



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos

**CARTILLA PRÁCTICA PARA LA
PREVENCIÓN DEL**

BURNOUT

• **Síndrome del Quemado** •

AUTORES

Ps. YENFRI YELITZA ORTIZ FLÓREZ ID: 00754280

Ps. ANGIE FERNANDA MATEUS TORRADO ID: 00756469

Ing. DEYBIZ ANDRÉS LÁZARO PARRA ID: 00756605

DIRECTORA:

BLANCA JOHANNA PÉREZ FERNANDEZ

Profesional en Salud Ocupacional

**Mag. En Administración de Empresas con Énfasis en Sistemas
Integrados de Gestión**

Mag. Universitario en Prevención de Riesgos Laborales

**ESPECIALISTAS EN FORMACIÓN DE
GERENCIA EN RIESGOS LABORALES, SEGURIDAD Y SALUD EN EL
TRABAJO.**

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

AÑO 2020



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
Norte de Santander



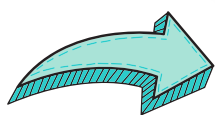


CARTILLA PRÁCTICA PARA LA PREVENCIÓN DEL

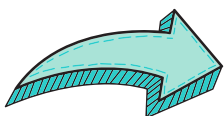
BURNOUT

• Síndrome del Quemado •

Contenido



**HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA LA
PREVENCIÓN DEL SÍNDROME**



**ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS PARA EL
MANEJO DEL ESTRÉS**



**GIMNASIA MENTAL Y BIENESTAR
BIOPSICOSOCIAL**

¿QUÉ ES EL BURNOUT?

Bedoya, D. y García, M. (2019) refieren que burnout (SB) "Es un término en inglés, el cual traducido al español significa: sentirse quemado, sobrecargado o agotado. Además es una reacción al estrés laboral crónico el cual se genera como consecuencia de la falencia en el uso de herramientas para afrontar las situaciones de orden laboral" p20.

Así mismo, Isaza, M. (2019) afirma que "El SB tiene impacto sobre la satisfacción laboral y posteriormente puede afectar la productividad, el rendimiento y el bienestar de los profesionales que están constantemente en contacto directo con otras personas" p13. Además de estas implicaciones, el Síndrome del Burnout se conoce comúnmente como el síndrome del quemado, el cual es generado por altos niveles de estrés causados por el trabajo, en el cual son precipitantes los factores psicosociales.



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Según, Ospina, A. (2016) "El estrés puede definirse como las respuestas que presenta el organismo ante una demanda específica p15, también se entiende como un mecanismo natural que manifiesta el ser humano como respuesta a una amenaza, donde se activa su función de alerta y la persona se prepara para atacar o huir.

Así mismo, el estrés también puede entenderse, según López, J. (2020) como una "fatiga mental causada por un rendimiento y unas exigencias superiores a las que podemos soportar" p.1. De lo anterior, se puede concluir que para el desarrollo y la prevalencia del estrés influyen significativamente los procesos psicológicos, donde se hace necesario diferenciar lo real de lo imaginario ya que se podría reforzar el estrés y convertirse en algo perjudicial para la salud.

Por otra parte, se encuentra el estrés laboral que según la Organización Mundial de la Salud (2020) "Se considera que el estrés laboral afecta negativamente a la salud psicológica y física de los trabajadores, y a la eficacia de las entidades para las que trabajan" p1.



DIFERENCIA ENTRE EL BURNOUT Y EL ESTRÉS

Las siguientes afectaciones psicológicas y físicas son descritas con base en Bermúdez, J. (2018)



AFECTACIONES

BURNOUT

- se entiende como sentirse quemado, sobrecargado o agotado la mayor parte del tiempo, dificultades en las relaciones interpersonales y de autoestima.

PSICOLÓGICAS

- Cansancio emocional
- Despersonalización
- Irritabilidad
- Frustración
- Depresión
- Suicidio
- Baja autoestima

FÍSICAS

- Cansancio generalizado o fatiga crónica.
- Cefaleas frecuentes
- Insomnio
- Espasmos o calambres musculares
- Úlceras y otros problemas gastrointestinales
- Taquicardia e hipertensión



AFECTACIONES

ESTRÉS LABORAL

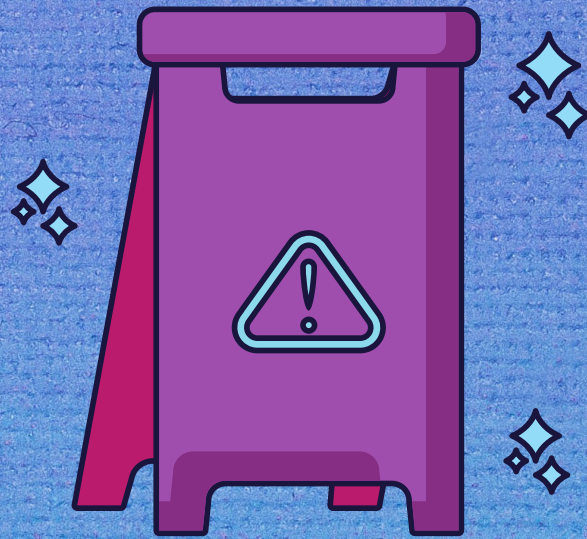
- se entiende como aquella sobrecarga de estrés “negativo” durante períodos prolongados, que excede la capacidad del individuo para controlarlo y adaptarse.

PSICOLÓGICAS

- Ira
- Angustia
- Agresión
- Mal humor
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Pánico
- Depresión

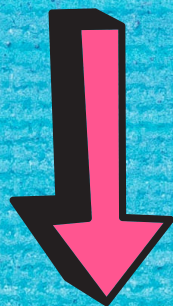
FÍSICAS

- Enfermedad coronaria
- Infarto de miocardio
- Enfermedades gastrointestinales
- Obesidad
- Estrés crónico
- Migraña

