

## Guía para el empleado

**Programa** de prevención del síndrome de burnout “sin quemarse”



**Positivamente** +    
**más**  

Modelo de Abordaje Psicosocial POSITIVAMENTE MÁS

Documento técnico

**Programa de prevención del síndrome de burnout “sin quemarse”**

**José Luis Correa López**

Presidente

**Carlos Iván Heredia Ferreira**

Vicepresidente de Promoción y Prevención

**Dirección Técnica**

Luana Betsy Polo Cortés

Ps. Profesional Especializada

Gerencia de Investigación y Control del Riesgo

**Colaboración Técnica**

Equipo Experto

PRETASALUD COLOMBIA SAS

Corrector de estilo

PRETASALUD COLOMBIA SAS

Revisión Diseño y Diagramación

Elvia Yolima Guzmán

Andrés Gallón Restrepo

Diseño Portada y Diagramación

PRETASALUD COLOMBIA SAS

Derechos Reservados Positiva noviembre 2024

**Para citar esta publicación:** (2024). “Documento técnico-Programa de prevención del síndrome de burnout “Sin quemarse””. Positiva Compañía de Seguros S.A. “<https://psicoboxpositiva.com/programa-de-prevencion-del-sindrome-de-bournout-sin-quemarse>”

Todos los derechos reservados de Positiva Compañía de Seguros S.A. Se prohíbe la reproducción o copia total o parcial de este material sin expresa autorización. Se prohíbe la venta de este material ya que es un documento técnico educativo realizado para las empresas afiliadas a Positiva.

**ISBN:**

# CONTENIDO

<b>Herramientas y estrategias para la promoción de la salud mental y la prevención del síndrome de burnout (SB)</b>	<b>6</b>
<b>Módulo I. Conozcamos sobre el síndrome de agotamiento laboral o síndrome de burnout</b>	<b>6</b>
¿El síndrome de agotamiento laboral (burnout) es una enfermedad?	
Ejercicio práctico - síndrome de burnout (SB)	
Consejos para gestionar el estrés	
<b>Módulo II. Fases del síndrome de agotamiento laboral</b>	<b>10</b>
Las causas organizacionales y personales del síndrome de Burnout (SB)	
Causas organizacionales	
Factores personales	
Ejercicio práctico - proyecto de vida	
<b>Módulo III. Estrategias de prevención del síndrome de agotamiento laboral o burnout:</b>	<b>14</b>
¿Cómo prevenir el síndrome de burnout (sb)?	
Ejercicio práctico - gestionando mi tiempo	



## Bienvenidos a ¡Positivamente más!

Apreciado trabajador, esta guía contiene información valiosa para fortalecer tu conocimiento sobre el Programa de prevención del Síndrome de Burnout “SIN QUEMARSE”. Esperamos que sea de tu agrado y que aporte valiosa información para fomentar entornos laborales saludables y promover su salud física y mental en el trabajo.

## Herramientas y estrategias para la promoción de la salud mental y la prevención del síndrome de burnout (SB)

### Microciclo I: Conozcamos sobre el síndrome de agotamiento laboral o síndrome de Burnout

**¿El síndrome de agotamiento laboral (burnout) es una enfermedad?:**

**¿Qué es el Síndrome de Agotamiento Laboral (Burnout)?**

El burnout, o síndrome de agotamiento laboral, no es una enfermedad física, pero sí es un problema serio que afecta cómo te sientes y cómo rindes en el trabajo. Es como un tipo de “agotamiento extremo” que se produce cuando te sientes muy cansado, estresado y desmotivado por tu trabajo.

**¿Cómo se manifiesta el Burnout?**

- 1. Cansancio Extremo:** Sientes que nunca te recuperas, incluso después de descansar. Te sientes siempre agotado, tanto física como mentalmente.
- 2. Desmotivación:** Pierdes el interés en tu trabajo, y las tareas que antes te parecían importantes ahora te parecen sin sentido.

- 3. Sentimientos Negativos:** Te sientes frustrado, irritable o negativo con respecto a tu trabajo y tus compañeros.
- 4. Problemas de Rendimiento:** Te cuesta concentrarte y hacer tu trabajo de manera eficiente. Los errores aumentan y te sientes menos productivo.

