



**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

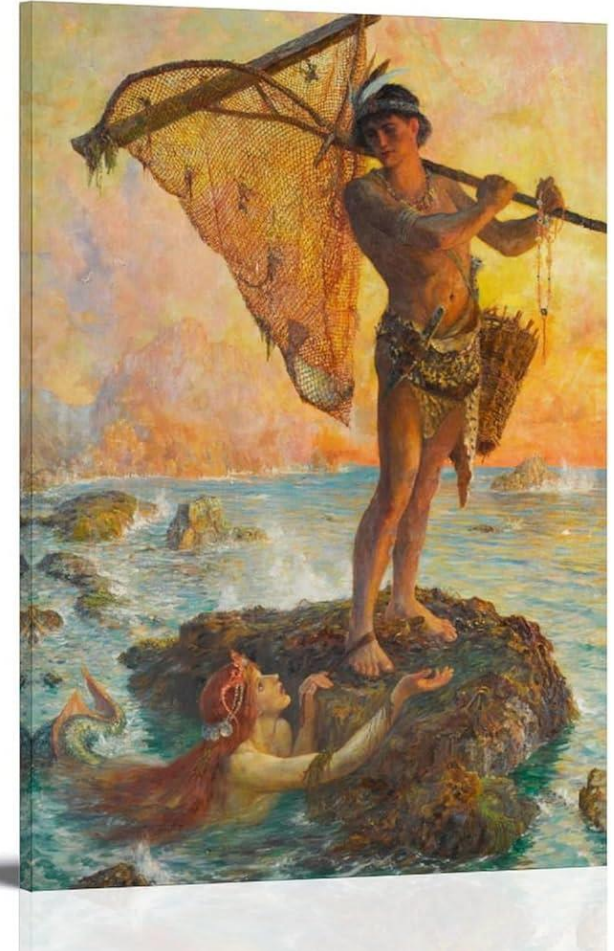
2

**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, compromiso y los resultados obtenidos.

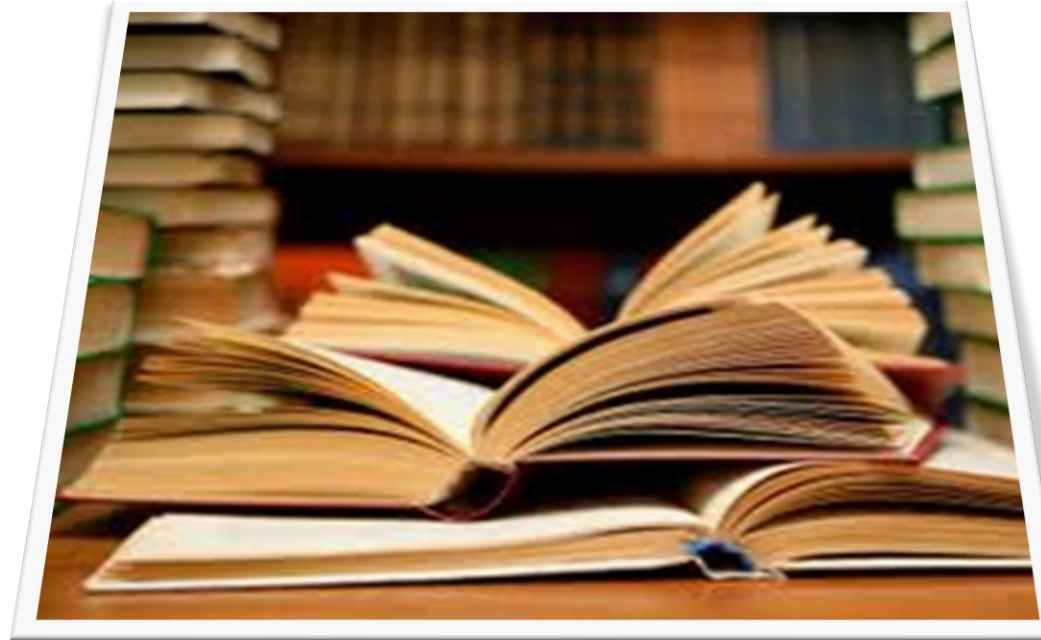


## ACTIVIDAD 1 - EJERCICIO DE APERTURA

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 - FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA - 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

