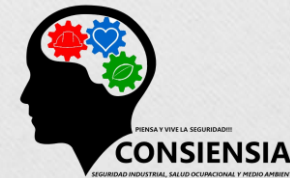


SINDROME BURNOUT

Identificación y control



BIENVENIDOS

ARIEL SÁNCHEZ HERNÁNDEZ
Instructor Líder



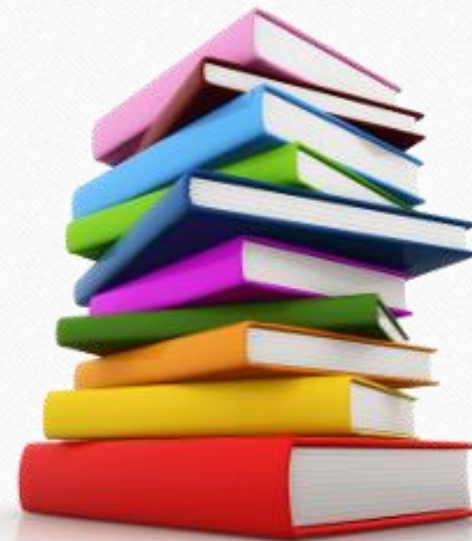
Reglas del curso

1. **Concentración total**
2. **Evitar el faltar al respeto, insultar o hacer comentarios fuera de lugar.**
3. **Usar de manera responsable el Chat.**
4. **Cielo abierto.**



Índice

1. Definiciones básicas.
2. Diferencia cultural.
3. ¿Quién esta propenso?
4. Síntomas principales.
5. Identificación.
6. Control.
7. La inteligencia emocional.



Objetivo



Que el participante aprenda a identificar los síntomas desarrollado por el síndrome, sepa aplicar e interpretar las situaciones y medidas de control.

Definiciones básicas

BurnOut – Quemado

El síndrome es la derivación o respuesta extrema al **estrés crónico** en el cual una persona pueda estar expuesto en el ámbito laboral y tiene repercusiones de índole individual, también afectando a ciertos aspectos organizacionales y sociales.

Diferencia cultural



Mexico

Países de la OCDE con jornadas laborales más extensas

Promedio de horas trabajadas por individuo cada año

Posición

1	México	2.225
2	Costa Rica	2.212
3	Corea del Sur	2.069
4	Grecia	2.035
5	Rusia	1.974
5	Chile	1.974
14	Turquía	1.832
16	Estados Unidos	1.783
22	Japón	1.713
26	Reino Unido	1.676
38	Alemania	1.363

Fuente: Perspectivas de Empleo 2017 OCDE

BBC

¿Quién esta propenso?

Cualquier persona

Síntomas principales

- Equilibrio entre su trabajo y su vida laboral.
- Intenta ser todo para todos, asumir tareas y funciones que no corresponden a su cargo.
- Servicio al cliente???
- Sentir poco control de su trabajo.
- El trabajo es monótono.

Identificación

- **Agotamiento emocional:** un desgaste profesional que lleva a la persona a un agotamiento psíquico y fisiológico. Aparece una pérdida de energía, fatiga a nivel físico y psíquico.
- **Despersonalización:** se manifiesta en actitudes negativas en relación con los usuarios/clientes, se da un incremento de la irritabilidad, y pérdida de motivación.
- **Falta de realización personal:** disminución de la autoestima personal, frustración de expectativas.

Identificación



- ¿Se ha vuelto cínico o crítico en el trabajo?
- ¿Se arrastra para ir a trabajar y suele tener problemas para empezar una vez ha llegado?
- ¿Se ha vuelto irritable o impaciente con los compañeros de trabajo o clientes?
- ¿Le falta la energía para ser consistentemente productivo?
- ¿Le falta la satisfacción en sus logros?
- ¿Se siente desilusionado con su trabajo?
- ¿Está consumiendo excesiva comida, drogas o el alcohol para sentirse mejor?
- ¿Sus hábitos de sueño o apetito han cambiado por culpa de su empleo?
- ¿Está preocupado por los dolores de cabeza inexplicables, dolores de espalda u otros problemas físicos?

Control

- **Identifique, analice y administre los factores estresantes.**
- **Evalúe sus opciones.**
- Cambio de actitud
- Buscar apoyo.
- Ejercicio.
- Pasiones.



La inteligencia emocional

La inteligencia emocional refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas.

Una persona emocionalmente inteligente es aquella capaz de gestionar satisfactoriamente las emociones para lograr resultados positivos en sus relaciones con los demás.

La inteligencia emocional

Existen dos formas elementales de inteligencia emocional:

La inteligencia interpersonal. que implica entender y comprender las emociones de los otros y tener la habilidad de reaccionar según el estado anímico del otro.

La inteligencia intrapersonal. que se refiere a la comprensión de las propias emociones, de tenerlas en cuenta al momento de tomar decisiones y ser capaz de regular las emociones según la situación.

Dudas



Gracias

Contacto

No dudes en llamarnos o contactarnos:

- ▶ www.she-mex.com
- ▶ she-mex@hotmail.com
- ▶ (044)- 449-209-34-13



Redes sociales



Ariel Sánchez Hernández



Ariel Sánchez Hernández



Safety, Security, Health &
Enviromental Mexico



www.she-mex.com