**¿Por qué ocurre?**

El burnout puede ocurrir cuando:



- Tienes demasiadas tareas o una carga de trabajo muy alta.
- No tienes suficiente apoyo o reconocimiento en el trabajo.
- Sientes que tu trabajo no tiene sentido o que no estás logrando nada.
- No puedes equilibrar tu trabajo con tu vida personal.

**Ejercicio práctico - síndrome de burnout (SB):**

Con el objetivo de identificar el estado de nuestra salud mental y monitorear nuestras conductas, actitudes y emociones, se presenta la siguiente lista de chequeo para verificar el padecimiento o existencia de algunos signos o síntomas asociados al Síndrome de Burnout (SB). Esto permitirá adelantar acciones tempranas y/o preventivas. Una vez se haya completado la lista de chequeo, podrás encontrar los rangos, niveles de riesgo y las acciones a seguir de acuerdo con la calificación o total alcanzado.



### Check list: criterios de burnout

(Marca con una X los criterios o síntomas experimentados en la actualidad y suma al final cuántos ítems marcaste con X)

Agotamiento emocional		Actitud fría y despersonalizada		Baja realización / Logro profesional y personal	
Sensación de desgaste.		Sentimientos negativos.		Bajo rendimiento laboral.	
Sobreesfuerzo físico y mental.		Irritabilidad.		Baja tolerancia a la presión.	
Agotamiento.		Ironía.		Baja autoestima.	
Fatiga.		Conductas de aislamiento.		Afectación en relaciones.	
Alteración del sueño.		Hostilidad.		Sentimientos de frustración.	
Dificultad para concentrarse.		Cinismo.		Estancamiento.	
Ansiedad.		Pérdida de motivación.		Escasa interacción.	
Tristeza y llanto.		Desconfianza / Apatía.		Conducta evasiva.	
<b>Resultado:</b>		<b>Resultado:</b>		<b>Resultado:</b>	
				<b>Total:</b>	

Clasificación		
Rango	Nivel de riesgo de agotamiento laboral	Acción
Entre 6 y 12 criterios	Riesgo leve - moderado	Requiere hacer ajustes en rutinas, hábitos y reportar al jefe inmediato.
Entre 12 y 18 criterios	Riesgo moderado - alto	Reportar al jefe inmediato, profesional psicosocial y vincular en la rutina diaria periodos de descanso, actividad física. Retomar aspectos de interés y vinculación a atención por psicología.
Entre 18 y 24 criterios	Riesgo alto - grave	Reportar con urgencia al jefe inmediato, profesional psicosocial y responsable de SST. Iniciar atención por telepsicología (activación de ruta).

#### Consejos para gestionar el estrés:

- Realiza actividad física mínimo 3 veces por semana.
- Duerme como mínimo 8 horas cada noche.
- Asegura una alimentación balanceada y saludable.
- Dedicar tiempo libre a las actividades de interés.
- Programa actividades con familiares y/o amigos.
- Disminuye el tiempo de exposición a pantallas.
- Garantiza la desconexión laboral durante el tiempo libre.
- Expresa tus emociones y sentimientos de manera oportuna.
- No asumas más responsabilidades de las que puedas soportar.
- Organiza y planea tus tareas.

## Microciclo II: Fases del síndrome de agotamiento laboral

### 1. Fase Inicial (Alerta)

- **Qué Sientes:** En esta fase, puedes estar muy motivado y entusiasta en tu trabajo. Estás dispuesto a trabajar duro y hacer lo mejor posible.
- **Qué Sucede:** Estás muy concentrado en tus tareas y te sientes responsable. A veces, puedes comenzar a sentirte un poco estresado, pero crees que es parte del trabajo.

### 2. Fase de Estancamiento (Resistencia)

- **Qué Sientes:** Empiezas a sentirte cansado y agotado, pero sigues adelante. Te esfuerzas por seguir, incluso cuando el trabajo es abrumador.
- **Qué Sucede:** Tus niveles de energía disminuyen, y te cuesta más tiempo completar las tareas. Puedes empezar a sentir que tu trabajo es más difícil de lo que solía ser.