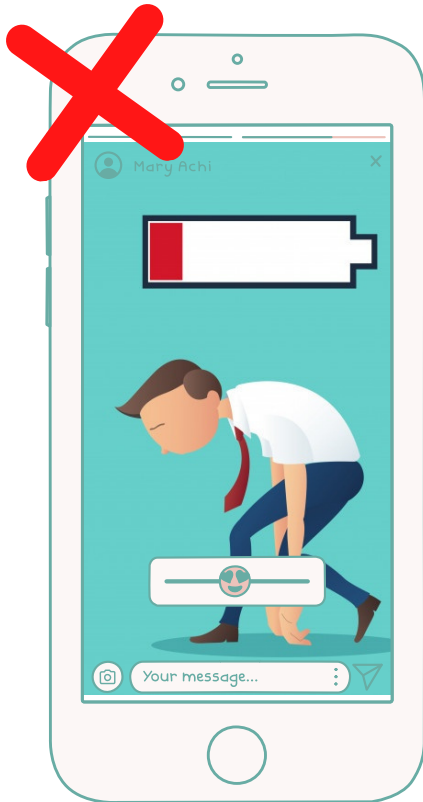


CÓMO PREVENIR EL SÍNDROME DEL BURNOUT

Practica las siguientes recomendaciones

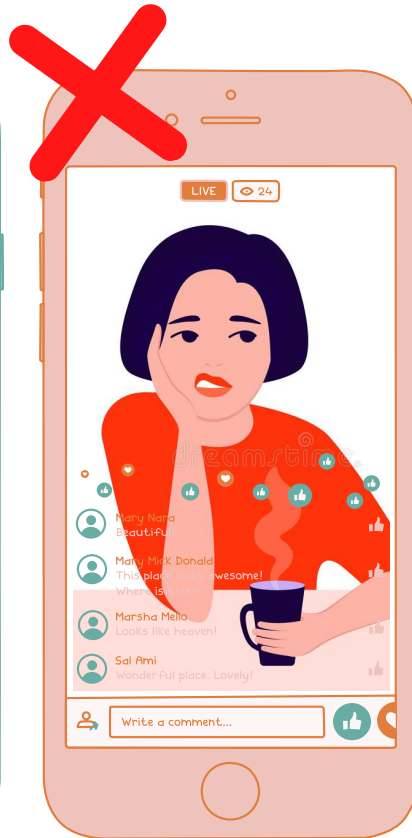


SubEscala del Síndrome del Burnout



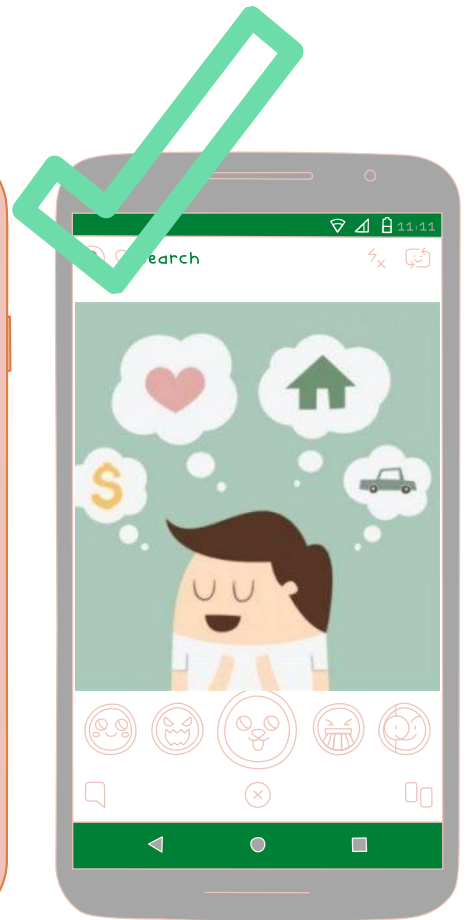
**CANSANCIO
EMOCIONAL**

Figura 1. Ilustración de cansancio emocional
Fuente: Google Imágenes (2020)



DESPERSONALIZACIÓN

Figura 2. Ilustración de despersonalización
Fuente: Google Imágenes (2020)



**REALIZACIÓN
PERSONAL**

Figura 3. Ilustración de realización personal
Fuente: Google Imágenes (2020)

Cansancio Emocional

El agotamiento emocional, se puede entender según Longas, J., Chamarro, A., Riera, J., y Cladellas, R. (2012) como "sentirse vacío de recursos emocionales para enfrentar los retos del trabajo y la vida en general. Se puede manifestar, además, cansancio y fatiga"p2.

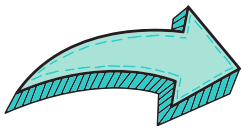
Además de ello, esta sub escala de cansancio emocional, también es entendida desde el punto de vista de Preciado, M., Pando, M y Vázquez, J. (2004) como aquel que genera una reacción o síntoma tal como ansiedad, desaliento, miedo, enojo, aislamiento, y otras enfermedades sintomáticas que pueden verse como actitudes negativas hacia sus compañeros o personas con las que normalmente desarrolla actividades laborales, así mismo, pueden evidenciarse problemas de adaptación, bajo rendimiento laboral, ausentismo, accidentes laborales, retrasos en la productividad e insatisfacción laboral.



Figura 4. Ilustración de cansancio emocional
Fuente: Google Imágenes (2020)



CÓMO PREVENIR EL CANSANCIO EMOCIONAL



DESCANSAR Y ADOPTAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



ESCUCHAR MÚSICA: Que sea agradable al oído y le guste.

AGUA: Darse un baño de agua tibia, de tina, nadar en el río.

REÍR: ver programas de comedia, stand comedí, chistes

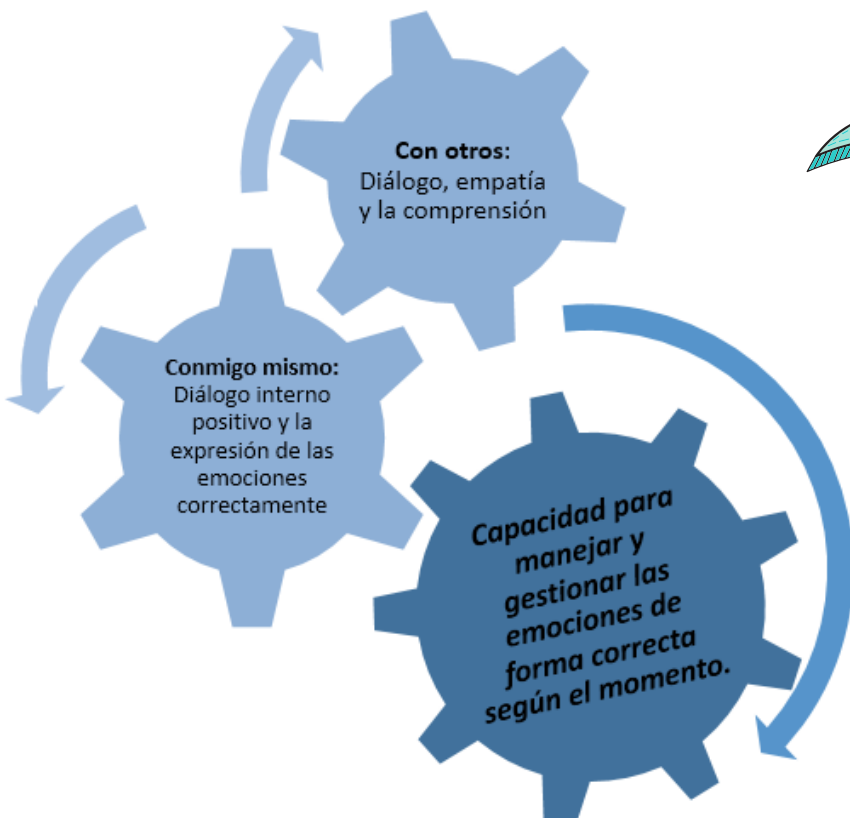
CELULAR: Controlar menos grupos y modo no molestar

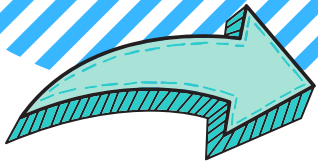
ALIMENTACIÓN SANA: baja en azúcares y harinas.

