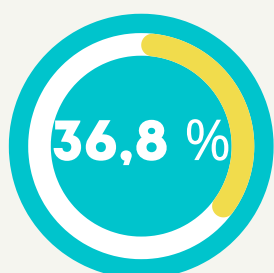
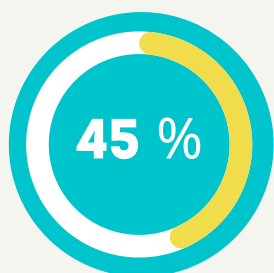
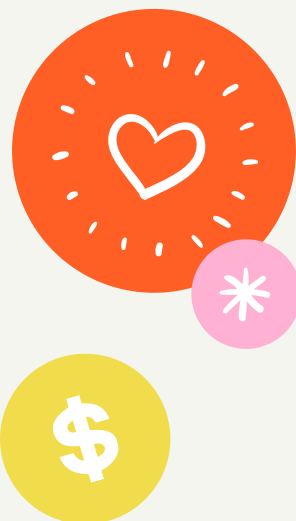
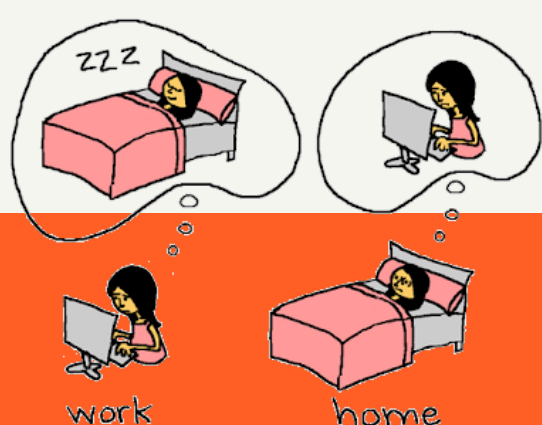


¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE BURNOUT?



Se entiende como una respuesta inadecuada ante el estrés crónico generado en el ámbito laboral o educativo en el que desarrollamos nuestras funciones.

En España el 45% de los trabajadores afirman sufrir estrés relacionado con el trabajo. Por otro lado, es el 36,8% de los estudiantes siendo los de medicina los más afectados por esta problemática.



¿CÓMO PODEMOS DETECTARLO?

- 1 Actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja.
- 2 Vivir constantemente agotado
- 3 Disminución de la productividad y la motivación hacia el trabajo.
- 4 Dificultad para concentrarse
- 5 Irritabilidad
- 6 Insomnio

¿QUÉ PODEMOS HACER ANTE ELLO?

Es importante que cuando se comienzan a notar síntomas como los anteriores se busque la fuente estresante.

Una vez detectado se deben tomar actitudes que faciliten un mejor manejo del estrés sufrido como: poner límites, ajustar tus expectativas, tomarte momentos de descanso y desconexión.

Si vemos que va a peor y no somos capaces de manejarlo se debería buscar ayuda profesional.