# FASES DEL SÍNDROME DE AGOTAMIENTO LABORAL

### Inicial

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

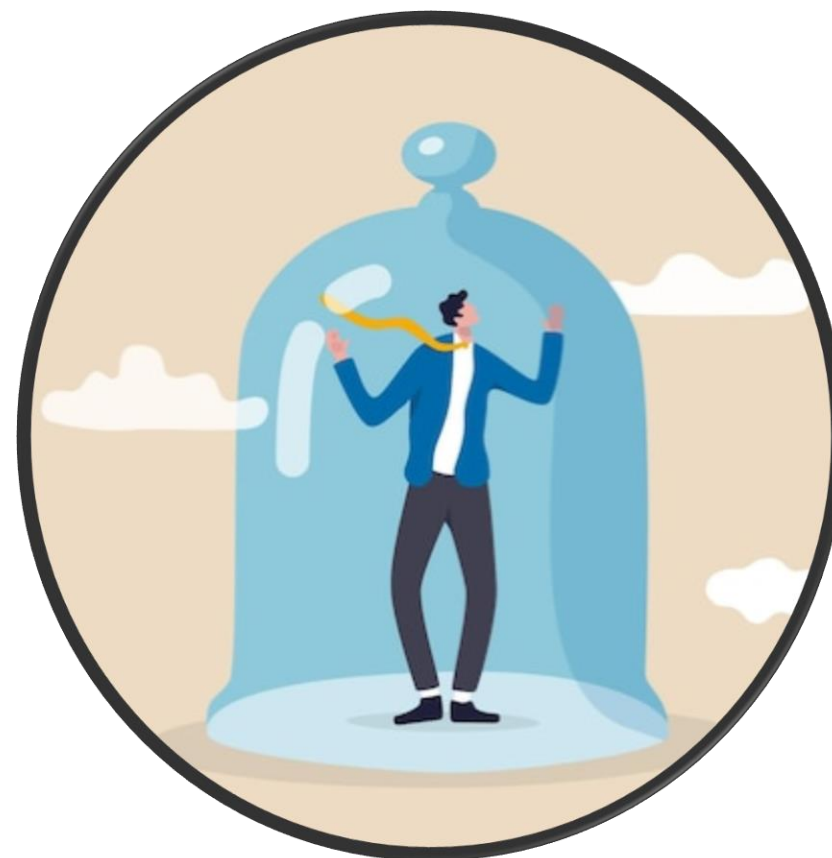


## ACTIVIDAD 2

### 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

### FASES DEL SÍNDROME DE AGOTAMIENTO LABORAL



#### Frustración

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

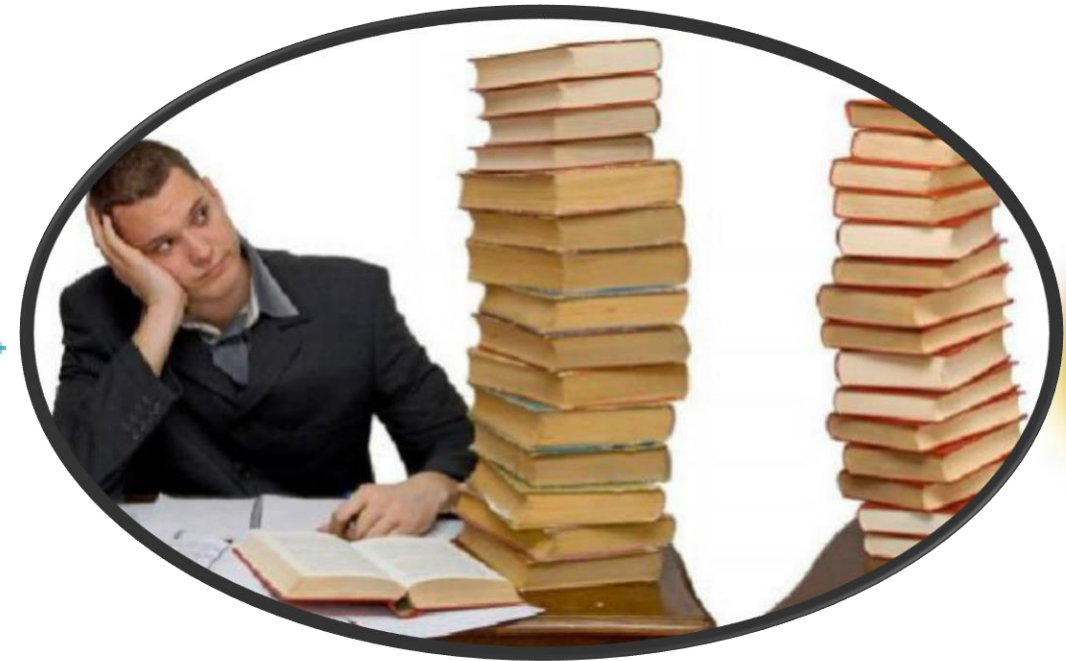
## ACTIVIDAD 2

# FASES DEL SÍNDROME DE AGOTAMIENTO LABORAL



### Apatía

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



## ACTIVIDAD 2

# FASES DEL SÍNDROME DE AGOTAMIENTO LABORAL

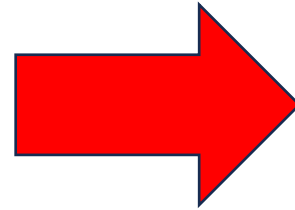


## Quemado

- Colapso emocional y cognitivo.
- Frustración e insatisfacción.