DORMIR: preferiblemente 8 horas en la noche y tomar agua.

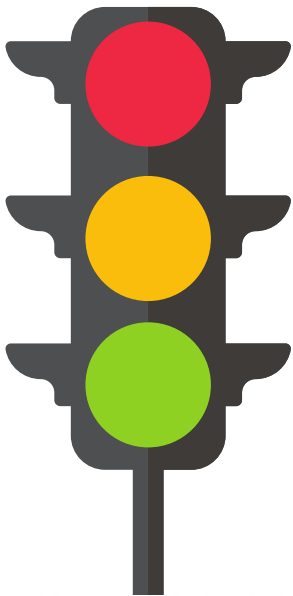


REGULACIÓN EMOCIONAL





TÉCNICA DEL SEMÁFORO

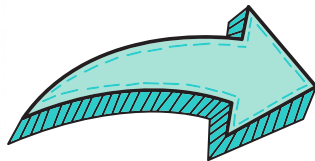


PARAR

PENSAR

ACTUAR

Aprende a manejar las emociones con esta técnica, cuando experimentes una emoción negativa visualiza el color rojo para poner un alto y no actuar de forma impulsiva, luego pasa al color amarillo y piensa en las posibles soluciones más adaptativas, finalmente en el color verde actúa.



ENTRENAMIENTO INTERNO

PASOS

1. ¿Evaluar mi crítico interno? en qué modo esta: positivo o negativo.

Al mirarme en el espejo, debo resalta las cualidades que tengo y decirlas de forma positiva en voz alta, por ejemplo: que lindos ojos, que bonito cabello, hoy amanecí hermosa, simpático, hoy será un gran día, hoy me irá bien en el trabajo, esta crisis terminará pronto, tengo una bonita familia, tengo una maravillosa esposa, entre otros.

Figura 5. Ilustración de Autoestima
Fuente: Google imágenes (2020)

2. Instruirme, capacitarme en diversos temas que aporten a mi enriquecimiento personal, profesional y espiritual, mediante libros, vídeos, documentales, música, entre otros.

3. Ser una persona positiva, es alejar esos pensamientos negativos que llegan en automático, durante situaciones de crisis.

Ejemplo: mi vecino dejó la basura en mi espacio.



Pensamiento Negativo Automático: mi vecino me tiene rabia, quiere aburrirme para que me vaya del edificio, me tiene envidia, entre otros.



Persona Positiva, o pensamiento racional positivo: el vecino tal vez tuvo una mala noche y no recordó su lugar para la basura, tal vez el vecino envió a su hijo a sacar la basura y el no recordó donde era su lugar, entre otros.

4. Eliminar los pensamientos negativos de raíz, con tres pasos:

Ejemplo: se va a acabar el mundo

-Cuestionar el pensamiento que me preocupa o me genera tensión. Ejemplo: ¿En serio se va acabar el mundo? Sí, estoy tomando las medidas preventivas puedo evitar que se acabe el mundo., ¿nadie está haciendo nada por acabar con la crisis?

-Cambiar por un pensamiento positivo. Ejemplo: las personas que se contagian se pueden recuperar, ya existe una cantidad significativa de personas recuperadas del virus, somos un país unido que busca una solución y se preocupa por el bienestar, soy una persona responsable y tomo las medidas preventivas para estar sana.



Despersonalización

La despersonalización es un término que fue acuñado por (Dugas en 1898) citado por Marsollier, R.(2013), quién mencionó que dicho término se da a partir de la vivencia narrada por una serie de personas quienes manifestaron particularmente sentir apatía, pérdida de atención, disminución de la actividad automática y pérdida del sentido de ser persona, así mismo, desde la psicología también ha sido un término que se ha visto asociado a diferentes personas que presentan una particularidad frente a otras patologías que se pueden ver presentes en ellos tales como esquizofrenia, depresión, ansiedad o crisis de angustia, sin embargo, también se puede mencionar que se estudió como un síndrome particular e independiente de las demás patologías.

Otros investigadores como Luque, R., Villagrán, J., Valls, J. & Díez, A. (1995) mencionan que la despersonalización es un trastorno disociativo que permite a las personas alejarse de su realidad emocional, sobre todo de aquellos aspectos que tienden a dañar, La American Psychiatric Association (APA) define a este trastorno como “una alteración de la percepción o la experiencia de uno mismo de tal manera que uno se siente separado de los procesos mentales o cuerpo, como si uno fuese un observador externo a los mismos” p3.

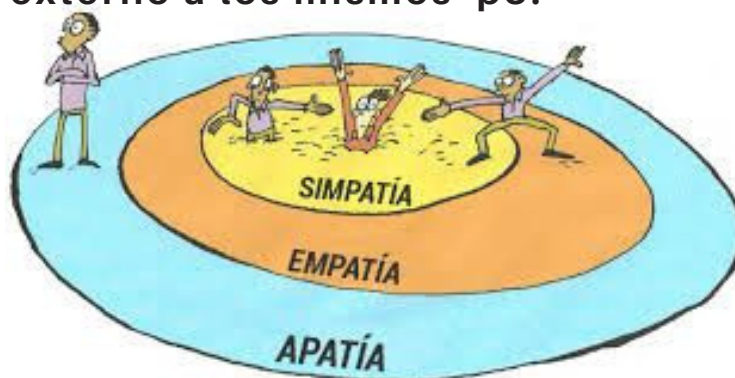


Figura 6. Ilustración de despersonalización
Fuente: Google imágenes (2020)

La despersonalización y su vinculación al burnout

La despersonalización bajo este síndrome puede verse manifestada como el cinismo que deja en evidencia “la autocrítica, desvalorización, autosabotaje y desconsideración hacia el alcance y valor del propio trabajo y también, de la organización” p4. Moreno, B., Rodríguez, R. & Escobar, E. (2001) de este modo se entiende el distanciamiento que una persona puede tener sobre el trabajo en general, así mismo, con las personas en su mayoría y con sus compañeros de trabajo. Por otro lado, es importante mencionar que la despersonalización puede ser vista como un mecanismo de defensa que activan las personas al momento de afrontar un problema, en el que se observa un distanciamiento mental, de igual forma se menciona que la despersonalización en bajos niveles puede ser considerada una herramienta valiosa en los profesionales pues se muestra como un proceso que permite la adaptación, pero en grandes niveles presencia de insensibilidad y cinismo como ya fue mencionado.



