



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

★POSITIVAMENTE MÁS★

SANOS, SEGUROS Y FELICES





NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT “ SIN QUEMARSE ”



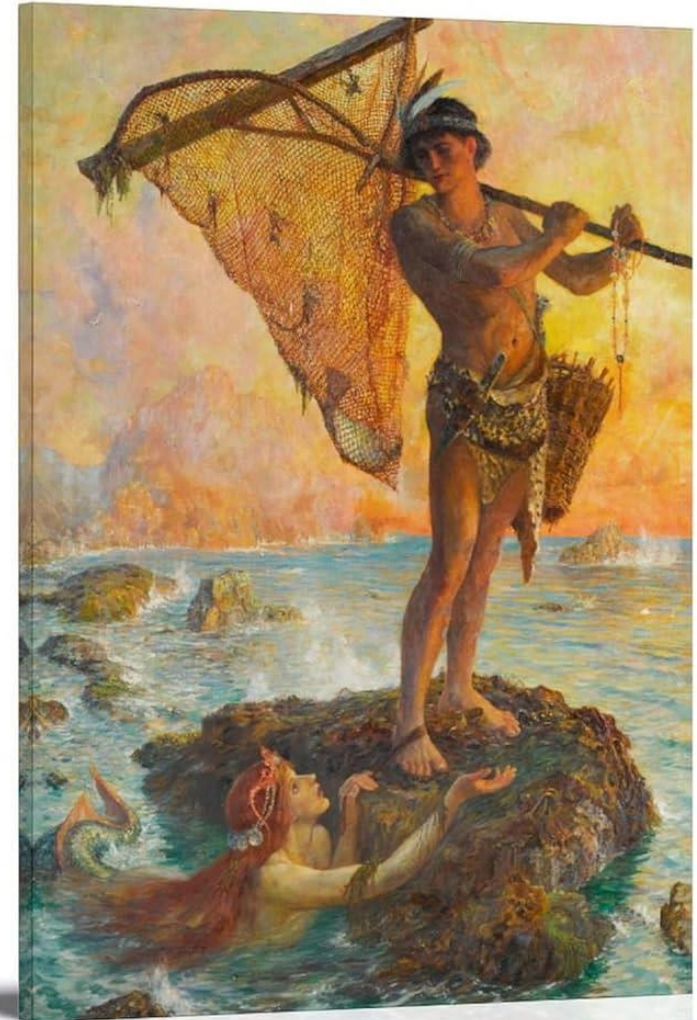
MICROCICLO 2

UNA NUEVA PERSPECTIVA / APRENDIZAJE CONSCIENTE



ACTIVIDAD 1. EJERCICIO DE APERTURA

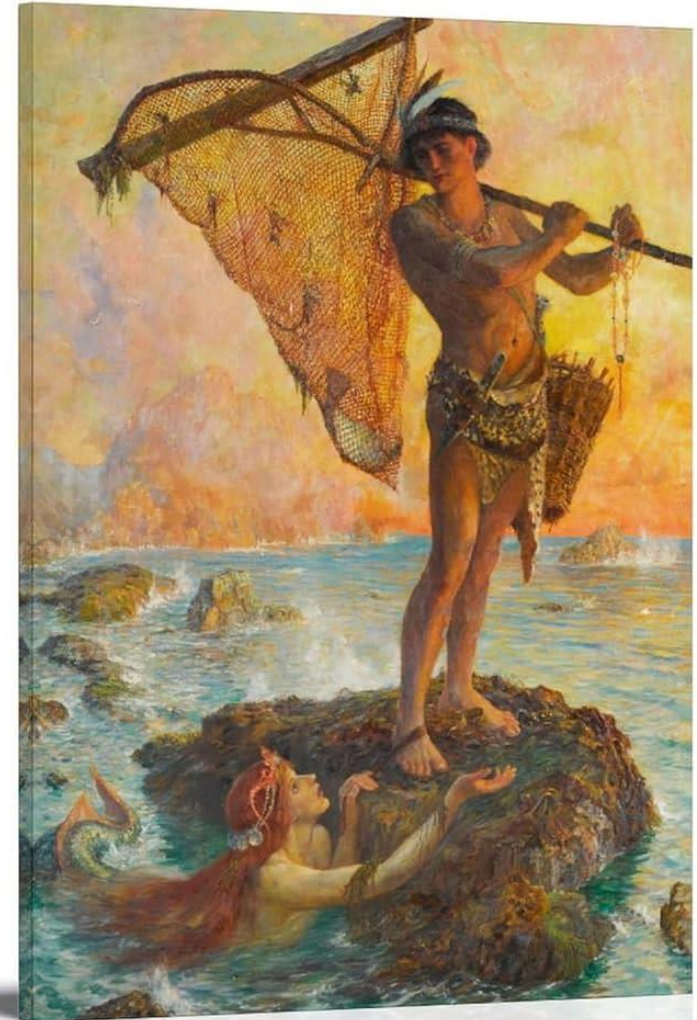
Para dar inicio con la apertura del microciclo II, se retomará el ejercicio post sesión "codificación cognitiva":



ACTIVIDAD 1.