## ACTIVIDAD 2

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

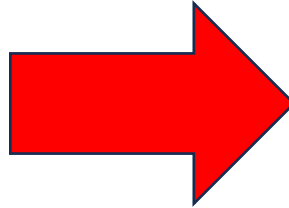


### Individuales

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

## ACTIVIDAD 2

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

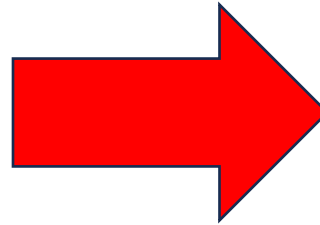


### Organizacionales

- 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

# 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

# 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

# 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

### 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.

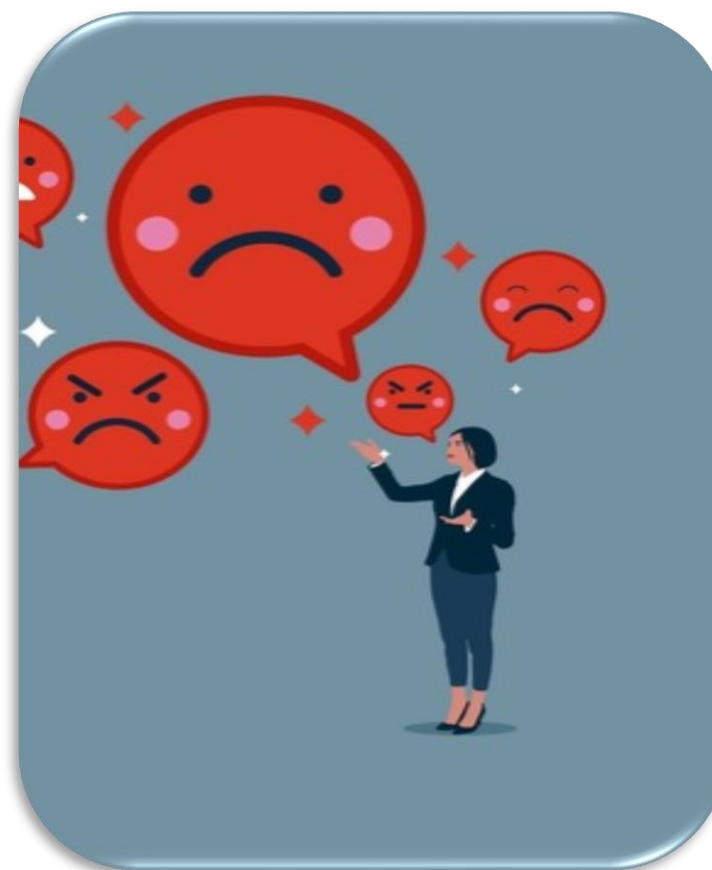


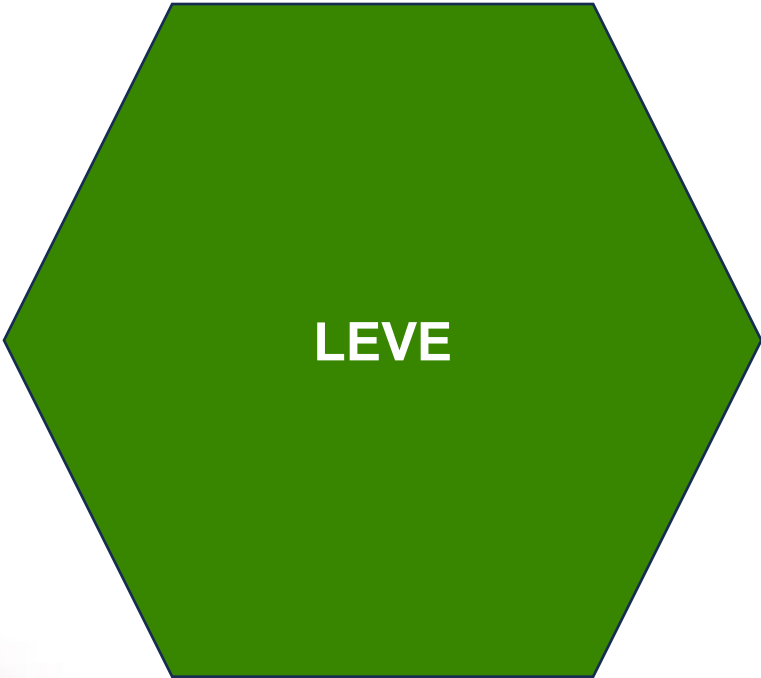
## ACTIVIDAD 2

### 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.



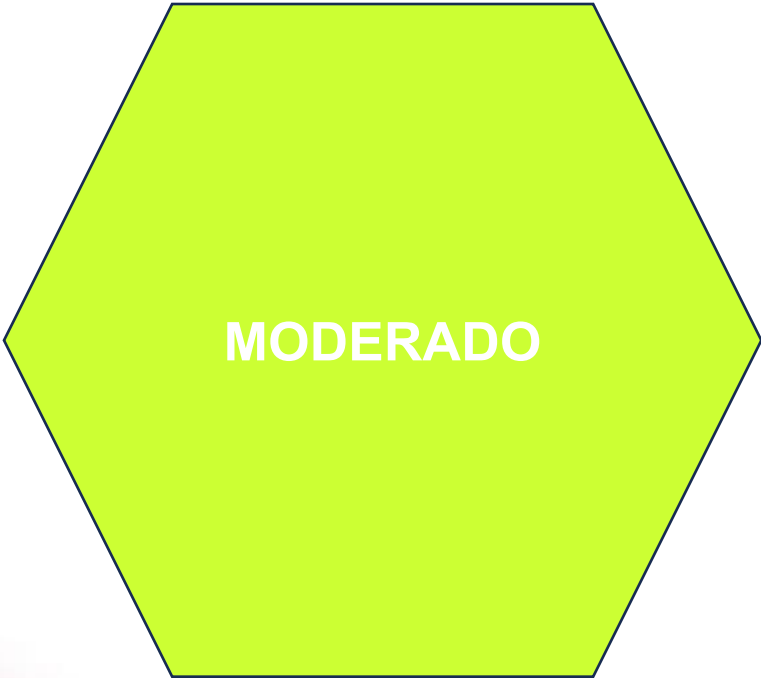
**ACTIVIDAD 2****SEVERIDAD DEL SÍNDROME DE BURNOUT (SB)** **LEVE**

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



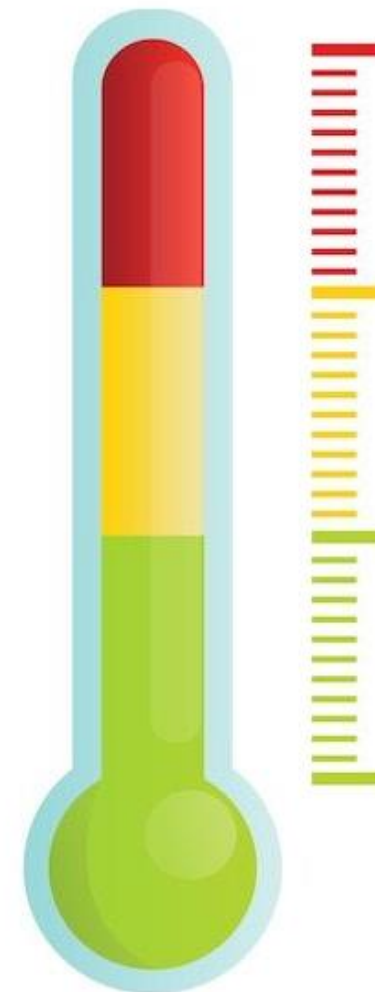