CÓMO PREVENIR LA DESPERSONALIZACIÓN

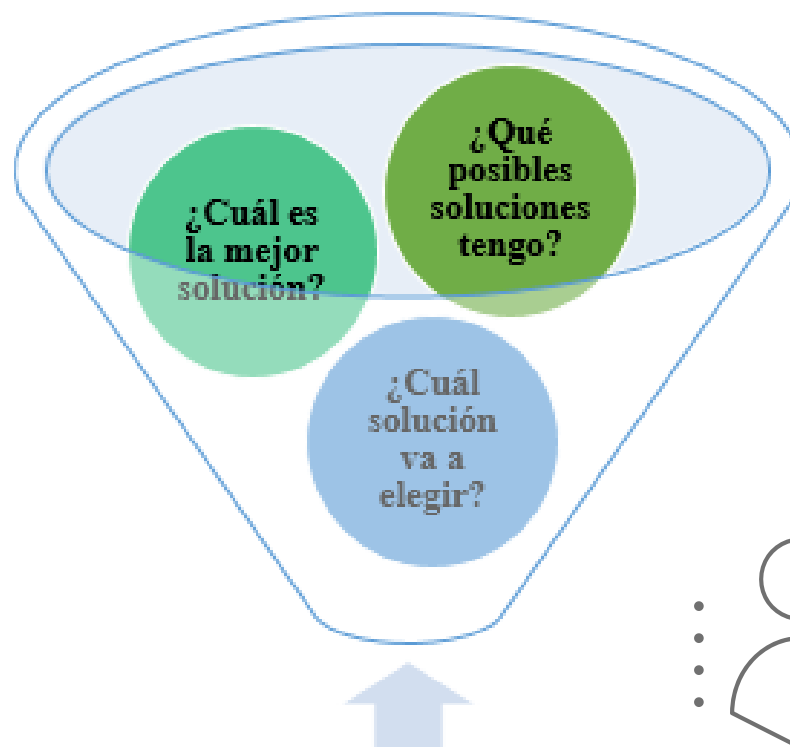
Según Campillo, J (2015) Es importante reconocer que la prevención de este tipo de subescala y de todas las demás se da a partir de un grupo de acciones que son realizadas a nivel individual y nivel grupal, de este modo a nivel individual: se deben emplear una serie de estrategias de afrontamiento y control que permita a la persona centrarse en la prevención y no en el desarrollo del mismo pues al evitarlo se facilita mayormente su aparición, dentro de las técnicas que se pueden abordar es el entrenamiento en resolución de conflictos, asertividad y manejo eficaz del tiempo, las cuales pueden ser aplicadas o desarrolladas a nivel individual y grupal.



Técnica

Resolución de Conflictos

Según Rodríguez, A. (2019) Esta es una técnica que se usa con mucha frecuencia en la mayoría de las ocasiones y tiene una serie de pasos, con el fin de que las personas la lleven a cabo de manera adecuada.



Reconocer el problema

Una vez tomada la decisión y ya establecida una solución debe colocarse en práctica y evaluar su resultado. Es importante tener en cuenta que el ciclo se repite las veces que sean necesarias ya que hay que buscar la mejor solución y evaluar muy bien, las respuestas de las acciones anteriores con la finalidad de no cometer el mismo error.

Técnica de la asertividad

Según Pérez, M. (2012) esta técnica debe ser desarrollada en tres pasos, los cuales son importantes para aprender a comunicarse de forma efectiva y asertiva con las demás personas.

Primer paso:

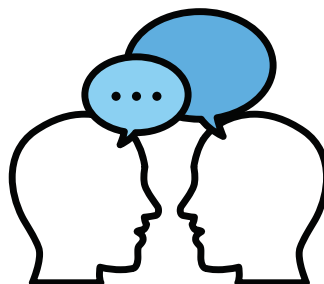
- Escuchar con atención a las demás personas demostrando que se comprende la información que se encuentra siendo impartida, concentrarse en la persona.

Segundo paso:

- Exprese lo que opina de una forma adecuada frente a la información establecida por la otra persona, concentrándose en usted mismo.

Tercer paso:

- Mencione lo que le gustaría que sucediera frente a la información establecida, buscando un acuerdo entre las partes, preste mucha atención a la otra persona y utilice un lenguaje adecuado. Recuerde que el lenguaje corporal es muy importante pues las demás personas siempre estarán percibiendo el grado de apertura con el que cuenta el otro.



Técnica de manejo eficaz del tiempo

Según Lane, A. (2016) inicialmente para poder desarrollar la siguiente técnica, se debe tener claridad sobre las actividades a realizar, dichas actividades en relación con las horas de mayor actividad en el día, el entorno de trabajo y la mente, posterior a ello, se genera la técnica de la siguiente manera:

Crear lista de tareas por hacer, en la que se tiene en cuenta lo urgente y lo importante



	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	<p>HACER</p> <p>Actividades que debes llevar a cabo de inmediato.</p>	<p>DECIDIR</p> <p>Planea las horas en las que puedes realizar estas actividades.</p>
NO IMPORTANTE	<p>DELEGAR</p> <p>¿Quién puede hacerlo por ti?</p>	<p>ELIMINAR O POSPONER</p> <p>Decide qué hacer con estas actividades para evitar perder tiempo con ellas.</p>

Figura 7. Ilustración de manejo del tiempo
Fuente: Google imágenes (2020)

Organiza tus espacios:

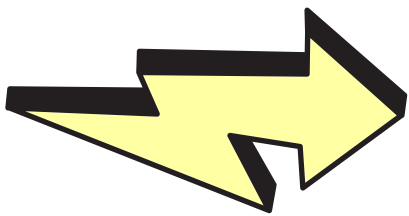
Utiliza la técnica de los 5 minutos para gestionar el pensamiento y tener claridad sobre como iniciar a realizar las labores.

Realiza mapas mentales sobre como posiblemente se desarrollaría una actividad en particular.

Finalmente, coloca en marcha cada una de las actividades según su nivel de importancia.

Realización Personal

Díaz, M.(2020) afirma que "Si existe algo realmente serio en la vida, es la realización personal, todo aquello que haces para cumplir tus sueños, es una forma de alcanzar la felicidad. Cuando comienzas a perseguir con agallas lo que realmente te apasiona, sin duda las cosas comienzan a suceder"p1.



*Fortalece tu
Desarrollo Personal*

Según la Cooperating Volunteers (2020), el desarrollo personal consiste en adoptar nuevas ideas o formas de ver la vida o procesar lo que sucede en ésta, pero también, de adoptar nuevos comportamientos, conocimientos o cambiar radicalmente de profesiones. Con base en lo anterior se describen los siguientes tips para mejorar su desarrollo personal.



Tips

ESTABLECER METAS

Sin metas a corto, mediano y largo plazo, es complejo que una persona encuentre motivación o algún propósito para mejorar y salir de la zona de confort.

DETERMINAR LAS ACCIONES A EJECUTAR

Realizar una lista de tareas que posibiliten el cumplimiento de las metas.

BIENESTAR BIOPSIOSOCIAL

Cuidar de la salud física, mental y social, para que no sea un obstáculo en el alcance de las metas.

