



UNAP

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

SALUD OCUPACIONAL



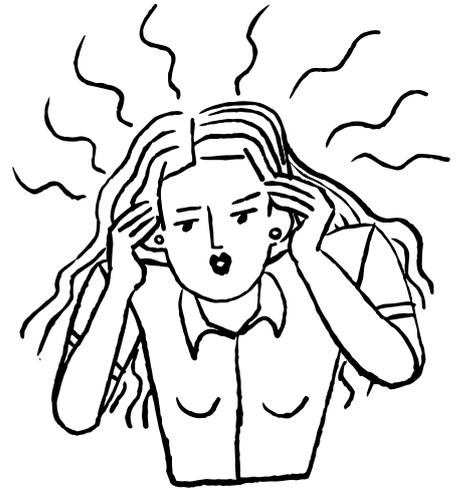
Síndrome del **BURNOUT** **LABORAL**



Agotamiento físico y emocional

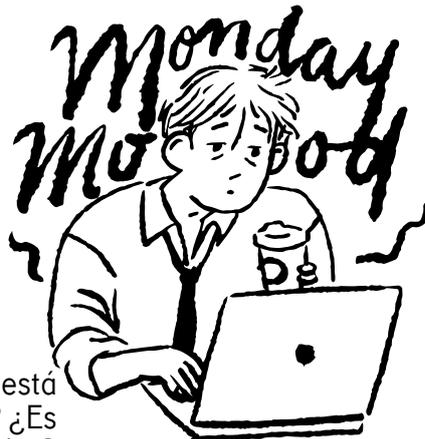


Reducción del rendimiento laboral



¿CÓMO SE ABORDA EL SÍNDROME DE BURNOUT LABORAL?

Identifica las causas.



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.

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.

¿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!