

# BURNOUT

## Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL: 10 ESTRATEGIAS PARA SU PREVENCIÓN

*"Una de las mejores maneras de reducir el estrés es aceptar las cosas que no puedes controlar".  
M.P. Neary*

### TODO SOBRE EL BURNOUT

#### IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

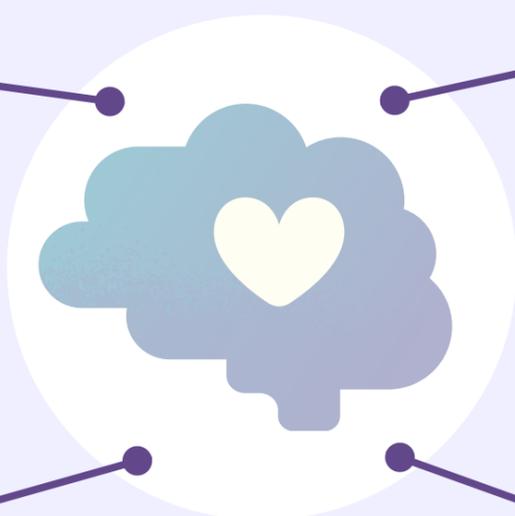
##### ¿QUÉ ES?

Fenómeno psicológico que se caracteriza por:

- Estado de fatiga extrema.
- Desmotivación
- Estrés crónico relacionado con el trabajo.

##### ES EL RESULTADO DE

Respuesta emocional y física al estrés prolongado en el entorno laboral.



##### IMPORTANTE

Es esencial que los profesionales reciban apoyo para manejar su bienestar emocional y evitar el agotamiento.

##### CONSECUENCIAS

- Pérdida de energía.
- Sentimientos de inutilidad.
- Desconexión emocional de sus responsabilidades.

### ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

LA ACP IDENTIFICA ESTRATEGIAS PARA PREVENIR Y MANEJAR EL AGOTAMIENTO TANTO A NIVEL INDIVIDUAL COMO ORGANIZACIONAL:

#### INDIVIDUAL



AUTOCUIDADO Y BALANCE ENTRE LA VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL



GESTIÓN INDIVIDUAL DEL ESTRÉS



ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES



DESARROLLO DE UNA RED DE APOYO



DESARROLLO DE HABILIDADES PARA RESOLVER PROBLEMAS

#### ORGANIZACIONAL



CREACIÓN DE ENTORNOS LABORALES SALUDABLES



ADECUADA CARGA DE TRABAJO Y FLEXIBILIDAD



CAPACITACIÓN Y DESARROLLO PROFESIONAL



PROGRAMAS DE APOYO PSICOLÓGICO



RECONOCIMIENTO Y RECOMPENSA



PARTICIPACIÓN DE LOS COLABORADORES EN LA TOMA DE DECISIONES

IMPLEMENTANDO ESTAS ESTRATEGIAS SE PUEDE CREAR UN ENTORNO MÁS SALUDABLE, RESILIENTE Y PRODUCTIVO, REDUCIENDO SIGNIFICATIVAMENTE EL RIESGO DE AGOTAMIENTO Y PROMOVRIENDO UNA MEJOR SALUD MENTAL A LARGO PLAZO.

### CONTÁCTENOS

[mercadeo@planetreealc.org](mailto:mercadeo@planetreealc.org) [3204925349](tel:3204925349) [www.planetreealc.org](http://www.planetreealc.org)