

BURNOUT

¿Cómo combatirlo?



Síntomas



Dificultad para concentrarse



Sentimientos de culpa y desesperanza



Dificultad para desconectarse de las preocupaciones



Reducción de la confianza, serenidad, optimismo y energía



Mayor irritabilidad

Prevención y detección

La identificación y reacción tempranas pueden reducir los episodios de *burnout*. Siempre de la mano de especialistas y herramientas que te ayuden durante el proceso.



Estrategias de liderazgo

- **Monitorear** el estado anímico de los colaboradores.
- **Empatizar** y preguntar por su situación.
- **Clarificar** funciones y responsabilidades para evitar incertidumbre y estrés.

¿Cómo actuar ante los síntomas?

- **Busca ayuda** si identificas algún rasgo de este padecimiento.
- **No te tomes todo personal.** Apóyate de tus colegas o compañeros de trabajo para obtener nuevas perspectivas.



Vive tips... ¿Cómo combatirlo?

- Implementa pausas activas durante la jornada laboral.
- Fomenta acciones que promuevan la desconexión y te permitan estar en consciencia plena. Por ejemplo: meditación, respiración, etcétera.
- Trabaja en tu salud social, emocional y física con apoyo de las herramientas de www.viveenbalance.com.mx

Conclusión

- La prevención y una respuesta adecuada al *burnout* son esenciales.
- La participación y comunicación entre líderes y colaboradores es clave para un entorno saludable.

Tú eres la llave...
Vive en Balance