RESILIENCIA

Significa generar un aprendizaje de los momentos difíciles y sobreponerse con una buena actitud hacia la vida.

Según Mensalus (2018) las técnicas de autorrealización promoverán el autoconocimiento emocional como base de trabajo y facilitarán al individuo que conecte con sus necesidades. De esta manera se podrá poner en práctica, la coherencia entre pensamiento-sentimiento-acción los cuales son los pilares de la autorrealización.

Técnica de Autorrealización

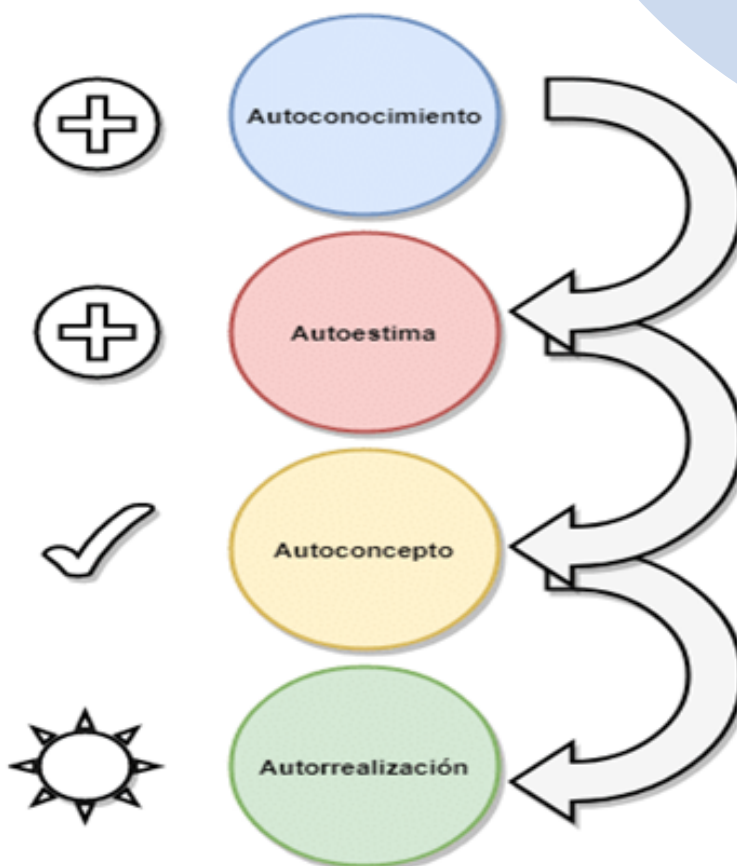


Figura 8. Ilustración de autorrealización.
Fuente: Google imágenes (2020)

Pon en Práctica el

MINDFULNESS

Según Martín, A. (2017) es "El arte de vivir conscientemente" p1. es disfrutar del aquí y ahora, estar presente en un lugar y un momento en cuerpo y mente.

MINDFULNESS

Orientar la conciencia, la atención y la meditación apunta al bienestar.

*Bienestar Personal
+ Salud - Estrés*

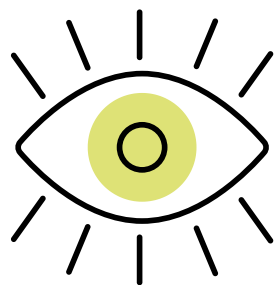
*Calidad del Trabajo
+ Atención - Errores*

CONCIENCIA
PLENA

*Relaciones Humanas
+ Empatía - Agresividad*

Beneficios
MINDFULNESS





Practica del Mindfulness

1

OPTIMIZA EL TIEMPO

vive el aquí y el ahora, Cuando trabajes, trabaja. Cuando descanses, descansa y Cuando estés en familia, disfruta de tu familia.

2

Dar el 100%

Vivir en Plenitud, encontrar el equilibrio

3

SALIR DEL PILOTO AUTOMÁTICO

Estar presente de corazón, Disfrute de la simplicidad.

4

ESTAR PRESENTE – ATENCIÓN PLENA.

Ser conciente de lo que esta pasando.



Cómo prevenir el estrés

TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO

Según lo mencionado por Mcmutual, (2008) a continuación, se manifiestan una serie de medidas que, si bien es cierto, permiten orientar a las personas sobre la minimización del estrés teniendo en cuenta las consecuencias que este puede traer consigo, de este modo, existen tres medidas de intervención que se deben tener en cuenta.

Centrada en el Individuo

- La primera de ellas son las medidas centradas en el individuo, que son técnicas individuales de afrontamiento del estrés, que se encuentran dirigidas a las personas con la finalidad de disolver pensamientos negativos y así mismo pueden dejar evidenciar la generación de relaciones sociales que pueden tornarse conflictivas, de este modo se tienen herramientas tales como: la relajación, respiración, entrenamiento en habilidades sociales, hábitos de vida saludables y técnicas de gestión del tiempo.

Reducción de Conflictos

- La segunda medida de intervención es la que se encuentra relacionada sobre las tareas, es decir, aquellas herramientas que se encuentran dirigidas a la reducción de conflictos que se puedan presentar durante el desempeño laboral y que si bien es cierto, afecta y aumenta el desarrollo adecuado de las actividades cotidianas dentro del mismo, siendo así, las personas deben generar grupos de trabajo en el que cada uno pueda trabajar con autonomía, evidenciar o participar de las rotaciones horizontales, así como, la administración de descansos entre turnos teniendo en cuenta la rotación de algunos empleados.

Medidas de intervención sobre la organización

- Finalmente se encuentran las medidas de intervención sobre la organización, que son aquellas que se encuentran dirigidas a la población con la finalidad de evidenciar una disminución significativa de los problemas de estrés que se hayan como un factor organizacional frente a la falta de comunicación o participación, como se encuentran las relaciones personales al interior de las mismas, la posibilidad de desarrollar carrera dentro de una institución lo que involucra el reconocimiento de estilos de liderazgo, planes de evaluación, formación e incentivos, oportunidades de estudio o carrera flexibles y ambientes laborales que sean seguros a los colaboradores.

Consejos Prácticos

EXISTEN PRINCIPIOS BÁSICOS QUE NOS AYUDARÁN A COMBATIR EL ESTRÉS :

No reaccionar, sino actuar. Recorra a los amigos, a los compañeros de confianza, y a todos aquéllos que pueden tener una perspectiva que le ayude analizar la situación e identificar las verdaderas razones de su estrés.

Cree los medios para combatir el aburrimiento y buscar la automotivación.

Tome en sus manos el control de la situación. La clave del éxito está en hacer algo al respecto.

Aprenda a organizar sus pensamientos y a identificar una solución o plan de acción.



