

¿Cómo afrontar el desgaste laboral?

ELABORÓ: DIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO



El agotamiento laboral es un tipo de estrés vinculado con el trabajo e incluye desgaste físico y emocional que, igualmente, puede abarcar el sentirse inútil, impotente y vacío.

Algunas de las causas pueden ser por falta de control, apoyo o claridad sobre lo que se espera de ti, conflictos con otros o problemas con el equilibrio entre la vida personal y el trabajo.

¿CÓMO PUEDES AFRONTARLO?

- ✓ **Analiza tus opciones.** Habla con tu líder sobre tus preocupaciones, establece objetivos de lo que se debe hacer y define qué puedes esperar.
- ✓ **Busca apoyo.** Pídeles apoyo a compañeros de trabajo, amigos o seres queridos.
- ✓ **Prueba a hacer una actividad relajante.** Busca actividades que puedan ayudarte con el estrés.
- ✓ **Haz algo de ejercicio.** La actividad física y periódica ayuda a afrontar el estrés y hacer que tu mente se desconecte del trabajo.
- ✓ **Duerme lo necesario.** El sueño restaura el bienestar y protege la salud.
- ✓ **Practica la atención plena.** La atención plena consiste en estar consciente de lo que pasa dentro de ti y alrededor tuyo sin juzgarlo.



Recuerda que si necesitas ayuda puedes solicitar ayuda psicológica por medio del Botón S.O.S emocional.

● **Emocional:**

https://udemprod.service-now.com/udem_cetia, está disponible 24/7 y es un servicio gratuito.

● **Fuente:**

(2024, 16 marzo). Desgaste laboral: cómo detectarlo y tomar medidas. Mayo Clinic.
<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>