



De el
estrés
al
burnout

Quest
psychology



El estrés en nuestra vida

Durante nuestra vida, nos encontramos en una constante adaptación, tratando de lograr un equilibrio, lo que origina el estrés necesario para afrontar nuevas situaciones.

Esto nos ayuda a desarrollar nuestra personalidad la cual nos diferencian y nos da la capacidad de adaptación y las estrategias de afrontamiento que cada individuo muestra.



Tipos de estrés más comunes



Agudo



Episódico



Crónico



Severo



Burnout

Estrés AGUDO



El estrés agudo le ocurre a todo el mundo. Es la reacción inmediata del cuerpo a una situación nueva y desafiante.

Es el tipo de estrés que puede sentir cuando escapa por poco de un accidente automovilístico, o cuando subes a una montaña rusa.

Estas situaciones estresantes le dan a tu cuerpo y cerebro práctica para desarrollar la mejor respuesta a situaciones estresantes futuras.

Estrés AGUDO EPISÓDICO

Se presenta cuando tenemos episodios frecuentes de estrés agudo.

Esto suele suceder cuando nos preocupamos por cosas que pueden suceder o que nuestra vida es caótica y que pasamos de un problema a otro sin tener un descanso.

Ciertas profesiones, como la policía o los bomberos, son propensos a este tipo de estrés.



Estrés CRÓNICO



Ocurre cuando tenemos altos niveles de estrés durante un período prolongado de tiempo y no podemos relajarnos.

Esto puede tener un impacto negativo en la salud como:

- Ansiedad
- Enfermedad cardiovascular
- Depresión
- Sistema inmunológico debilitado
- Dolencias frecuentes
- Dificultades para dormir



Estrés **AGUDO SEVERO**

El estrés agudo severo es una historia diferente.

Este tipo de estrés, es aparece cuando nos enfrentamos a una situación que pone en peligro su vida.

Dándonos las herramientas que ocupamos para sobrellevar la situación, pero si esta no se logra superar puede provocar un trastorno de estrés postraumático (TEPT) u otros problemas de salud mental.

BurnOut

El BurnOut es un estado de agotamiento emocional, físico y mental, el cual es causado por un estrés excesivo y prolongado.

Ocurre cuando uno se siente abrumado por la carga de estrés que hay en su vida, lo que lleva a un punto de agotamiento emocional dejándolo incapaz de satisfacer las demandas constantes.



Diferencias entre el Estrés y BurnOut

<u>ESTRÉS</u>	<u>BURNOUT</u>
Caracterizado por un exceso de compromiso	Caracterizado por una falta de compromiso
Las emociones son exageradas	Las emociones son indiferentes
Produce urgencia e hiperactividad	Produce desamparo y desesperanza
Falta de energía	Pérdida de motivación, ideales y esperanza
Ansiedad	Ansiedad y Depresión
Desgaste físico	Desgaste emocional
Puede producir problemas cardiacos	Te hace sentir que la vida no vale la pena



Pensamiento del BurnOut

- Cada día es un mal día.
- El preocuparse por su trabajo pérdida total de energía.
- El preocuparse por su hogar es una pérdida total de energía.
- No existe motivación alguna.
- Todo resulta abrumador o aburrido.
- Sientes que nada marca la diferencia.
- Sientes que tu esfuerzo no es apreciado.



Signos más comunes de Burn Out



Sentirse cansado y agotado



Enfermedades frecuentes



Dolores de cabeza

Signos más comunes de Burn Out



Dolor de cuerpo

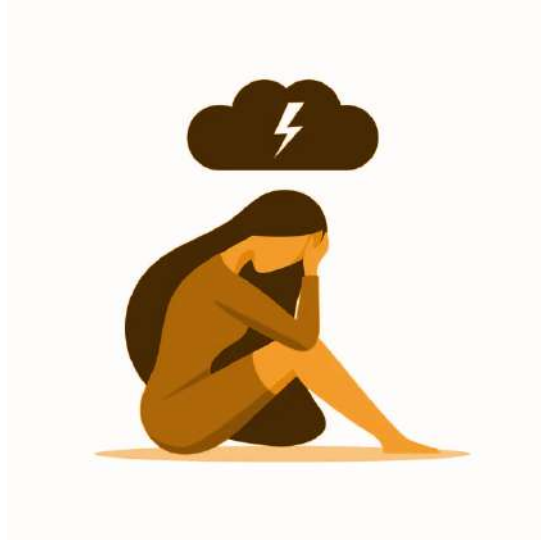


Cambio de apetito



Problemas para dormir

Signos más comunes de Burn Out



Sensación de fracaso



Sentirse atrapado



Sentirse solo

Signos más comunes de Burn Out



Pérdida de motivación

MEDIO LLENO



MEDIO VACIO

**Perspectiva cada vez
más negativa**



Mentalidad cinica

Signos más comunes de Burn Out



No querer
responsabilidades



Aislarse del mundo



Procrastinar

Signos más comunes de Burn Out



Escondarse en alcohol



Desquitarte con los demás



Evitar o salirse del trabajo

Burn Out // Factores de Riesgo



No hay un sentimiento de control o balance en el trabajo



Sentirse poco apreciado en el trabajo



Expectativas de trabajo irreales o falsas

Burn Out // Factores de Riesgo



El trabajo se siente
rutinario



Sentir que tus
superiores abusan de ti



No darse el tiempo
para relajarse

Burn Out // Factores de Riesgo



No socializar



Tomar tareas o trabajos de más



No dormir correctamente

Burn Out // Factores de Riesgo

Quest
wellbeing



Buscar siempre la
perfección



Tener una visión
pesimista de uno
mismo



Buscar controlar todo

Manejo del Burn Out: Consejos



**Hablar de tus
problemas**



Sozialisar



**Evitar a las personas
toxicas o negativas**

Manejo del Burn Out: Consejos



Buscar nuevas metas



Buscar nuevos amigos



Encontrar un nuevo enfoque en el trabajo

Manejo del Burn Out: Consejos



**Balancar tu vida
laboral y personal**



**Darte tiempo para
relajarte**



**Establecer límites a
nuestra vida laboral y
personal**

Manejo del Burn Out: Consejos



Alejarse de la
tecnología



Explorar nuevas ideas



Dormir bien

Manejo del Burn Out: Consejos



Realizar ejercicio



Comer sanamente

Gracias por su atención.

Lic. Psic. Alberto Salinas Perez
QUEST PSYCHOLOGY

Centro Médico Hospitaria // C. 603
8121369050 // info@psicologiaenmonterrey.com
Avenida Nexxus 104, Av. Nexxus 66055