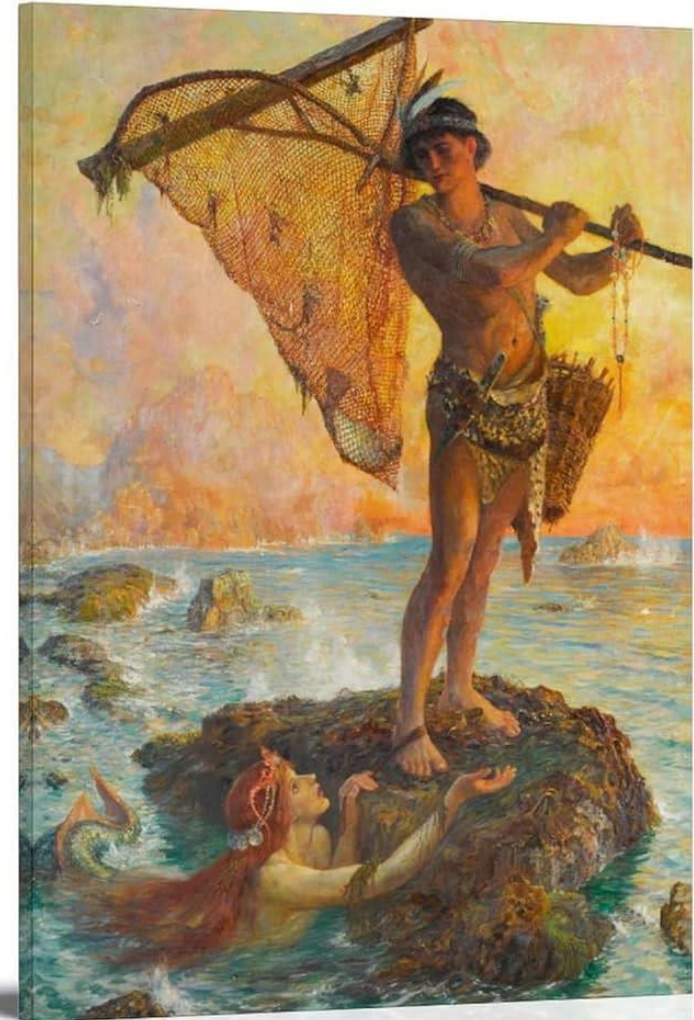
EJERCICIO DE APERTURA

- A través de la formación de un círculo, se indagará entre los integrantes del grupo acerca de la ejecución del ejercicio, considerando barreras, beneficios, avances y compromiso, así como los resultados obtenidos.

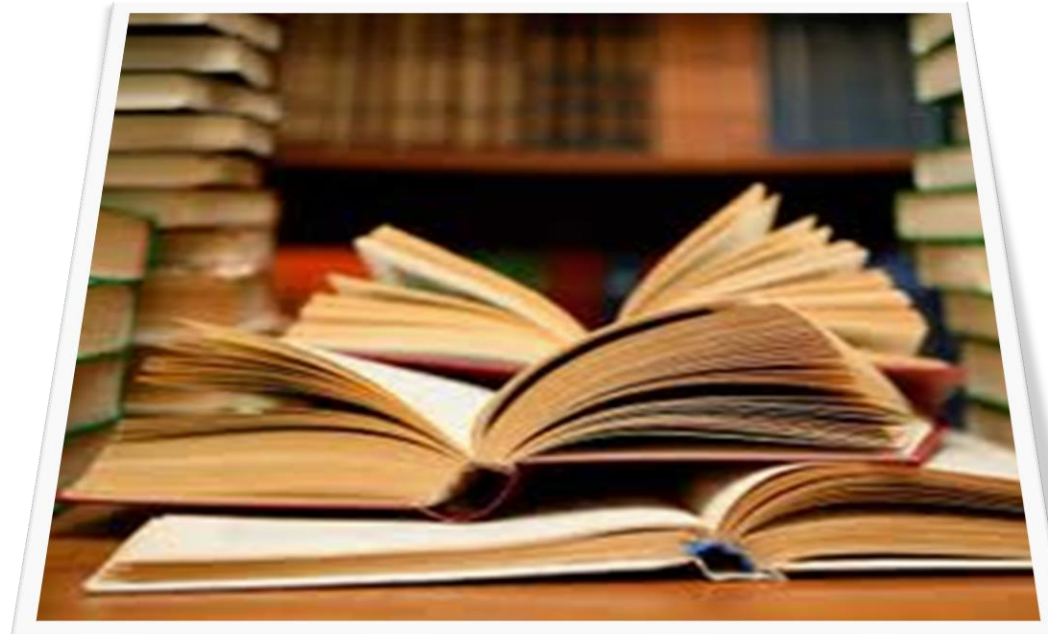


ACTIVIDAD 1. EJERCICIO DE APERTURA

- Los participantes compartirán sus experiencias como estrategia de motivación y construcción colectiva.
- Finalmente, se motivará a continuar con la ejecución del ejercicio hasta lograr los objetivos propuestos.



ACTIVIDAD 2. : FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA - Causas, efectos y generalidades del Síndrome de Burnout (SB)



ACTIVIDAD 2. :

+POSITIVAMENTE MÁS+

Causas, efectos y generalidades del Síndrome de Burnout (SB)

El síndrome de burnout es el resultado de un proceso en el que el trabajador se expone a una situación de estrés laboral crónico, y donde las estrategias de afrontamiento utilizadas no son eficaces, generando una respuesta acumulativa a largo plazo. Suele desarrollarse en cinco fases de carácter cíclico (ver Figura 2), lo que significa que pueden repetirse en el mismo o en diferentes trabajos y en distintos momentos de la vida laboral (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales de España, 2005, NTP 704).



ACTIVIDAD 2. :

+POSITIVAMENTE MÁS+

Fases del Síndrome de agotamiento laboral

Inicial

- Entusiasmo y expectativa positiva frente al trabajo.
- Gran energía.