## ACTIVIDAD 2

### SEVERIDAD DEL SÍNDROME DE BURNOUT (SB)



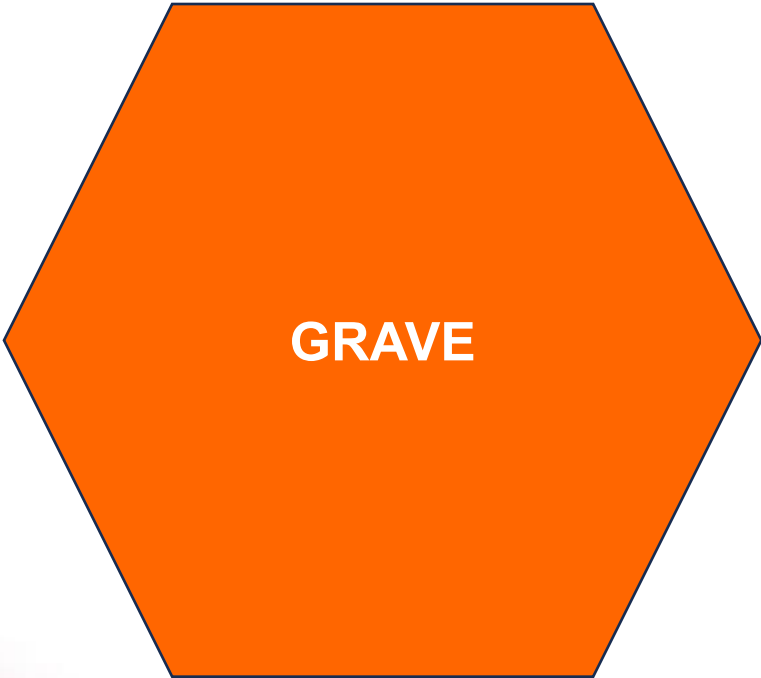
MODERADO

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



## ACTIVIDAD 2

### SEVERIDAD DEL SÍNDROME DE BURNOUT (SB)



GRAVE

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



## ACTIVIDAD 2

### SEVERIDAD DEL SÍNDROME DE BURNOUT (SB)

**SEVERO**

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



## FACTORES DEL RIESGO OCUPACIONAL SOBRE EL 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. | <ul style="list-style-type: none"><li>• Actividades del sector educativo, servicios sociales y de salud.</li><li>• Atención a niños y adolescentes en circunstancias de vida difíciles, a personas privadas de la libertad, a farmacodependientes.</li><li>• Atención a usuarios.</li><li>• Atención a víctimas, personas con discapacidad, pacientes terminales, personas que trabajan en levantamiento de cadáveres.</li></ul> | Síndrome de burnout (Z73.0). |

