



**UNAP**

**COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

**SALUD OCUPACIONAL**



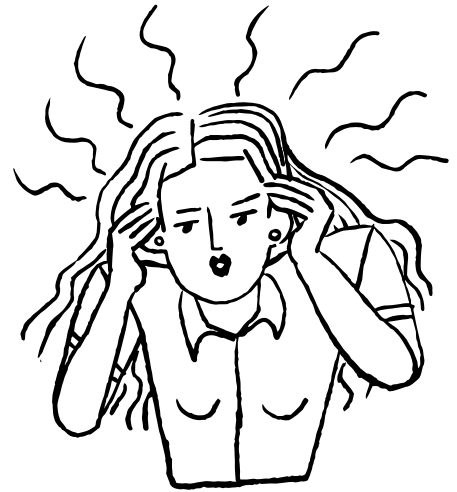
# Síndrome del **BURNOUT** **LABORAL**



**Agotamiento físico y emocional**

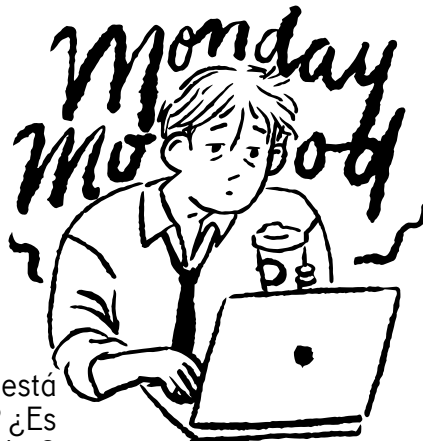


**Reducción del rendimiento laboral**



## ¿CÓMO SE ABORDA EL SÍNDROME DE BURNOUT LABORAL?

**Identifica las causas.**



El primer paso es saber qué y cómo nos está causando ansiedad. ¿Es la carga de trabajo? ¿Es algún compañero/a? ¿Es la forma de trabajar? El estrés es una sensación muy desagradable que sabemos identificar cuando la estamos sufriendo, pero muchas veces no conseguimos identificar su causa tan fácilmente.

### **Practica el autocuidado**

Priorizar el cuidado personal, incluido el cuidado del bienestar tanto físico como emocional. Establecer límites apropiados, entre ellos, Priorizar Las relaciones saludables con compañeros de trabajo, amigos y familiares pueden ayudar a amortiguar el estrés laboral.

### **Busca ayuda profesional**

Píde apoyo a tus compañeros de trabajo, amigos o seres queridos. Hablar con otros podría ayudarte a afrontarlo. Si tu trabajo ofrece un programa de ayuda para empleados, averigua qué servicios tiene disponibles.

## ¿QUÉ IMPACTO TIENE EN NUESTRA SALUD?

Afecta al bienestar en el trabajo

Repercusiones sobre la salud mental

Mayor riesgo de depresión y ansiedad



## **NECESITAS AYUDA?**

tiogenial.es  
@unsitiogenial.es

PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS OCUPACIONALES Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES

"Trabajamos mejor cuidándonos"

**¡PROTEGÉTE!**