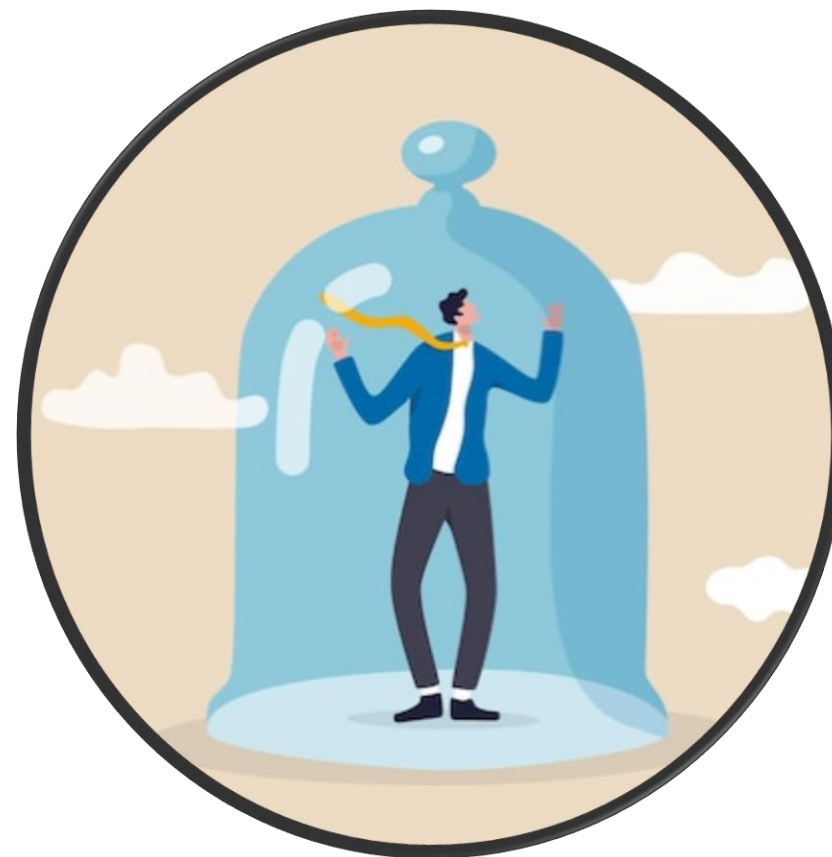
ACTIVIDAD 2. :

+POSITIVAMENTE MÁS+

Fases del Síndrome de agotamiento laboral

Estancamiento

- No se cumplen las expectativas profesionales.
- La relación entre esfuerzo y recompensa no es equilibrada.
- Estrés.



ACTIVIDAD 2. :

+POSITIVAMENTE MÁS+

Fases del Síndrome de agotamiento laboral



Frustración

- Sentimientos de: frustración, desilusión y desmoralización.
- Preocupación, ansiedad, tensión, agotamiento y fatiga.

ACTIVIDAD 2. :

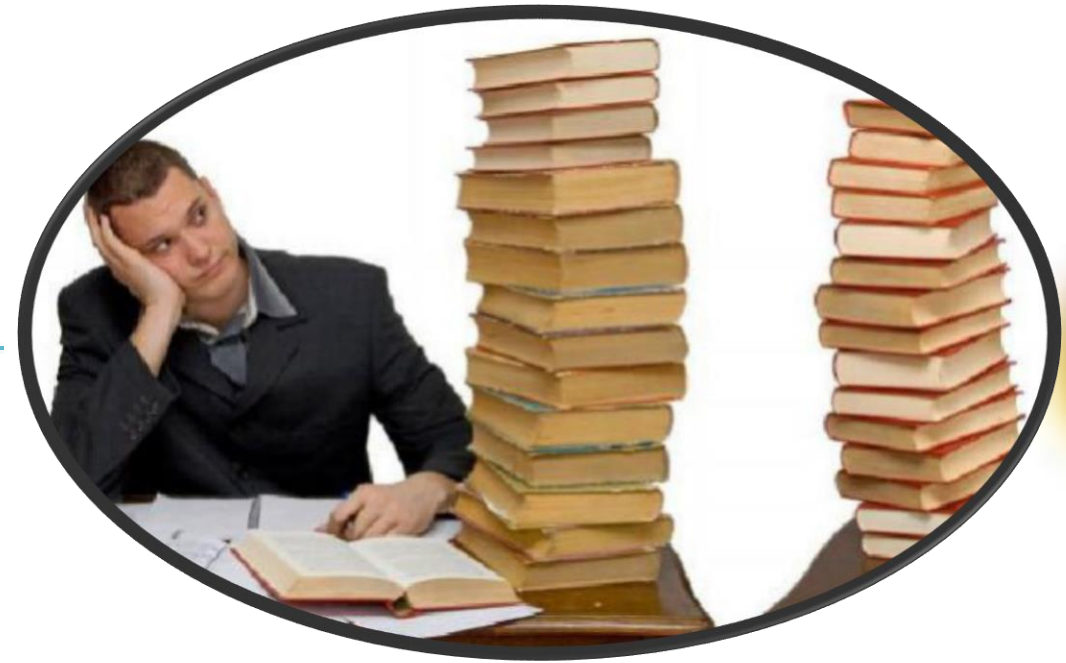
✦POSITIVAMENTE MÁS✦

Fases del Síndrome de agotamiento laboral



Apatía

- Cambios actitudinales y conductuales.
- Trato distante y mecánico.



ACTIVIDAD 2. :

+POSITIVAMENTE MÁS+

Fases del Síndrome de agotamiento laboral



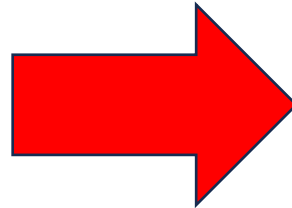
Quemado

- Colapso emocional y cognitivo.
- Frustración e insatisfacción.

