



¿Quién es **Burnout** y por qué prestarle atención?

¿Quién es? → *Burnout no es una persona, es un síndrome.*

Es un estado de
agotamiento físico y mental,
que se da en entornos laborales.



La palabra "***Burnout***" fue elegida por el psiquiatra Herbert Freudenberger en 1974. Significa '***el trabajador quemado***'.

Es un **estrés crónico** causado por:

Sobrecarga
de trabajo.

Imposibilidad
de tomar decisiones
sobre las tareas asignadas.

Un entorno de trabajo
poco saludable
y relaciones conflictivas.

Expectativas de
productividad
muy altas.

¿Cómo reconocer si **tienes 'Burnout'?**

- ☐ ***Dificultad para concentrarse*** y rendimiento disminuido.
- ☐ ***Desapego emocional*** y pérdida de interés.
- ☐ ***Cambios de humor*** y mayor irritabilidad.
- ☐ Cambios en los ***hábitos del sueño.***
- ☐ ***Falta de energía*** o fatiga extrema.



¡Detente!

Presta atención a tu salud

1 Reconoce los síntomas.

2 Establece límites en tu trabajo.

3 Practica técnicas de relajación y respiración.

4 Busca apoyo emocional con personas cercanas.

5 Consulta a un/a profesional.

¡Recuerda!

En una sociedad orientada hacia la productividad, *el autocuidado es esencial.*

Descansa, disfruta de actividades que te gusten y *equilibra el trabajo con la vida personal.*



¡Conecta con tus emociones!



Este y otros temas los encuentras en el curso de
Bienestar emocional

 Aprende de profesionales
en salud mental.

Adquiere herramientas
para tu cotidianidad 

 Reconoce tus
emociones.

Recibe un certificado
al finalizar. 

Link en la historia destacada

Promotores del Cuidado.