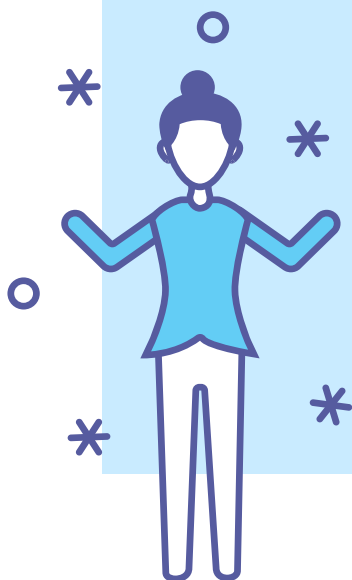
TÉCNICA DE RELAJACIÓN



La finalidad de esta técnica es permitir que el cuerpo reduzca el grado de activación que presenta a raíz del estrés, "las técnicas de relajación tienen el objetivo de enseñar a la persona a controlar su propio nivel de activación a través de la modificación inducida de condiciones fisiológicas como la tensión-distensión de los músculos, y ciertas sensaciones de peso y calor". p27. Mcmutual (2018) de esta manera es importante tener en cuenta que con 10 minutos al día en la que se practique una actividad relajante el cuerpo retoma las energías necesarias para contrarrestar los efectos del estrés.

Ingresar al Link, para relajación guiada

<https://www.youtube.com/watch?v=CHta3aZaaic>



TÉCNICA DE RESPIRACIÓN

Siga las siguientes instrucciones:

Inhale lentamente por la nariz

No coja demasiado aire

Mantenga por lo menos por 3 segundos el aire en los pulmones

Expúselo con lentitud sacando todo el aire por la boca

La respiración pausada y controlada puede realizarse de varias maneras, no se fuerce y encuentre la que le resulte más cómoda.



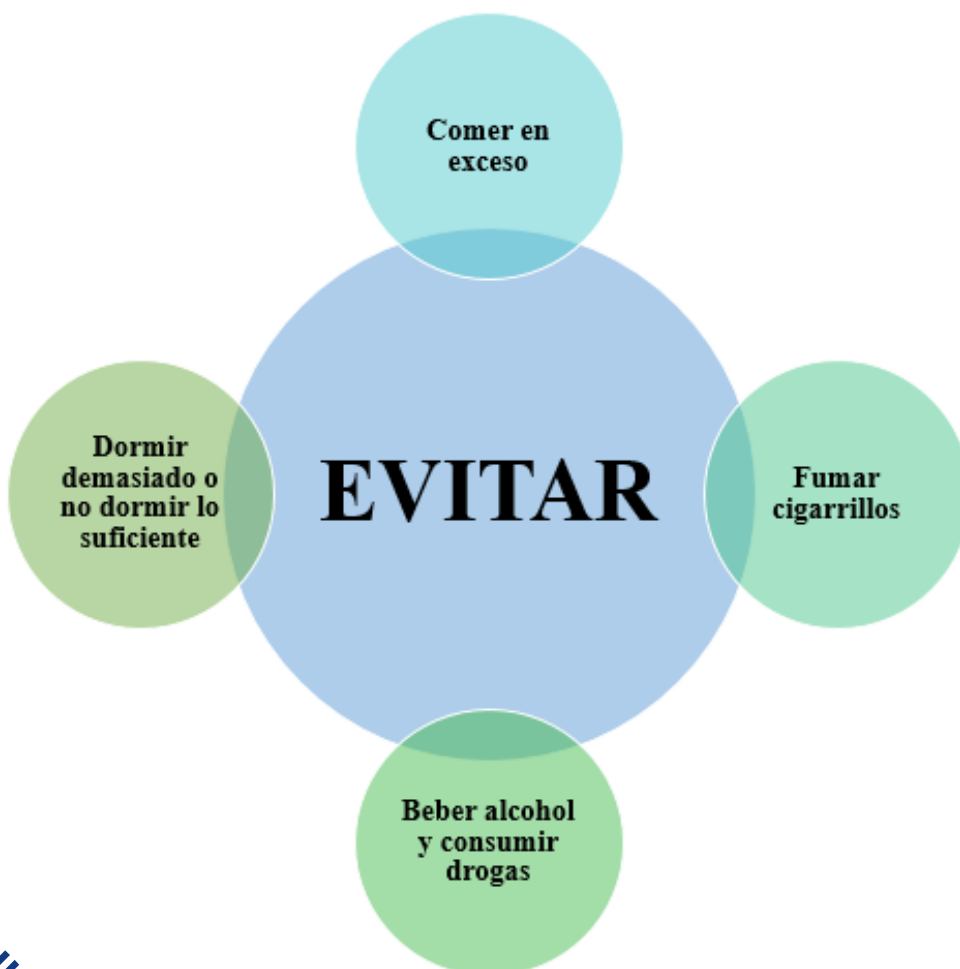
Figura 9. Ilustración de relajación
Fuente: Google imágenes (2020)

Cómo Prevenir el Estrés en la cotidianidad

Según el médico Kimmel, R. (2018) al sentirse estresado, usted puede recurrir a comportamientos poco saludables que lo ayuden a relajarse.