ACTIVIDAD 2. :

POSITIVAMENTE MÁS

VARIABLES QUE INTERVIENEN EN EL SÍNDROME DE BURNOUT (SB):



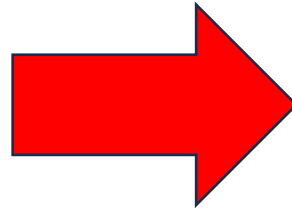
Individuales

- Edad.
- Género.
- Estado civil.
- Tipo de personalidad.
- Etapa en la carrera profesional.
- Otros factores.

ACTIVIDAD 2. :

POSITIVAMENTE MÁS

VARIABLES QUE INTERVIENEN EN EL SÍNDROME DE BURNOUT (SB):



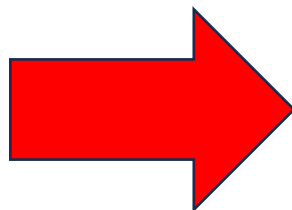
Individuales

- Edad.
- Género.
- Estado civil.
- Tipo de personalidad.
- Etapa en la carrera profesional.
- Otros factores.

ACTIVIDAD 2. :

POSITIVAMENTE MÁS

VARIABLES QUE INTERVIENEN EN EL SÍNDROME DE BURNOUT (SB):



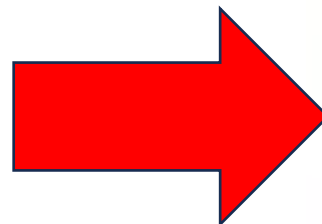
Organizacionales

- Largas jornadas laborales.
- Ambigüedad del rol.
- Falta de competencia para el cargo.
- Alto volumen de trabajo.
- Atención a usuarios con alta necesidad de apoyo emocional.
- Otros factores.

ACTIVIDAD 2. :

✦POSITIVAMENTE MÁS✦

VARIABLES QUE INTERVIENEN EN EL SÍNDROME DE BURNOUT (SB):



Sociales

- Familia.
- Amigos.
- Redes de apoyo.
- Grupos de oración y otras redes de apoyo social.

ACTIVIDAD 2. :

+POSITIVAMENTE MÁS+

EFECTOS DEL SÍNDROME DE BURNOUT (SB):

Psicosomáticos

- Cansancio hasta el agotamiento y malestar general.
- Fatiga crónica.
- Alteraciones funcionales en casi todos los sistemas del organismo (cardiorrespiratorio, digestivo, reproductor, nervioso, reproductivo), con síntomas como dolores de cabeza, problemas de sueño, úlceras y otros trastornos gastrointestinales, pérdida de peso, molestias y dolores musculares, hipertensión y crisis de asma, entre otros.



ACTIVIDAD 2. :

+POSITIVAMENTE MÁS+

EFECTOS DEL SÍNDROME DE BURNOUT (SB):

Conductuales

- Conducta despersonalizada en la relación con el cliente.
- Desarrollo de conductas de exceso como abuso de sustancias psicoactivas.
- Cambios bruscos de humor.
- Incapacidad para vivir de forma relajada.
- Incapacidad de concentración.
- Superficialidad en el contacto con los demás.
- Comportamientos de alto riesgo.
- Aumento de conductas agresivas.



ACTIVIDAD 2. :

EFECTOS DEL SÍNDROME DE BURNOUT (SB):

Emocionales

- Agotamiento emocional.
- Síntomas disfóricos (tristeza, irritabilidad o inquietud).
- Distanciamiento afectivo como forma de autoprotección.
- Ansiedad.
- Sentimientos de culpabilidad, impaciencia e irritabilidad.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Sentimiento de soledad.
- Sentimiento de impotencia.
- Desorientación.
- Aburrimiento.
- Vivencias de baja realización personal.
- Sentimientos depresivos.



ACTIVIDAD 2. :

+POSITIVAMENTE MÁS+

EFECTOS DEL SÍNDROME DE BURNOUT (SB):

Actitudinales

- Desconfianza.
- Apatía.
- Cinismo e ironía hacia los clientes o usuarios de la empresa.
- Hostilidad.
- Susplicacia y poca verbalización en las interacciones.



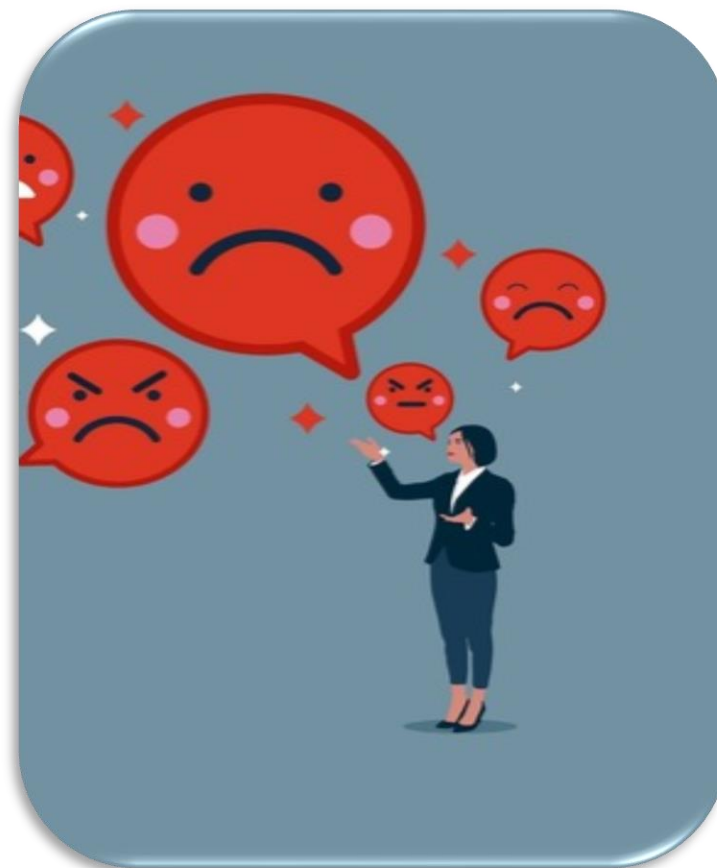
ACTIVIDAD 2. :

+POSITIVAMENTE MÁS+

EFECTOS DEL SÍNDROME DE BURNOUT (SB):

Sociales

- Actitudes negativas hacia la vida en general.
- Disminución la calidad de vida personal.
- Aumento de los problemas de pareja, familiares y en la red social extra laboral.



