

“PRESOS” DE BURNOUT

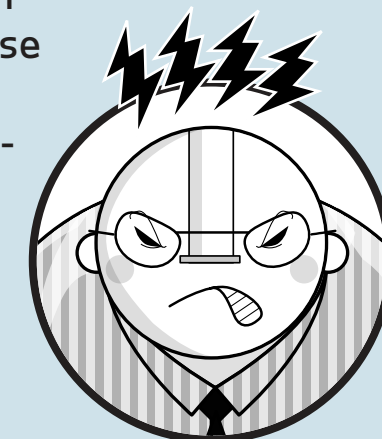
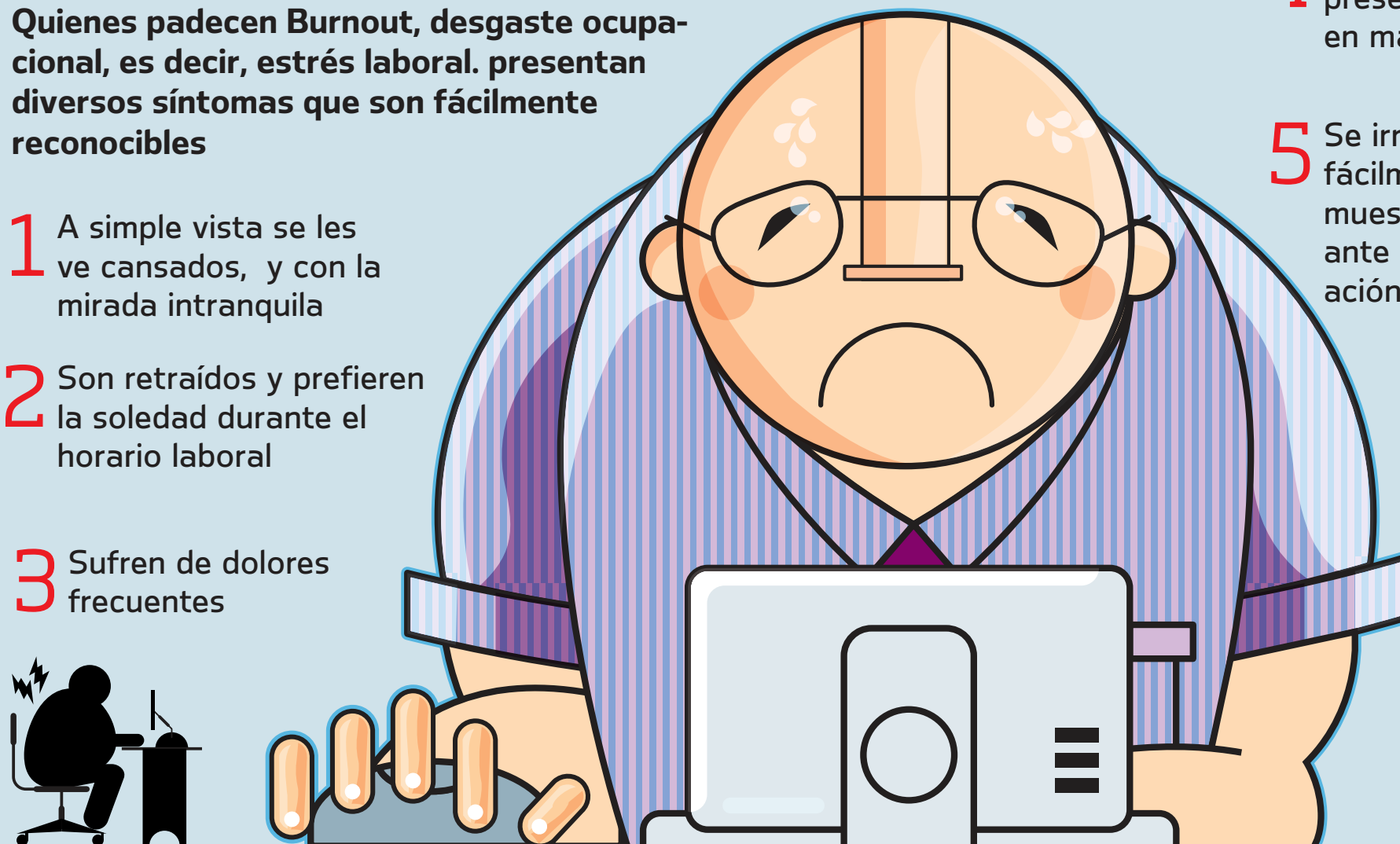
Quienes padecen Burnout, desgaste ocupacional, es decir, estrés laboral, presentan diversos síntomas que son fácilmente reconocibles

- 1 A simple vista se les ve cansados, y con la mirada intranquila
- 2 Son retraídos y prefieren la soledad durante el horario laboral
- 3 Sufren de dolores frecuentes

4 Se notan nerviosos e inseguros, presentan sudoración constante en manos, cara y cuerpo

5 Se irritan y distraen fácilmente o quizá se muestren violentos ante la menor alteración

6 Permanecen sentados en su lugar durante largas jornadas de trabajo



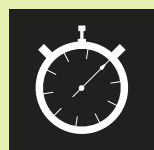
Para disminuir el estrés laboral se recomienda:



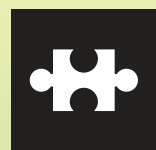
Hacer ejercicio de manera regular



Alimentarse de manera balanceada



Establecer límites en el trabajo



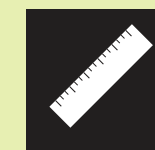
Dedicar 10 minutos cada hora para actividades diferentes al trabajo



Acudir al médico en caso de presentar síntomas de estrés



Evitar la automedicación



No aceptar responsabilidades más allá de nuestras capacidades