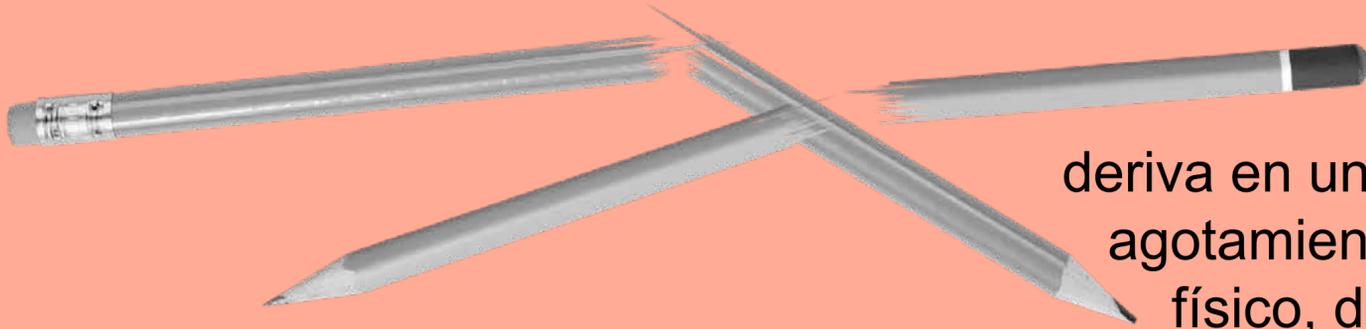


La salud mental en el trabajo

¿Qué es el

BURNOUT?



Es el desgaste profesional, que deriva en un estado de agotamiento mental, emocional y físico, derivado de malas condiciones laborales, como

horarios y demandas excesivas, falta de balance y conciliación con la vida personal y familiar, ausencia de apoyo y reconocimiento o acoso y violencia dentro del lugar de trabajo.

¿Cómo se detecta el desgaste laboral o *burnout*?

Por síntomas de agotamiento, indiferencia, ansiedad y despersonalización en la persona trabajadora, así como desmotivación e insatisfacción por el trabajo.



¿Cómo se previene el *burnout*?

Su tratamiento se basa en el apoyo institucional, familiar y psicológico, en donde se recomienda descanso y actividades fuera del ambiente laboral, ya que la oms, a partir de 2022, ha reconocido al *burnout* como una enfermedad.

