



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

**HABILIDAD - Agotamiento
elebo**



HABILIDAD: EL FUEGO LENTO HACIA EL AGOTAMIENTO



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

- 1) Entendiendo el agotamiento
- 2) Causas del agotamiento
- 3) Prevenir el agotamiento
- 4) Resolver el agotamiento en el lugar de trabajo
- 5) El costo del agotamiento
- 6) Avanzando _





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Entendiendo el agotamiento

El burnout es un estado de agotamiento emocional, mental y físico provocado por un estrés prolongado. Es más común entre personas que trabajan en entornos de alto estrés como la atención sanitaria, el trabajo social o la educación. Si no se trata, puede tener graves consecuencias para las personas y la organización para la que trabajan.

Síntomas:

- Fatiga crónica
- Insomnio
- Irritabilidad
- Falta de motivación
- Cardiopatía
- depresión





BOOST
TRAIN & RETAIN

Causas del agotamiento

Hay muchos factores que pueden contribuir al agotamiento:

- Demandas laborales como carga de trabajo y presión de tiempo.
- Falta de control: la extensión de que los empleados tienen autonomía y poder de decisión
- Conflictos interpersonales: compañeros de trabajo o supervisores difíciles
- Falta de apoyo social
- Expectativas laborales poco claras
- Desajuste entre los valores individuales y organizacionales



Prevenir el agotamiento

Prevenir el agotamiento requiere una combinación de estrategias individuales y organizacionales.

Estrategias individuales:

- práctica de autocuidado: ejercicio, meditación, pasatiempos
- Establecer metas realistas
- Buscar apoyo social que proporcione un sentido de conexión y validación.

Estrategias organizativas:

- Entorno de apoyo para promover el equilibrio entre vida personal y laboral: programa de trabajo flexible
- Oportunidades de desarrollo profesional: programas de formación y promoción
- Reconocimiento





BOOST
TRAIN & RETAIN

Resolver el agotamiento en el lugar de trabajo

Es importante que el lugar de trabajo tenga políticas claras para abordar el agotamiento. Estas políticas pueden incluir:

- Directrices para la gestión de la carga de trabajo
- Técnicas de reducción del estrés.
- Recursos de apoyo para empleados que puedan tener dificultades

Una medida muy interesante podría ser que empleadores y empleados creen, trabajando juntos, un plan de bienestar que incluya compromiso con la productividad y satisfacción general.



El costo del agotamiento

El agotamiento puede tener impactos y costos importantes tanto para individuos como para organizaciones .

Individuos:

- Disminuir la satisfacción laboral
- Bajo rendimiento
- Reducir la calidad de vida
- Hipertensión
- Obesidad

Organizaciones :

- Aumentar el ausentismo
- Rotación
- Disminución de la productividad



Avanzando _



Esta parte requiere un alto compromiso tanto de las personas como de la organización. Las estrategias que pueden marcar la diferencia incluyen:

- Técnicas de manejo del estrés.
- Establecer límites en el lugar de trabajo
- Detectar y abordar problemas subyacentes como la insatisfacción laboral o las luchas personales.

Esto puede conducir a una mayor satisfacción laboral, productividad y una mejor calidad de vida para todos los involucrados.





Funded by
the European Union

El europeo Comisión apoyo para el producción de este publicación hace no constituir un respaldo de la contenido cual refleja el puntos de vista solo de los autores , y el Comisión no se puede celebrar responsable para cualquier uso que puede hacerse de la _ información contenido en el mismo .