ACTIVIDAD 2. :

+POSITIVAMENTE MÁS+

SEVERIDAD DEL SÍNDROME DE BURNOUT (SB):

LEVE

- Síntomas difusos e inespecíficos.
- Dificultad para levantarse.
- Cansancio patológico.



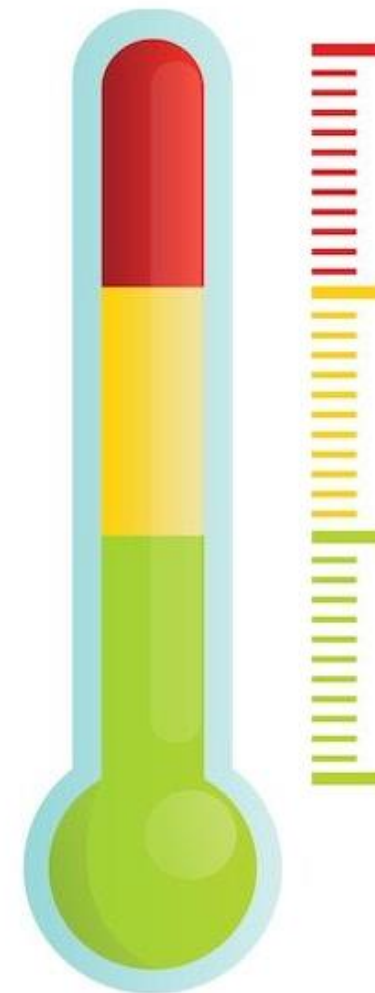
ACTIVIDAD 2. :

+POSITIVAMENTE MÁS+

SEVERIDAD DEL SÍNDROME DE BURNOUT (SB):

MODERADO

- Trastorno de sueño (Insomnio).
- Déficit de atención y concentración
- Distanciamiento, irritabilidad y fatiga crónica.
- Sentimiento de profundo fracaso.



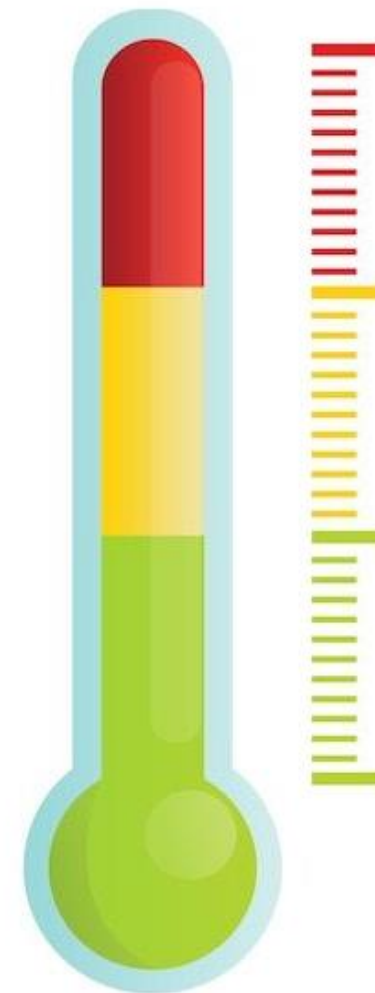
ACTIVIDAD 2. :

+POSITIVAMENTE MÁS+

SEVERIDAD DEL SÍNDROME DE BURNOUT (SB):

GRAVE

- Cinismo.
- Aversión por la tarea.
- Abuso de sustancias psicoactivas.
- Ausentismo laboral.



ACTIVIDAD 2. :

+POSITIVAMENTE MÁS+

SEVERIDAD DEL SÍNDROME DE BURNOUT (SB):

SEVERO

- Crisis existenciales.
- Depresión.
- Riesgo de suicidio.



FACTORES DE RIESGO OCUPACIONAL SÍNDROME DE BURNOUT (SB):

Factores de riesgo ocupacional	Ocupaciones/ Industrias	Enfermedades (CIE 10)
Condiciones de la tarea: demandas de carga mental (velocidad, complejidad, atención, minuciosidad, variedad y apremio de tiempo); el contenido mismo de la tarea que se define a través del nivel de responsabilidad directo (por bienes, por la seguridad de otros, por información confidencial, por vida y salud de otros, por dirección y por resultados); las demandas emocionales (por atención de clientes); especificación de los sistemas de control y definición de roles.	• Actividades del sector educativo, servicios sociales y de salud. • Atención a niños y adolescentes en circunstancias de vida difíciles, a personas privadas de la libertad, a farmacodependientes. • Atención a usuarios. • Atención a víctimas, personas con discapacidad, pacientes terminales, personas que trabajan en levantamiento de cadáveres.	Síndrome de <i>burnout</i> (Z73.0).