EVITE ESTOS COMPORTAMIENTOS

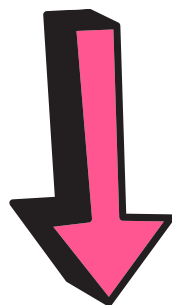




UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos

Mide tu Nivel de Estrés

**INGRESA EN EL
SIGUIENTE LINK**



Test de Estrés

**HTTPS://WWW.PSIC
OTER.ES/TESTS/TEST-
DE-ESTRES**



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
Norte de Santander





UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos

GIMNASIA MENTAL

*Fortalece tu Salud Mental &
previene el estrés.*

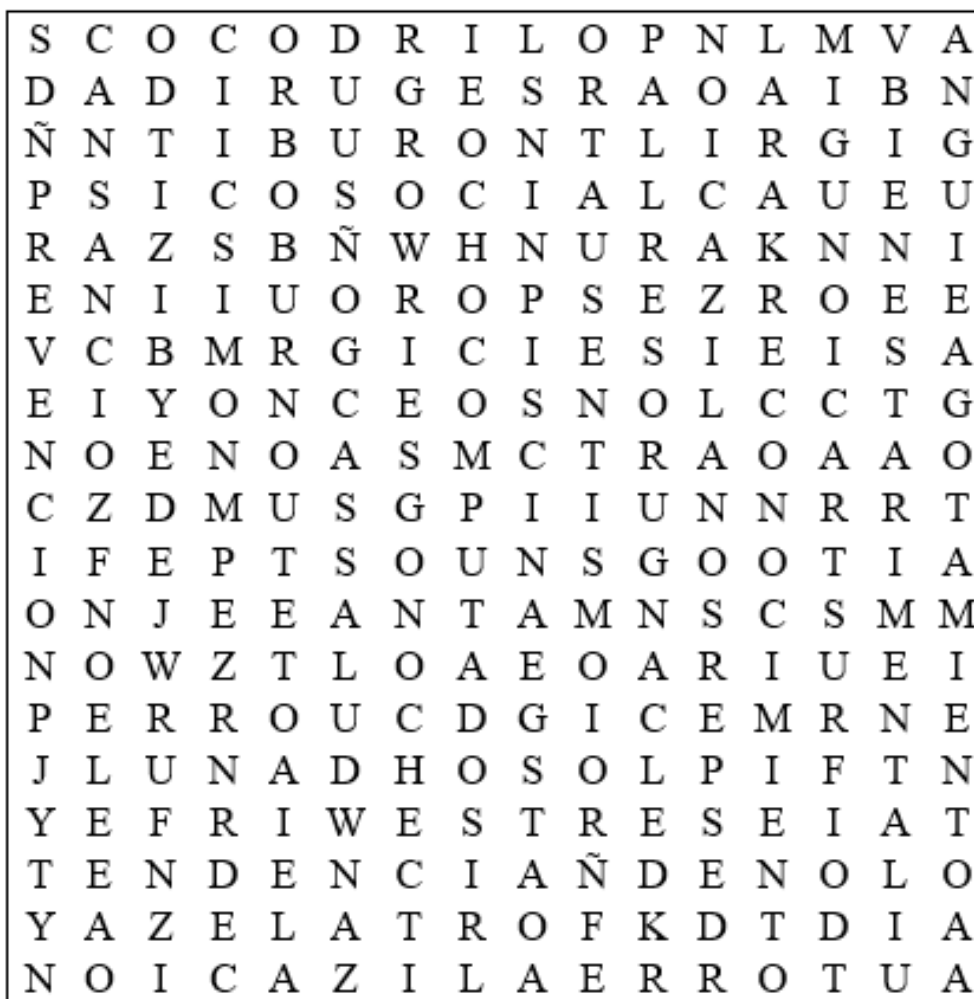


SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
Norte de Santander



SOPA DE LETRAS

Síndrome del Burnout



Deberás encontrar las siguientes palabras

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1. Agotamiento | 11. Frustración |
| 2. Autorrealización | 12. Mental |
| 3. Ausentismo | 13. Salud |
| 4. Bienestar | 14. Seguridad |
| 5. Burnout | 15. Reconocimiento |
| 6. Cansancio | 16. Riesgo |
| 7. Despersonalización | 17. Prevención |
| 8. Emocional | 18. Psicosocial |
| 9. Estrés | 19. Tendencia |
| 10. Fortaleza | |

CRUCIGRAMA

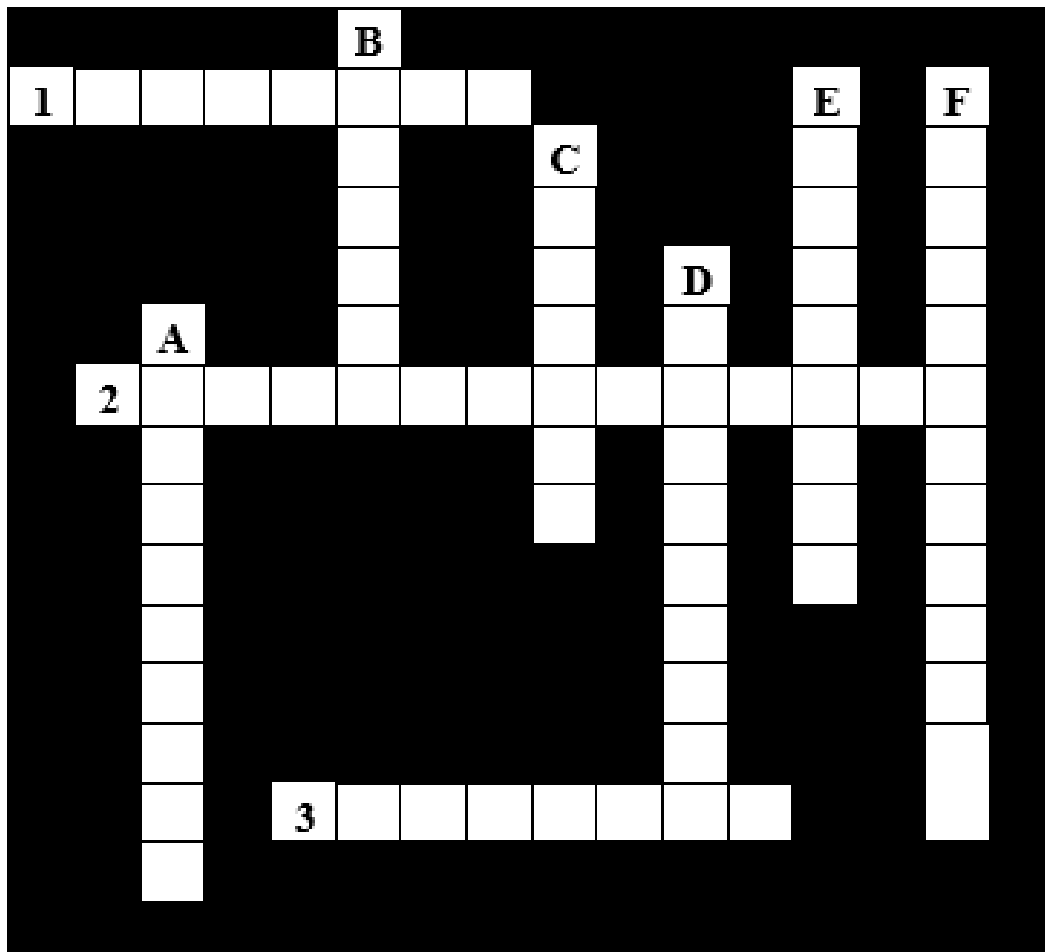
Sobre el Estrés

HORIZONTAL

1. Conjunto de características implicadas en la predisposición del problema.
2. Consecuencia de la cantidad de carga emocional
3. Consecuencia muscular del estrés

VERTICAL

- A. Actividad fuera de lo común
- B. Combinación entre probabilidad y consecuencia.
- C. Consecuencia del estrés
- D. Resultado de sobrecarga
- E. Alteración de la persona
- F. Consecuencia motora que provoca el estrés, al no permitir la adecuada pronunciación