# TIPS PARA PREVENIR EL SÍNDROME DE BURNOUT (SB)



## 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):



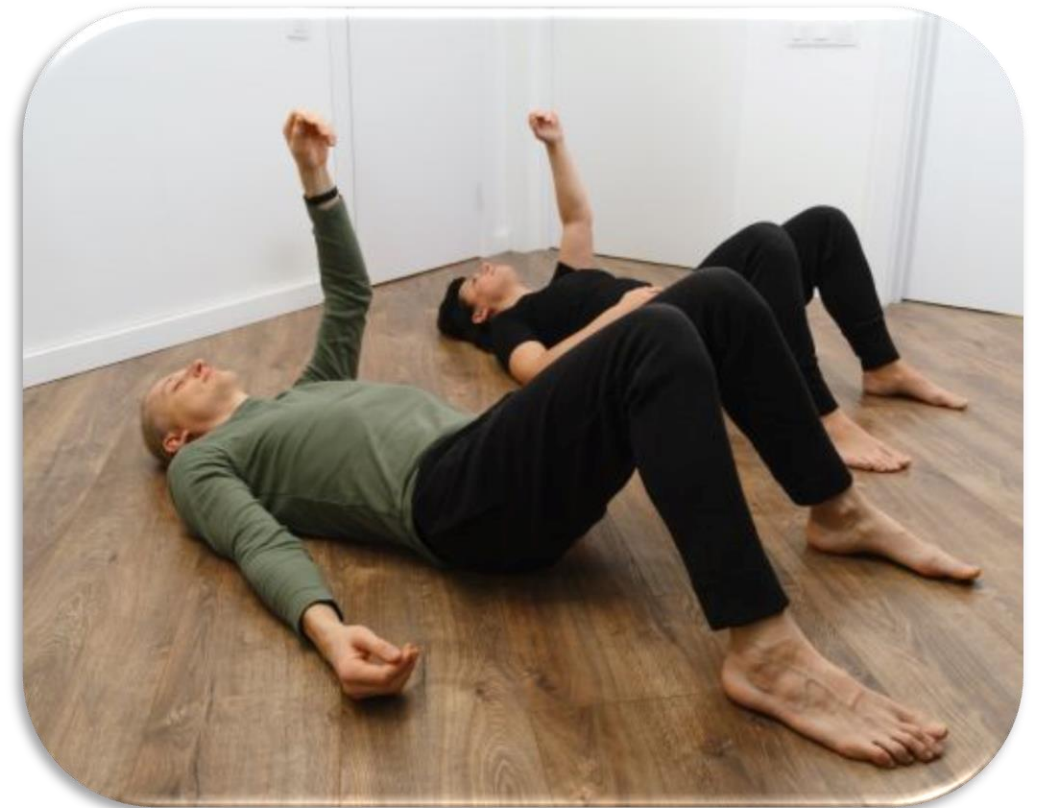
## ACTIVIDAD 3 - EJERCICIO, RELAJACIÓN PROGRESIVA / ENCONTRANDO LA CALMA

En posición sentada o acostada, cierre los ojos. Concéntrese en las secuencias de tensión y relajación muscular. Mantenga la tensión durante 5 segundos (inspirando) y luego relaje la zona durante 10 segundos (expirando). Practique este ejercicio durante 10 a 20 minutos. Cuando todos los grupos musculares estén relajados, centre su atención en un