

Desarrollo Humano


SÍNDROME DE **BURNOUT**

Haciendo una detección temprana, optimizas tu clima laboral



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos





En la prestación de cualquier servicio, el factor más importante y significativo lo constituye el **talento humano** que desarrolla cada una de las actividades ocupacionales, porque es este recurso quien hace posible el concepto de imagen, humanización, servicio y calidad, los demás recursos son solo facilitadores de la labor y nunca podrán desplazar el valor que representa un contacto personalizado.

MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL (2009)

SÍNDROME DE BURNOUT

El Síndrome de Burnout o conocido también como, síndrome del desgaste profesional, es considerado por la OMS (Organización Mundial de la Salud), como un riesgo laboral. Por las implicaciones que genera en los trabajadores o colaboradores de las empresas e instituciones, por la deficiencia en su rendimiento laboral y

los efectos de deterioro en la salud física y emocional. Este síndrome tiene muchos factores que contribuyen a que se pueda presentar frecuentemente, si no le damos un manejo adecuado a las exigencias que tienen los puestos de trabajo, como consecuencia, se verá reflejado agotamiento y la pérdida del interés laboral.



Para optimizar el clima laboral tomaremos en cuenta las siguientes medidas generales:

PREVENCIÓN

Evitar o tratar el padecimiento es de vital importancia, porque permitirá tener un mejor desempeño laboral; de la misma manera estaremos contribuyendo al cuidado de nuestro cuerpo y mente, en consecuencia, es fundamental que tratemos de aplicar las siguientes recomendaciones



ORGANIZA TU TIEMPO Y TAREAS

Establecer las actividades que debemos realizar durante el día o la semana nos permite esforzarnos menos, evitando que las tareas se acumulen al momento de hacer el cierre de una jornada.

DESARROLLA HABILIDADES SOCIALES

Esta habilidad nos permite colocarnos en los “zapatos del otro” y saber cómo responder en las situaciones que se puedan presentar de manera apropiada y conveniente, así podremos contrarrestar los focos de estrés

Tu capacidad de relacionarte con los demás, ratifica la comodidad, tranquilidad y armonía con las personas que te rodean. Trabajar en una buena autoestima te dará la capacidad de expresarte con un tono de voz adecuado siendo siempre asertivo en las ideas que trasmites.

DESARROLLA HABILIDADES DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

Escuchar atentamente, realizar contacto visual y manejar el tono de voz con la persona que hablas, esto te permite reconocerte y reconocer al otro en una comunicación de respeto.

MANTÉN TU PUESTO DE TRABAJO LIMPIO Y ORGANIZADO

Este ítem además de mejorar la productividad, minimiza los factores de riesgo, al no dejar gavetas abiertas, objetos cortos punzantes fuera de su lugar u otros elementos que te puedan causar alguna lesión. Haz uso de la frase “cada cosa en su lugar”.

REALIZA EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Hacer ejercicios de relajación te ayuda bajar los niveles de estrés, a tranquilizarte y a reducir la ansiedad, en consecuencia, mejora tu calidad de vida

Si buscas resultados distintos,
no hagas siempre lo mismo.

Albert Einstein

CUMPLE CON LAS PAUSAS ACTIVAS EN LOS MOMENTOS INDICADOS

Las pausas activas y los descansos entre labores son necesarios para incrementar la creatividad y la productividad en el trabajo, ayuda a prevenir lesiones osteomusculares e incluso mejora el clima laboral y combate la monotonía. (SURA 2017)

ASUME UN ESPÍRITU DE FORMACIÓN CONTINUA DEL PUESTO DE TRABAJO

Buscar información de interés para optimizar nuestra labor, nos permite ser más eficaces en el momento de tomar decisiones y dar respuestas efectivas a situaciones que se puedan presentar, de esta manera se podrán ver nuestras habilidades y competencias en el puesto de trabajo.

RECUERDA

- Busca ayuda para afrontar cualquier dificultad que padezcas con profesionales de la salud.
- **Equilibra tus áreas vitales:** familia, amigos, aficiones, descanso, trabajo.
- **Fomenta la buena atmósfera de equipo:** espacios comunes, objetivos comunes, Críticas constructivas



¡Porque bienestar somos todos!



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos

Bienestar Universitario / Desarrollo Humano / Mercadeo y Comunicaciones

Vigilada Mineducación

valle.uniminuto.edu