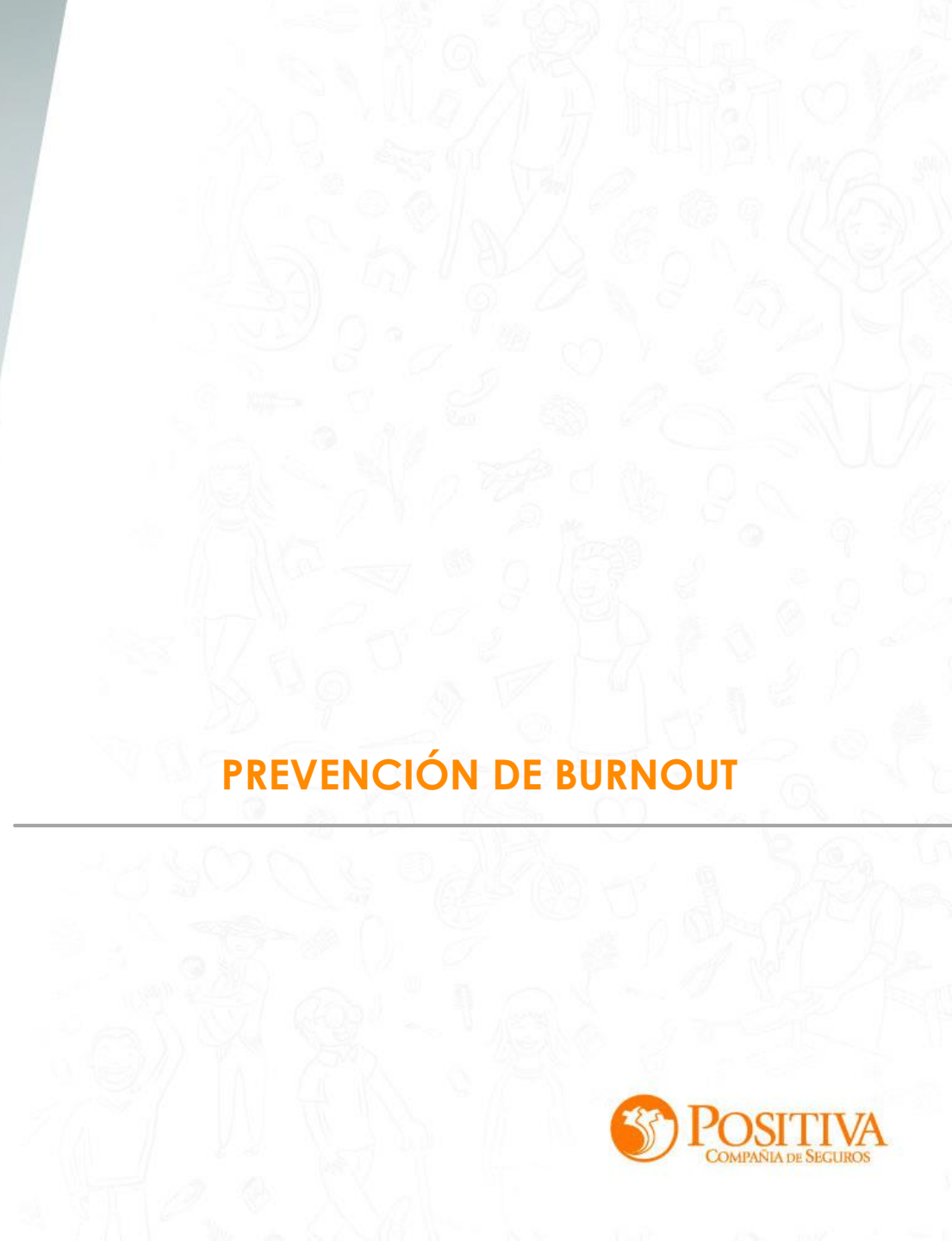




POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



PREVENCIÓN DE BURNOUT



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

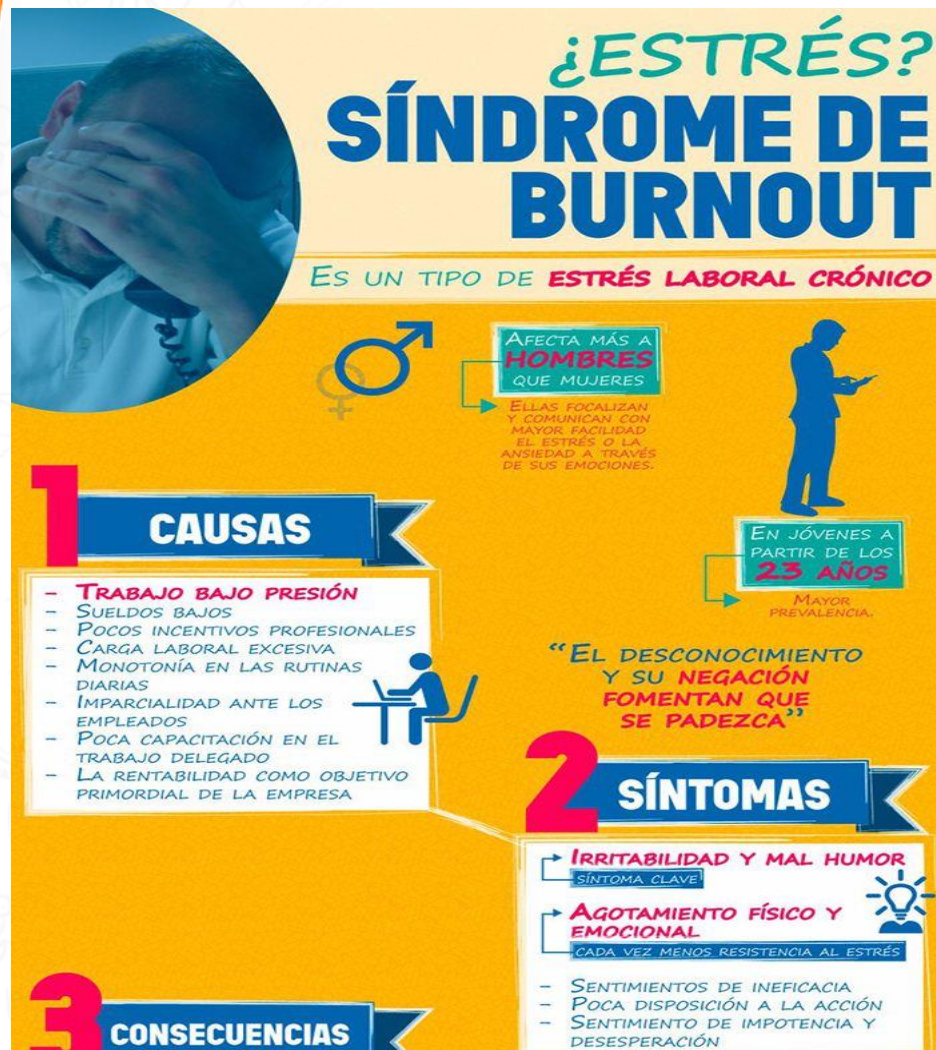
¿QUÉ ES EL SINDROME DE BURNOUT?

Es un término que viene del inglés (burn- arder y out –fuera) traducido como consumirse o agotarse.

Consiste en el agotamiento progresivo, físico y mental y la falta de motivación en el trabajo y aparece cuando fracasan los mecanismos compensatorios de adaptación ante situaciones laborales con un estrés sostenido.

Sus síntomas son desgaste profundo, falta de ilusión en lo que se hace y sensación de verse superado por las responsabilidades.

SINDROME DE BURNOUT



¿AGOTADO EN EL TRABAJO?

El agotamiento puede verse reflejado en falta de motivación, disminución de la confianza y el rendimiento laboral, aumento del malhumor y pensamientos negativos. ¿Y tú, tienes alguno de estos síntomas?

FALTA DE CONTROL

Los empleados que tienen **poco control sobre sus horarios**, interacciones y administración del tiempo corren el riesgo de agotarse.



QUÉ HACER AL RESPECTO

Busca formas de agregar más control a tu agenda. **Toma de 10 a 15 minutos** cada mañana para organizarte.

PERCEPCIÓN DE INJUSTICIA

La percepción de injusticia puede **contribuir al agotamiento**. La falta de comunicación y transparencia del empleador con las decisiones también puede ser un obstáculo.



UNA SOLUCIÓN SERÍA

Identificar los problemas y trátalos de frente. Si crees que te están pagando de manera injusta o que te pasan por alto dile a tu jefe y analiza el problema.

GAMBIOS FÍSICOS

Tensión en el cuello, dolores de cabeza y dolores de estómago. Si esos sentimientos acompañan pensamientos negativos sobre tu trabajo, **podrían estar consumiéndote**.



TE AYUDARÁ

Dormir más. Esto puede ser más fácil decirlo que hacerlo. Pero el **descanso adecuado es esencial** para que tu cuerpo vuelva a la normalidad.

GAMBIOS DE ACTITUD

Extralimitarse a menudo conduce a cambios de humor, **pensamientos negativos y falta de motivación** en la oficina.



