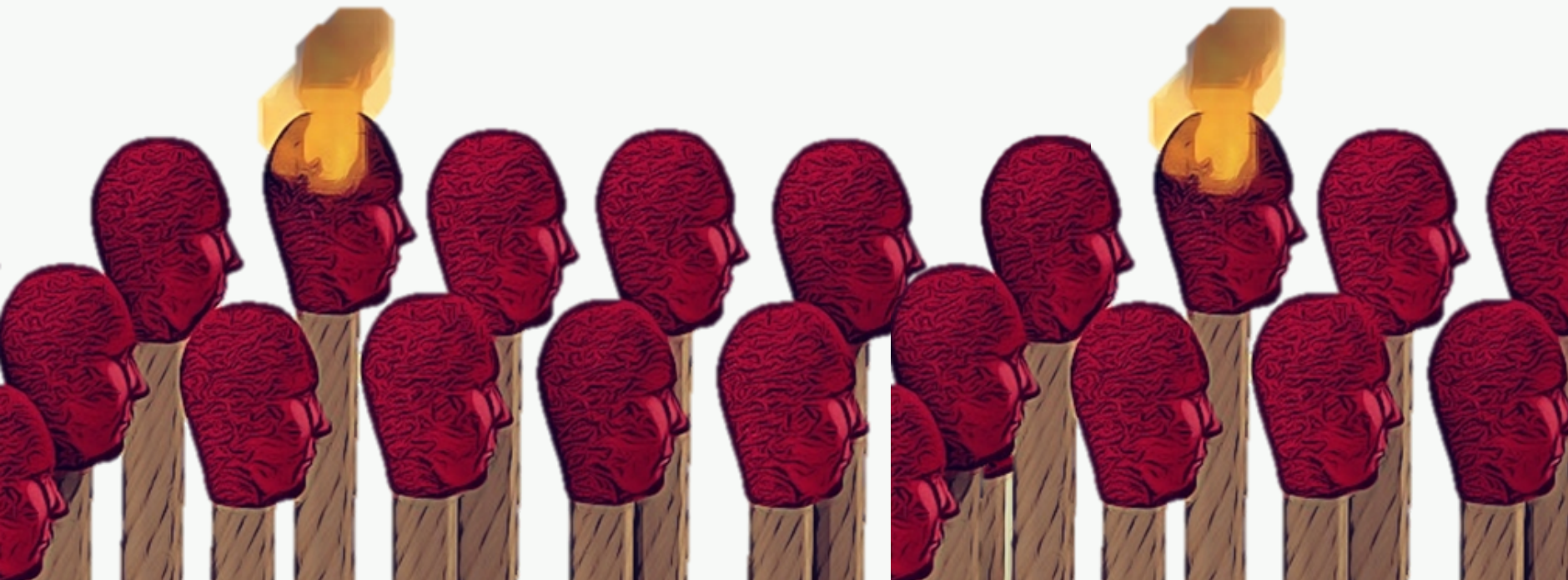




UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE INGENIERÍA

# QUÉ ES EL SÍNDROME DEL BURNOUT



OFICINA CENTRAL DE  
RECURSOS HUMANOS



Burnout se refiere a las condiciones crónicas que proviene de una actividad laboral. Este se manifiesta a través de un estado de agotamiento físico y mental que se prolonga en el tiempo y llega a alterar la personalidad y autoestima del trabajo.





# SÍNTOMAS

- ▶ Estrés crónico
- ▶ Somnolencia
- ▶ Irritabilidad
- ▶ Agotamiento mental
- ▶ Agotamiento físico
- ▶ Dificultad para relacionarse

*CUANDO ES...*

## *ESTRÉS*

- Pérdida del tiempo y exceso de trabajo.
- Provoca hiperactividad.
- Síntomas físicos.
- Síntomas de ansiedad.
- Se experimentan emociones con mayor intensidad.



## *BURNOUT*

- Distanciamiento en las actividades laborales o negatividad.
- Disminución de las emociones.
- Desmotivación.
- Síntomas de depresión.
- Poca energía.
- Emociones confusas.



# CÓMO PREVENIRLO

- ▶ Aprender a decir que no
- ▶ Flexibilidad en horarios
- ▶ Programas de salud psicológica



- ▶ Equilibrar las asignaciones y actividades
- ▶ Practicar técnicas de relajación
- ▶ Realizar actividades físicas