### 3. Fase de Desgaste (Frustración)

- **Qué Sientes:** La fatiga se vuelve más intensa y constante. Puedes sentirte irritable, frustrado y menos interesado en tu trabajo.
- **Qué Sucede:** Te cuesta concentrarte, y tu rendimiento en el trabajo disminuye. Es difícil encontrar motivación y empiezas a sentirte cada vez más desalentado.

### 4. Fase de Desesperanza (Apatía)

- **Qué Sientes:** Te sientes completamente agotado y sin esperanza. La carga de trabajo te parece insoportable, y puedes tener sentimientos de desesperación.
- **Qué Sucede:** Te sientes desconectado de tu trabajo y de tus compañeros. La calidad de tu trabajo se ve afectada, y puedes empezar a experimentar problemas físicos y emocionales serios.

### 5. Fase de Crisis (Quemado)

- **Qué Sientes:** Puedes sentir una profunda tristeza o desesperación, y tu bienestar general está muy afectado.
- **Qué Sucede:** Esta es la etapa más grave y puede requerir ayuda profesional. Puede que necesites tiempo para recuperarte y cambiar cómo manejas el trabajo y el estrés.

### ¿Qué Hacer en Cada Fase?

- **En la Fase de Alerta y Resistencia:** Mantén un equilibrio entre trabajo y descanso. Habla si te sientes estresado.
- **En la Fase de Desgaste:** Busca maneras de reducir la carga de trabajo. Habla con tu supervisor o compañeros.
- **En la Fase de Desesperanza:** Busca apoyo profesional y cuida tu salud mental y física.

- **En la Fase de Crisis:** En la Fase de Crisis: Es crucial buscar ayuda profesional de inmediato y trabajar en estrategias para recuperarte.

**Las causas organizacionales y personales del síndrome de burnout (SB):**

Las causas que conllevan al desarrollo del Síndrome de Burnout (SB) son múltiples. A continuación, identificaremos 10 causas asociadas con el agotamiento laboral, revisando tanto causas organizacionales como personales.

**Causas organizacionales:**

- Jornadas laborales extensas.
- Monotonía en el trabajo.
- Exceso de responsabilidades.
- Ausencia de planes de beneficio, incentivos laborales y ascensos.
- Clima laboral nocivo.
- Problemas de comunicación.
- Acoso y violencia laboral.
- Escasa autonomía laboral (líderes impositivos).
- Sobrecarga laboral.
- Condiciones laborales deficientes.

**Factores personales:**

- Niveles elevados de autoexigencia.
- Excesiva competencia y competitividad.
- Dificultades en la gestión de emociones.
- Baja capacidad de resiliencia.
- Conductas obsesivas.
- Dificultad para exteriorizar emociones y sentimientos.

- Redes de apoyo escasas/poca interacción.
- Ausencia de vida social/proyecto de vida.
- Problemas en la gestión del tiempo (planeación y organización).
- Baja autoestima.

**Ejercicio práctico - proyecto de vida:**

Este ejercicio fue diseñado para que las personas participantes en la implementación del Programa de prevención del Síndrome de Burnout “SIN QUEMARSE” reconozcan en el proyecto de vida una alternativa para la promoción de la salud mental y la prevención del síndrome de agotamiento laboral. Por tanto, a través de la siguiente herramienta, se extiende la invitación para que construyas tu proyecto de vida, definiendo metas programáticas a través del tiempo (corto, mediano y largo plazo).

Metas a corto plazo		Motivadores personales		Metas a mediano plazo	
		 Proyecto de vida			
		Metas a largo plazo			
Motivaciones familiares		Motivaciones personales		Motivaciones laborales	

Una vez haya terminado de llenar la herramienta, deberás colocarla en un lugar visible, donde tengas contacto directo y permanente con ella, con el propósito de recordar las metas propuestas y los aspectos motivacionales que inspiran a alcanzarlas.