LO QUE PUEDES HACER

Iniciar un pasatiempo, ser voluntario o aprender nuevas habilidades te ayudará a distraerte de un trabajo abrumador.

PÉRDIDA DE CONFIANZA

Algunas personas **pierden la confianza en su capacidad** y habilidades para hacer su trabajo y se desconectan de su entorno.



CÓMO SOLUCIONARLO

Valora la situación real. Evalúa con tus colegas, supervisores y familiares acerca de tu desempeño.

CARACTERÍSTICAS DE UNA SITUACIÓN QUE PROVOCA ESTRÉS

1. Novedad
2. Impredecible
3. Sensación de descontrol
4. Amenaza para la personalidad. Alguien cuestiona nuestra capacidad para realizar nuestro trabajo.

Síntomas del estrés



<https://www.youtube.com/watch?v=wossnflJHJs>

Estrés laboral 2016 napo

SÍNDROME DE BURNOUT

¿COMO PREVENIRLO?



MANTEN UNA DIETA EQUILIBRADA

ASEGÚRATE QUE COMES TODOS LOS COLORES

BLANCO

Fortalece tu sistema inmune

hábitos.mx

VERDE

Promueve la desintoxicación

AMARILLO

Mejora la piel y vitalidad

hábitos.mx

ANARANJADO

Escudo anti cáncer

ROJO

Promueve una buena
circulación y corazón saludable

hábitos.mx

MORADO

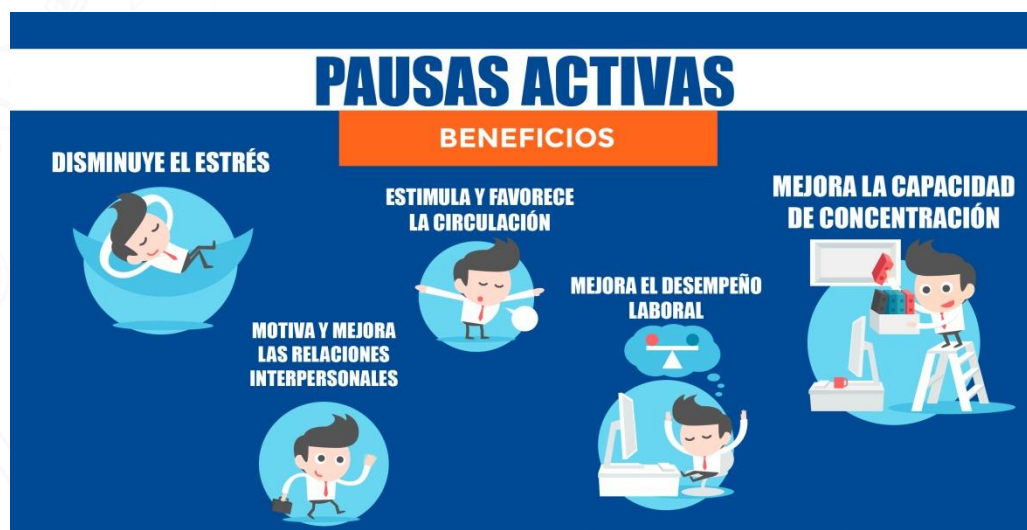
Previene el envejecimiento

hábitos.mx

"No te pongas a dieta, mejor cambia de hábitos" /hábitosmx

PAUTAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

- Adopta un lenguaje positivo y ríe más.
- Vigila lo que comes.
- Toma pequeños descansos para distender cuerpo y mente (pausas activas).
- Aprender a decir NO
- Realiza ejercicio: camina, estira los músculos, realiza natación.



GIMNASIA CEREBRAL

A B C D E F G H I J K

d i j i d d j j d i i

L M N O P Q R S T U V

d i j i j d j j d d i

W X Y Z

i j j d



GIMNASIA CEREBRAL

MIRA LA IMAGEN Y DI EL **COLOR**, NO LA PALABRA

AMARILLO AZUL NARANJA
NEGRO ROJO VERDE
MORADO AMARILLO ROJO
NARANJA VERDE NEGRO
AZUL ROJO MORADO
VERDE AZUL NARANJA
MARRON ROSA

La Maestra

INSTRUCCIONES: LA IDEA ES OXIGENAR EL CEREBRO PARA PREVENIR
ENFERMEDADES MENTALES, ESTE EJERCICIO DEMUESTRA
EL CONFLICTO DERECHA- IZQUIERDA

La parte derecha de tu cerebro intentara decir el color, pero la parte
izquierda insiste en leer la palabra



GRACIAS