SIENTES QUE LA SOBRECARGA LABORAL O EMOCIONAL TE AFECTA LA VIDA DIARIA. PUEDES TENER SÍNDROME DE BURN OUT. ACUDE A TU MÉDICO.



Bepensa