TIPS PARA PREVENIR EL SÍNDROME DE BURNOUT (SB):

5 acciones para evitar el burnout

Fuente: Forbes

1. Respeta tu horario de entrada y de salida del trabajo.



2. Capacita y delega funciones para eliminar la sobrecarga de trabajo.



3. Cuida los espacios familiares.



4. Dedicar tiempo a tu persona.



5. Comunícate con el entorno y deja a un lado los electrónicos.



Expok

ACTIVIDAD 3: EJERCICIO - RELAJACIÓN PROGRESIVA / ENCONTRANDO LA CALMA



ACTIVIDAD 3: EJERCICIO - RELAJACIÓN PROGRESIVA / ENCONTRANDO LA CALMA

A continuación, se llevará a cabo un ejercicio de relajación progresiva basado en el método propuesto por Edmund Jacobson. El facilitador deberá proporcionar las siguientes instrucciones (se recomienda que el facilitador practique previamente):



ACTIVIDAD 3: EJERCICIO - RELAJACIÓN PROGRESIVA / ENCONTRANDO LA CALMA

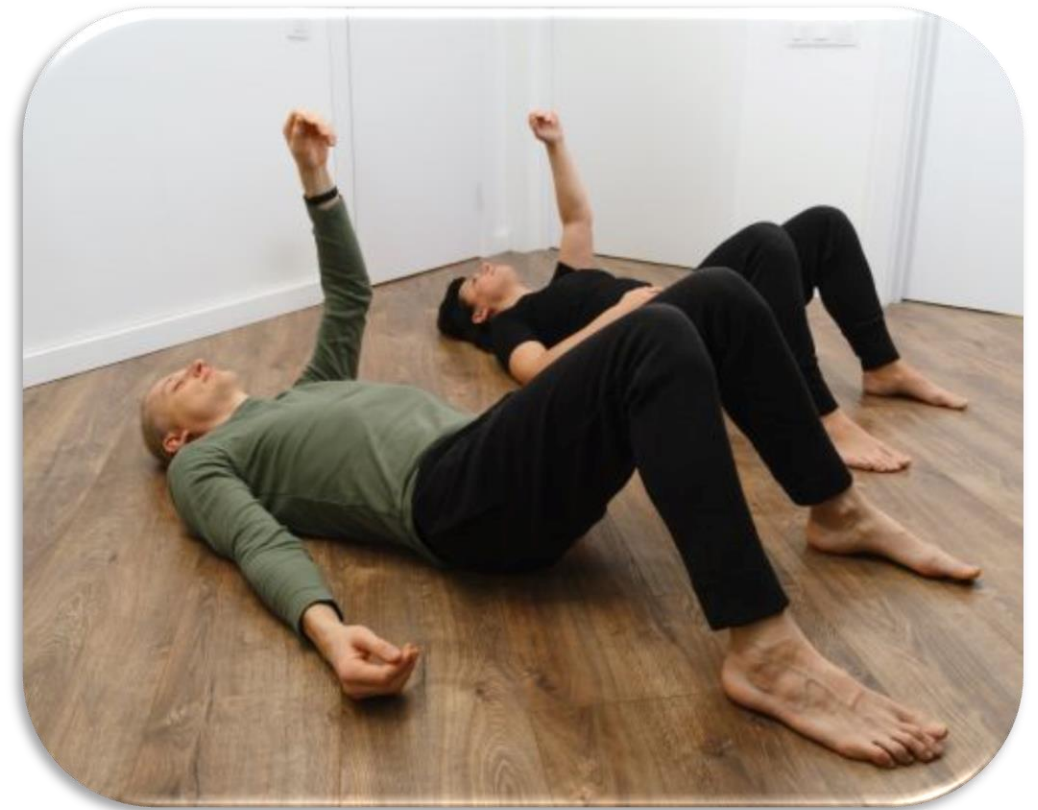
En posición sentado o acostado, cierra los ojos. Concéntrate en las secuencias de tensión y relajación muscular. Mantén la tensión durante 5 segundos (inspira) y luego relaja la zona durante 10 segundos (expira). Practica este ejercicio durante 10-20 minutos. Cuando todos los grupos musculares estén relajados, centra la atención en un pensamiento agradable. Gradualmente, vuelve a tu estado de alerta, manteniendo la sensación de relajación



ACTIVIDAD 3: EJERCICIO - RELAJACIÓN PROGRESIVA

SECUENCIA DE EJERCICIOS:

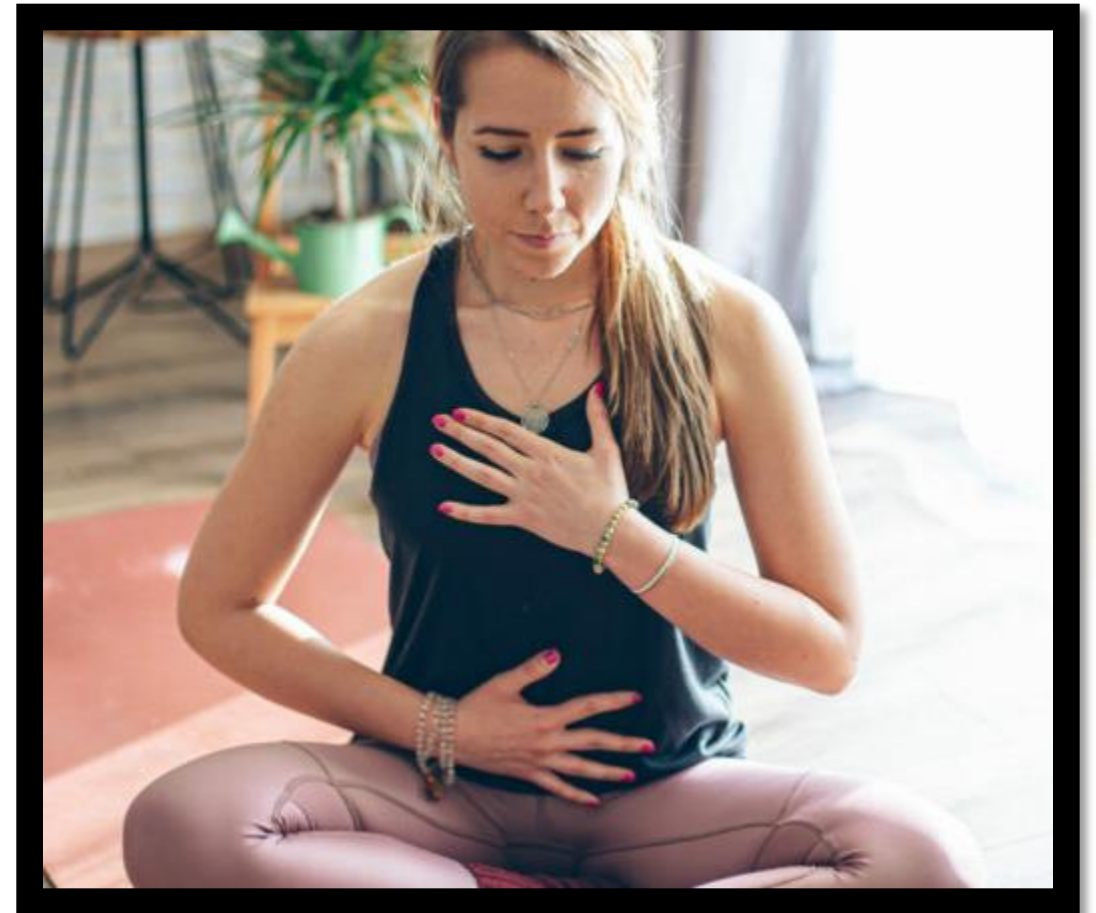
- **Brazos:** Estira el brazo derecho y tensa tanto como puedas, manteniendo el puño. Siente la tensión en el bíceps, antebrazo, muñeca y dedos. Después, relaja lentamente y baja el brazo hasta donde lo apoyes. Concéntrate en la sensación de relajación, dejando los músculos del brazo flojos y sin tensión. Repite la secuencia con el brazo izquierdo.



ACTIVIDAD 3: EJERCICIO - RELAJACIÓN PROGRESIVA

SECUENCIA DE EJERCICIOS:

- **Pecho:** Tensa el pecho como si contuvieras el aire. Nota la tensión en la mitad del tórax y en cada mama. Relaja gradualmente al expulsar el aire. Céntrate en la sensación de relajación, dejando los músculos del pecho flojos y relajados.



ACTIVIDAD 3: EJERCICIO - RELAJACIÓN PROGRESIVA

SECUENCIA DE EJERCICIOS:

- **Piernas:** Tensa la pierna derecha, arqueando el pie hacia atrás en dirección a la rodilla. Siente la tensión en glúteos, muslo, rodilla, gemelos y pie. Relaja lentamente y vuelve a la posición inicial. Concéntrate en la sensación de relajación, dejando los músculos de la pierna flojos y relajados. Repite con la pierna izquierda.



ACTIVIDAD 3: EJERCICIO - RELAJACIÓN PROGRESIVA

SECUENCIA DE EJERCICIOS:

- **Cara:** Cierra los ojos con fuerza. Siente la tensión alrededor de los ojos. Relaja los músculos de los ojos lentamente. Concéntrate en la sensación de relajación, dejando los músculos de la cara flojos y sin tensión.



ACTIVIDAD 3: EJERCICIO - RELAJACIÓN PROGRESIVA

SECUENCIA DE EJERCICIOS:

- **Cara:** Cierra los ojos con fuerza. Siente la tensión alrededor de los ojos. Relaja los músculos de los ojos lentamente. Concéntrate en la sensación de relajación, dejando los músculos de la cara flojos y sin tensión. inicial. Concéntrate en la sensación de relajación, dejando los músculos de los hombros y la espalda flojos y relajados.



ACTIVIDAD 3: EJERCICIO - RELAJACIÓN PROGRESIVA

SECUENCIA DE EJERCICIOS:

- **Cara:** Cierra los ojos con fuerza. Siente la tensión alrededor de los ojos. Relaja los músculos de los ojos lentamente. Concéntrate en la sensación de relajación, dejando los músculos de la cara flojos y sin tensión. inicial. Concéntrate en la sensación de relajación, dejando los músculos de los hombros y la espalda flojos y relajados.



. ACTIVIDAD 4. ¿SI TU VIDA FUERA UN SUEÑO?



. ACTIVIDAD 4.

¿SI TU VIDA FUERA UN SUEÑO?

INSTRUCCIONES

- Se realiza una reflexiona sobre los mecanismos de defensa y las barreras psicológicas que las personas suelen autoimponer en su realidad, generando estancamiento emocional y afectación debido a sentimientos de fracaso y frustración. Esto puede desencadenar malestar psíquico y sobreesfuerzos que exceden límites y capacidades, sin considerar adecuadamente los medios, recursos y métodos.