### Microciclo III: Estrategias de prevención del síndrome de agotamiento laboral o burnout

En este apartado, aprenderemos sobre la forma de abordar el Síndrome de Burnout (SB) mediante la presentación de diversas estrategias preventivas, como herramientas de afrontamiento que permitirán garantizar rendimiento laboral sin comprometer la salud mental y psicosocial.

#### ¿Cómo prevenir el síndrome de burnout (SB)?:

Prevenir el Síndrome de Burnout (SB) es posible si se lleva a cabo una serie de consejos:

- 1. Mantén un equilibrio entre la vida laboral y personal:** Equilibrar el tiempo entre el trabajo y las actividades personales ayuda a reducir el estrés y a recargar energías, previniendo el agotamiento.
- 2. Establece límites claros entre el trabajo y el tiempo libre:** Definir y respetar los límites entre las horas de trabajo y de descanso evita la sobrecarga laboral y mantiene la salud mental.
- 3. Practica técnicas de manejo del estrés, como la meditación o el yoga:** Estas prácticas ayudan a disminuir el estrés y mejoran la capacidad para manejar las presiones laborales.

- 4. Toma descansos regulares durante el día de trabajo:** Hacer pausas breves y frecuentes durante la jornada laboral ayuda a mantener la concentración y reduce la fatiga.
- 5. Desarrolla una red de apoyo con familiares y amigos:** Contar con un sistema de apoyo proporciona una válvula de escape emocional y consejos prácticos para manejar el estrés.
- 8. Duerme lo suficiente y mantenga una dieta saludable:** Un sueño adecuado y una nutrición equilibrada son esenciales para la recuperación física y mental, disminuyendo el riesgo de Burnout.
- 7. Realiza ejercicio regularmente:** El ejercicio físico reduce el estrés, mejora el ánimo y aumenta la energía general, ayudando a combatir los síntomas del Burnout.
- 8. Aprende a decir no a las demandas excesivas de trabajo:** Establecer y mantener límites saludables en el trabajo previene la sobrecarga y el estrés excesivo.
- 9. Busca tareas y proyectos que encuentre gratificantes:** Trabajar en cosas que lo apasionan o encuentra valiosas puede aumentar la satisfacción y reducir la sensación de Burnout.
- 10. Considera la posibilidad de buscar asesoramiento o terapia si se siente abrumado:** La ayuda profesional puede ofrecer estrategias efectivas para manejar el estrés y abordar las causas del Burnout.

Nota - Los vínculos familiares: La familia determina el origen y esencia de un ser humano, es una de las principales fuentes de motivación. Por tanto, todos los días es necesario esforzarse por sostener y fortalecer los vínculos con los seres queridos. Jamás permitas que las responsabilidades laborales desplacen a la familia; establece límites y dedica el tiempo suficiente para compartir.

### Ejercicio práctico - gestionando mi tiempo:

Como se ha mencionado previamente, la gestión adecuada del tiempo, la planeación y la organización son elementos esenciales para la prevención del Síndrome de Burnout (SB). Por tanto, proponemos esta herramienta para gestionar el día a día de una manera estratégica, donde se consideren tanto el aspecto personal como laboral. A través de esta herramienta, identificarás resultados excepcionales con impacto en tu salud mental y emocional, fortaleciendo tanto vínculos personales como laborales, lo que aumentará los índices de rendimiento y/o productividad.

Día de la semana	Prioridad 1	Prioridad 2	Prioridad 3	Prioridad 4	Prioridad 5
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

**Nota - Tu salud mental:** Recuerde siempre mostrar preocupación por tu bienestar y salud mental. Evite los excesos; dedica tiempo para descansar y recuperar energía, practica tu deporte preferido, fortalece las relaciones sociales, realiza actividades que te brinden placer y satisfacción, y elimina la rutina y monotonía.



“sueña en grande, alcanza tus metas, triunfa;  
pero nunca te olvides de darte  
el primer lugar”



**POSITIVA**  
COMPAÑÍA DE SEGUROS



---

# CARTILLA DEL TRABAJADOR

**Programa de prevención  
del síndrome de burnout  
“sin quemarse”**



**Positivamente<sup>+</sup>**  
**más<sup>+</sup>**



Positiva Prevención