pensamiento agradable. Gradualmente, vuelva a su estado de alerta manteniendo la sensación de relajación.



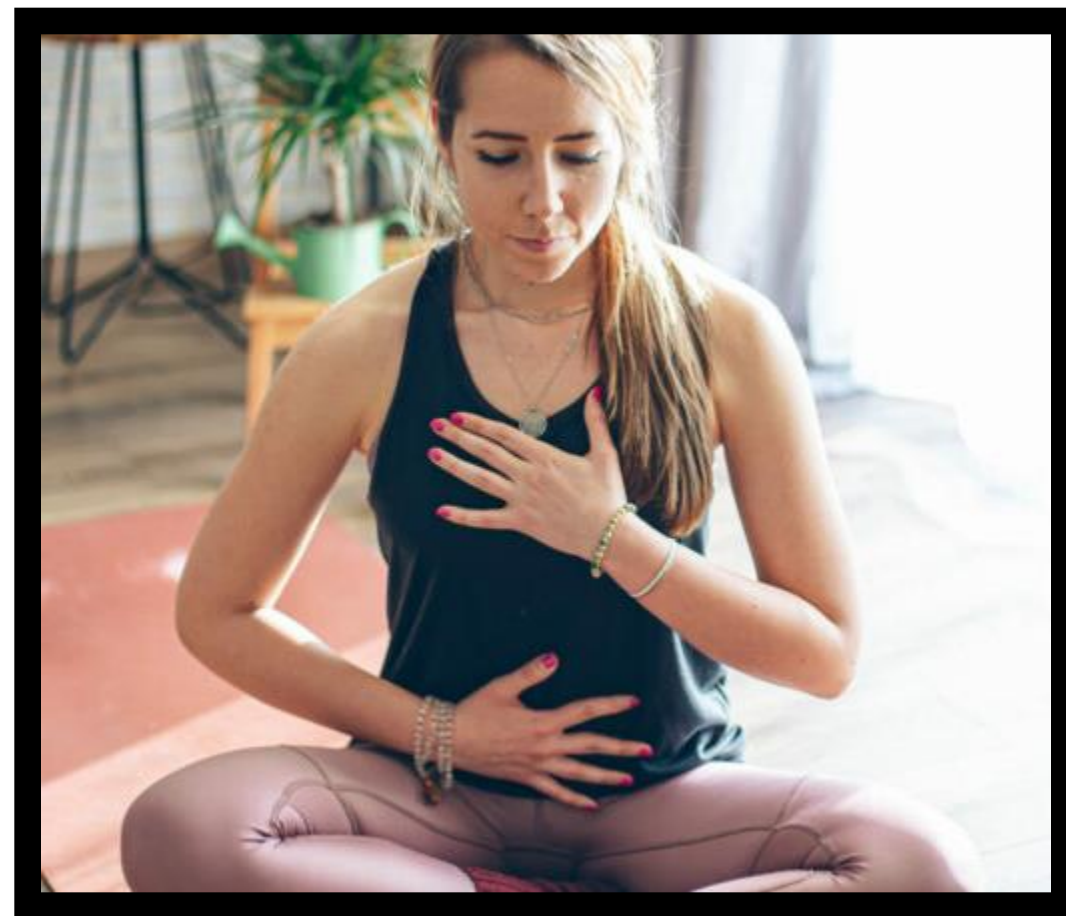
## ACTIVIDAD 3 - EJERCICIO, RELAJACIÓN PROGRESIVA / SECUENCIA DE EJERCICIOS

**Brazos:** Estire el brazo derecho y tense tanto como sea posible, manteniendo el puño cerrado. Sienta la tensión en el bíceps, antebrazo, muñeca y dedos. Luego, relaje lentamente el brazo y bájelo hasta apoyarlo. Concéntrese en la sensación de relajación, dejando los músculos del brazo flojos y sin tensión. Repita la secuencia con el brazo izquierdo.