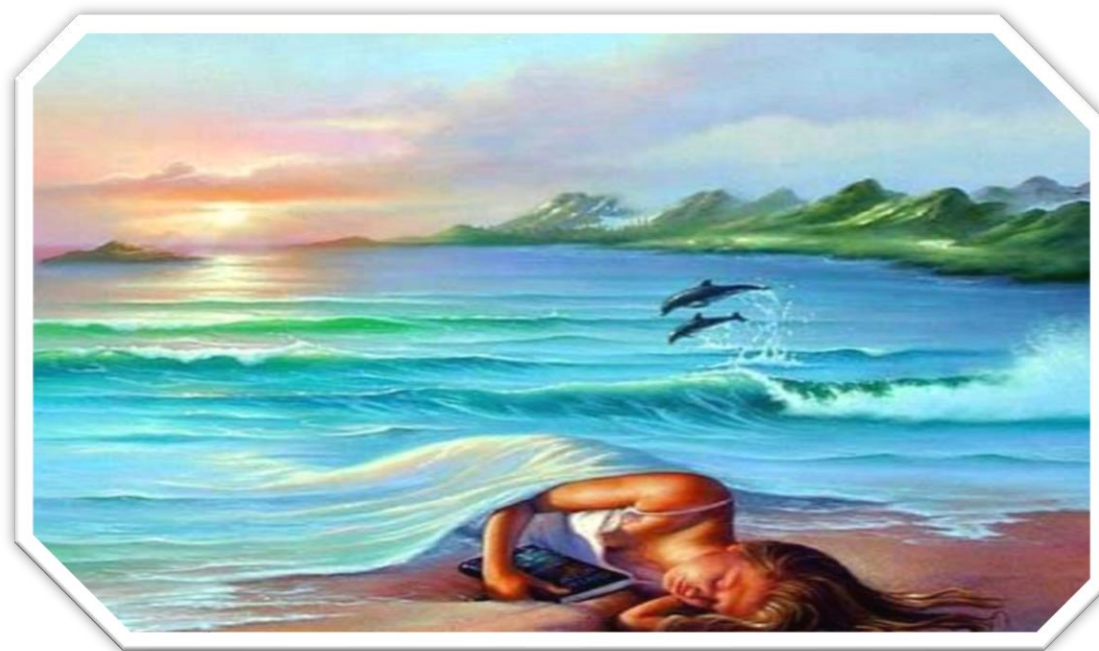


. ACTIVIDAD 4.

¿SI TU VIDA FUERA UN SUEÑO?

INSTRUCCIONES

- Tras la reflexión, se solicita a los integrantes del grupo que respondan al siguiente interrogante: "Si mi vida fuera un sueño, ¿cómo la viviría y qué cambiaría?"



. ACTIVIDAD 4.

¿SI TU VIDA FUERA UN SUEÑO?

INSTRUCCIONES

- Cada participante recibe 2 hojas de papel, 1 lápiz y un trozo de cinta.



. ACTIVIDAD 4.

¿SI TU VIDA FUERA UN SUEÑO?

INSTRUCCIONES

- En las hojas proporcionadas, cada persona responde al interrogante considerando aspectos de interés individual o colectivo, realizables a pesar del grado de dificultad.



. ACTIVIDAD 4.

¿SI TU VIDA FUERA UN SUEÑO?

INSTRUCCIONES

- Los participantes escriben cómo serían sus vidas actualmente si vivieran de la manera soñada, abordando aspectos laborales, familiares, sociales, personales, físicos y mentales.



. ACTIVIDAD 4.

¿SI TU VIDA FUERA UN SUEÑO?

INSTRUCCIONES

- Luego, identifican cuáles son sus principales motivaciones para pensar en un cambio de vida y realizar una reestructuración bajo los conceptos de bienestar, seguridad y felicidad.



. ACTIVIDAD 4.

¿SI TU VIDA FUERA UN SUEÑO?

INSTRUCCIONES

- Cada participante pega sus hojas en la pared para conformar un muro de exposición. Los escritos deben ser anónimos.
- Todos los participantes realizan un recorrido leyendo cada uno de los escritos.



. ACTIVIDAD 4.

¿SI TU VIDA FUERA UN SUEÑO?

INSTRUCCIONES

- Después del recorrido, cada participante elige visualmente un escrito con el que se sienta identificado, sin retirarlo de la pared.
- Los participantes forman una hilera frente a los escritos y comparten con el grupo cuál escrito eligieron y por qué. Luego, la persona cuyo escrito fue elegido sale, lee su texto y expresa palabras de gratitud a quienes lo seleccionaron.



ACTIVIDAD 5

EJERCICIO DE LA GESTIÓN DEL TIEMPO



ACTIVIDAD 5

EJERCICIO DE LA GESTIÓN DEL TIEMPO

Este ejercicio ha sido diseñado con el objetivo de proporcionar herramientas y estrategias a los participantes para una gestión adecuada del tiempo, como medida preventiva alineada con la realidad y capacidad individual. Es una herramienta que permite alcanzar objetivos sin comprometer la integridad física, emocional y psicológica de las personas. A continuación, se enumeran una serie de elementos para una gestión óptima del tiempo:



ACTIVIDAD 5

EJERCICIO DE LA GESTIÓN DEL TIEMPO

+POSITIVAMENTE MÁS+

8 principios para la gestión del tiempo:

- Define objetivos claros y alcanzables.
- Establece prioridades.
- Organiza tus actividades.
- Planifica tu día a día y revisa el cumplimiento de metas.
- No confundas disciplina con obsesión.
- Delega tareas y actividades.
- Evita sobrepasar tu capacidad de respuesta.
- Dedica tiempo siempre a tus intereses personales.



ACTIVIDAD 6

ACTIVIDAD: EJERCICIO POST SESIÓN

Los participantes asumirán la responsabilidad de aplicar los 8 principios para la gestión asertiva del tiempo en su vida diaria, con el propósito de lograr un equilibrio entre vida y trabajo. A continuación, se proporciona una herramienta para el registro de acciones.



ACTIVIDAD 6

ACTIVIDAD: EJERCICIO POST SESIÓN

PRINCIPIO	ACCIÓN 1	ACCIÓN 2	ACCIÓN 3	ACCIÓN 4	ACCIÓN 5
Define objetivos claros y realizables					
Establece prioridades					
Organiza tus actividades					
Planea tu día a día y revisa el cumplimiento de metas					
No confunda la disciplina con obsesión					
Delega tareas y actividades					
Evita exceder tu capacidad de respuesta					

CIERRE



Al terminar se conformara un círculo y todos miembros del grupo, compartirán sus experiencia y asimismo se lleva a cabo retroalimentación de la sesión.