## ACTIVIDAD 3 - EJERCICIO, RELAJACIÓN PROGRESIVA / SECUENCIA DE EJERCICIOS

**Pecho:** Tense el pecho como si estuviera conteniendo el aire. Note la tensión en la mitad del tórax y en cada uno de los senos. Relaje gradualmente al expulsar el aire. Céntrese en la sensación de relajación, dejando los músculos del pecho flojos y relajados.



## ACTIVIDAD 3 - EJERCICIO, RELAJACIÓN PROGRESIVA / SECUENCIA DE EJERCICIOS

**Piernas:** Tense la pierna derecha, arqueando el pie hacia atrás en dirección a la rodilla. Sienta la tensión en los glúteos, el muslo, la rodilla, los gemelos y el pie. Relaje lentamente y vuelva a la posición inicial. Concéntrese en la sensación de relajación, dejando los músculos de la pierna flojos y relajados. Repita con la pierna izquierda.



## ACTIVIDAD 3 - EJERCICIO, RELAJACIÓN PROGRESIVA / SECUENCIA DE EJERCICIOS

**Cara:** Cierre los ojos con fuerza y sienta la tensión alrededor de ellos. Relaje lentamente los músculos de los ojos, concentrándose en la sensación de relajación. Deje que los músculos de la cara se aflojen y se liberen de cualquier tensión.

Concéntrese en la sensación de relajación, permitiendo que los músculos de los hombros y la espalda se aflojen y se relajen completamente.



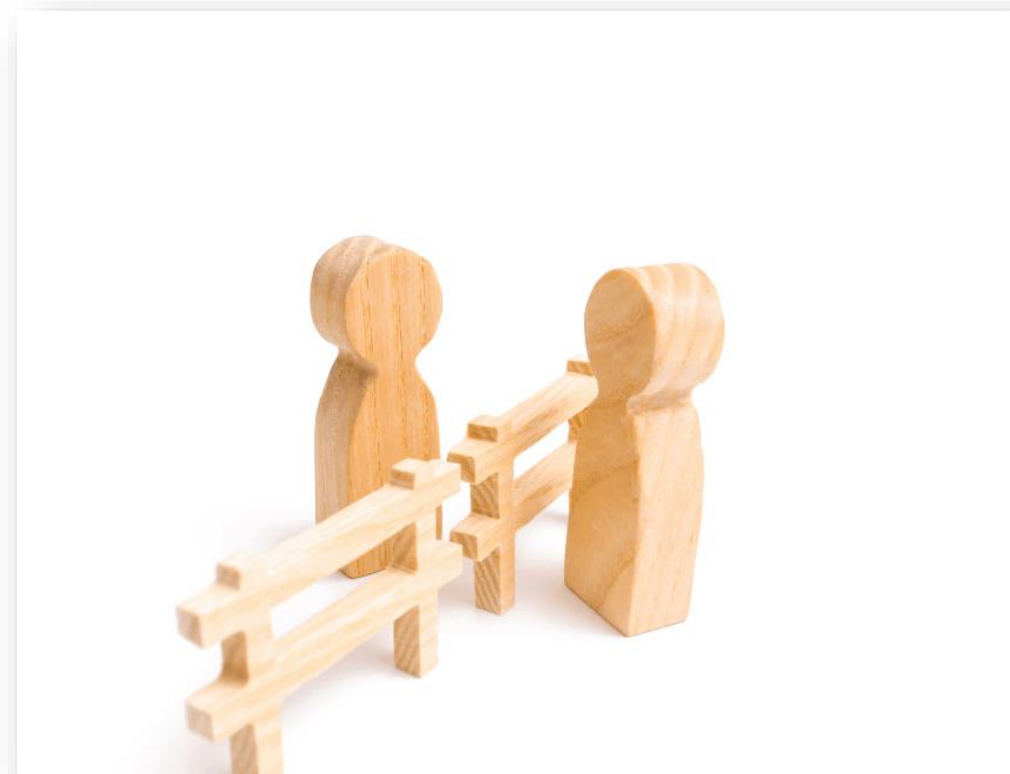
## ACTIVIDAD 4 - ¿SI TU VIDA FUERA UN SUEÑO?



## ACTIVIDAD 4 - ¿SI TU VIDA FUERA UN SUEÑO?

### INSTRUCCIONES

Se reflexiona sobre los mecanismos de defensa y las barreras psicológicas que las personas suelen autoimponerse en su realidad, lo que genera estancamiento emocional y afecta su bienestar debido a sentimientos de fracaso y frustración. Esto puede derivar en malestar psíquico y en un sobreesfuerzo que excede los propios límites y capacidades, sin considerar de manera adecuada los medios, recursos y métodos disponibles.



## ACTIVIDAD 4 - ¿SI TU VIDA FUERA UN SUEÑO?

### INSTRUCCIONES

Después de la reflexión, se invita a los integrantes del grupo a responder la siguiente pregunta: "Si mi vida fuera un sueño, ¿cómo la viviría y qué cambiaría?"



## ACTIVIDAD 4 - ¿SI TU VIDA FUERA UN SUEÑO?

### INSTRUCCIONES

Cada participante recibe dos hojas de papel, un lápiz y un trozo de cinta.

En las hojas proporcionadas, cada persona responde al interrogante considerando aspectos de interés individual o colectivo, enfocándose en aquellos que sean realizables, sin importar el grado de dificultad.



## ACTIVIDAD 4 - ¿SI TU VIDA FUERA UN SUEÑO?

### INSTRUCCIONES

Los participantes escriben cómo sería su vida en la actualidad si la 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 sus principales motivaciones para considerar un cambio de vida y llevar a cabo una reestructuración basada en 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 formar un muro de exposición. Los escritos deben permanecer anónimos.

Luego, todos los participantes recorren la exposición y leen cada uno de los textos.



## 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.

Luego, los participantes forman una hilera frente a los escritos y comparten con el grupo cuál eligieron y por qué. Posteriormente, la persona cuyo escrito fue seleccionado pasa al frente, lo lee en voz alta y expresa palabras de gratitud a quienes lo escogieron.



## ACTIVIDAD 5 - EJERCICIO DE LA GESTIÓN DEL TIEMPO



## ACTIVIDAD 5 - EJERCICIO DE LA GESTIÓN DEL TIEMPO

Este ejercicio ha sido diseñado con el propósito de brindar a los participantes herramientas y estrategias para una gestión adecuada del tiempo, como medida preventiva alineada con su realidad y capacidad individual. Se trata de un recurso que facilita el logro de objetivos sin comprometer la integridad física, emocional y psicológica de las personas.

A continuación, se presentan una serie de elementos clave para una gestión óptima del tiempo:



## ACTIVIDAD 5 - EJERCICIO DE LA GESTIÓN DEL TIEMPO

### 8 PRINCIPIOS PARA LA GESTIÓN DEL TIEMPO

- Defina objetivos claros y alcanzables.
- Establezca prioridades.
- Organice sus actividades.
- Planifique su día a día y revise el cumplimiento de metas.
- No confunda disciplina con obsesión.
- Delegue tareas y responsabilidades.
- Evite sobrepasar su capacidad de respuesta.
- Dedique tiempo a sus intereses personales.



## ACTIVIDAD 6 - EJERCICIO POST-SESIÓN

Los participantes asumirán la responsabilidad de aplicar los ocho principios para la gestión asertiva del tiempo en su vida diaria, con el propósito de lograr un equilibrio entre la vida personal y el trabajo.

A continuación, se proporciona una herramienta para el registro de acciones.



## ACTIVIDAD 6 - EJERCICIO POST-SESIÓN

| PRINCIPIO                                                  | ACCIÓN 1 | ACCIÓN 2 | ACCIÓN 3 | ACCIÓN 4 | ACCIÓN 5 |
|------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Defina objetivos claros y alcanzables.                     |          |          |          |          |          |
| Establezca prioridades.                                    |          |          |          |          |          |
| Organice sus actividades.                                  |          |          |          |          |          |
| Planifique su día a día y revise el cumplimiento de metas. |          |          |          |          |          |
| No confunda disciplina con obsesión.                       |          |          |          |          |          |
| Delegue tareas y responsabilidades.                        |          |          |          |          |          |
| Evite sobrepasar su capacidad de respuesta.                |          |          |          |          |          |

## RETROALIMENTACIÓN CIERRE



Al finalizar, se conformará un círculo y todos los miembros del grupo compartirán sus experiencias.

Además, se llevará a cabo la retroalimentación de la sesión.