CRUCIGRAMA

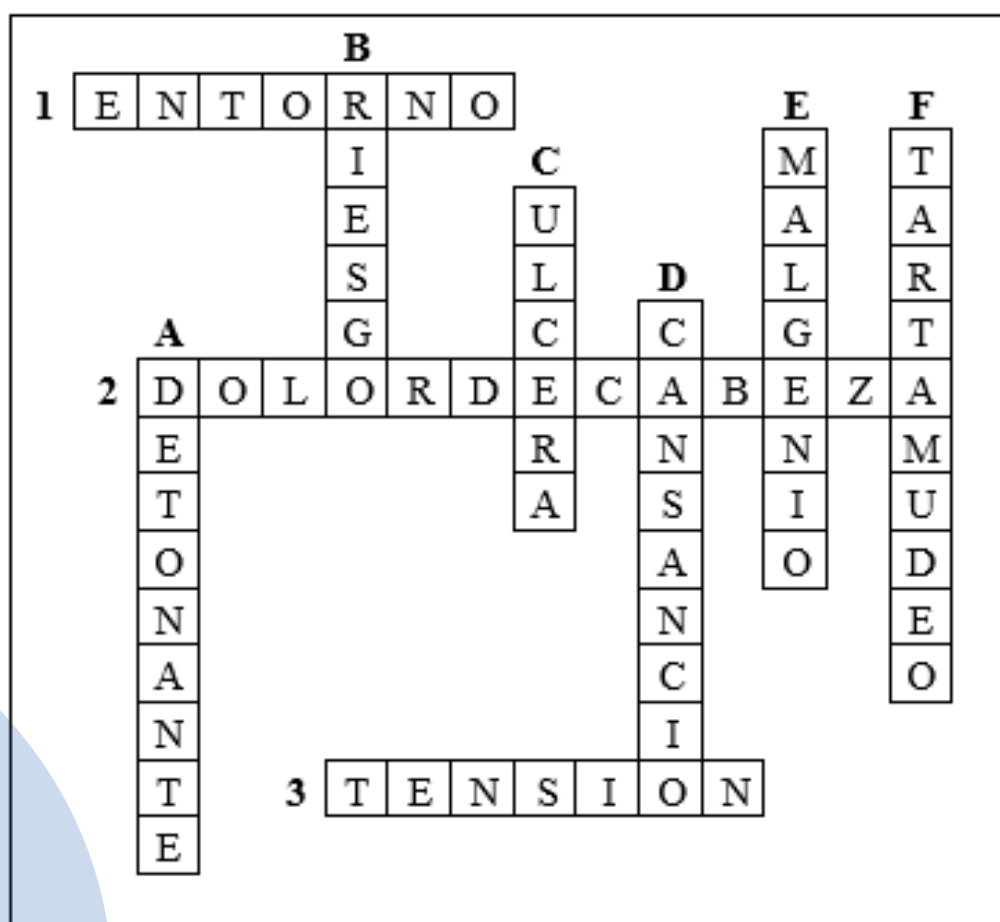
Solución

HORIZONTAL

1. Conjunto de características implicadas en la predisposición del problema.
2. Consecuencia de la cantidad de carga emocional
3. Consecuencia muscular del estrés

VERTICAL

- A. Actividad fuera de lo común
- B. Combinación entre probabilidad y consecuencia.
- C. Consecuencia del estrés
- D. Resultado de sobrecarga
- E. Alteración de la persona
- F. Consecuencia motora que provoca el estrés, al no permitir la adecuada pronunciación



Referencias

Bedoya, D. y García, M. (2019). Síndrome burnout y su relación en el desempeño laboral de los colaboradores de la empresa comercial Cardona hnos. p20. Corporación Universitaria Minuto de Dios. Recuperado de: <file:///D:/Downloads/SINDROME%20BURNOUT%20Y%20SU%20RELACION%20EN%20EL%20DESEMPE%20C%91O%20LABORAL%20DE%20LOS%20COLABORADORES%20DE%20LA%20EMPRESA%20COMERCIAL%20CARDONA%20HNOS.pdf>

Bermúdez, J. (2018). Prevalencia del Síndrome de Burnout en los profesores de Inglés de la Universidad Militar Nueva Granada. Tesis de grado. Recuperado de: [file:///D:/Downloads/BermudezMejiaJorgeAntonio2018%20\(1\).pdf](file:///D:/Downloads/BermudezMejiaJorgeAntonio2018%20(1).pdf)

Campillo, J (2015). Diseño de un programa de formación para la prevención y detección precoz de burnout en un centro geriátrico. Trabajo de máster universidad Miguel Hernández. Alicante. Recuperado de: <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/2134/1/TFM%20Guillam%C3%B3n%20Campillo%20C%20Mar%C3%ADa%20Jos%C3%A9.pdf>

Cooperating Volunteers (2020). Claves para mejorar tu desarrollo personal. Web: <https://www.cooperatingvolunteers.com/sin-categorizar/claves-para-mejorar-tu-desarrollo-personal/>

Díaz, M. (2020). Realización personal, descubriendo una nueva realidad. Selva. p1.. Recuperado de: <https://selvv.com/realizacion-personal/>

González, J. (2020). test de estrés. mensaje de un blog. Instituto de psicoterapia e investigación psicosomática. recuperado de: <https://www.psicoter.es/tests/test-de-estres>

Isaza, M. (2019). Síndrome de burnout en enfermeros de servicios asistenciales. Universidad de ciencias aplicadas y ambientales U.D.D.A. p13. Sitio web: <https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/1657/1/SINDROME%20DE%20BURNOUT%20EN%20ENFERMEROS%20DE%20SERVICIOS%20ASISTENCIALES.pdf>

Kimmel, R. (2018). Manejo del estrés. Web: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm>

Lane, A. (2016). 5 técnicas de gestión del tiempo que debes probar para mejorar tu productividad. Mensaje de un blog. Blogs de Shopify. Recuperado de: <https://www.shopify.com.co/blog/118626501-5-tecnicas-de-gestion-del-tiempo-que-debes-probar-para-mejorar-tu-productividad>

López, J. (2020). Recomendaciones para controlar el estrés. Canal de YouTube Terapeuta en casa. p1. Sitio Web. <https://www.youtube.com/watch?v=wH32VX5flnE>

Luque, R., Villagrán, J., Valls, J. & Díez, A. (1995). Despersonalización: aspectos históricos, conceptuales y clínicos. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, XV (54): 443-459.

Longas, J., Chamarro, A., Riera, J., y Cladellas, R. (2012). La incidencia del contexto interno docente en la aparición del Síndrome del Quemado por el trabajo en profesionales de la enseñanza. p2. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 28(2), 107-118.

Marsollier, R.(2013). La despersonalización y su incidencia en los procesos de desgaste laboral. Revista de psicología. 17:7. Recuperado de: https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/7382/14__psicologiacom_2013_17_7_1_.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martín, A. (2017). Mindfulness: El arte de vivir conscientemente. p1. TEDxSantCugat. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=g6OY_jTsQXg

Mensalus (2018). Autorrealización. Técnicas para mejorar la realización personal. Web: <https://mensalus.es/blog/crecimiento-personal/2018/03/tecnicas-para-mejorar-mi-ealizacion-personal/>

Moreno Jimenez, B.; Rodríguez Carvajal, R & Escobar Redonda, E. (2001). La evaluación del burnout profesional. Factorialización del MBI-GS. Un análisis preliminar. Ansiedad y Estrés, p4. (1): 69-78

Mcmutual. (2008). Stop al estrés: cómo gestionar el estrés laboral. Barcelona. Recuperado de: https://www.mcmutual.com/documents/20143/47599/manual_estres_es.pdf/6253130c-5548-10dc-70ea-0c4f61cad942

Organización Mundial de la Salud (2020). La organización del trabajo y el estrés. p1. Sitio web. https://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/

Ospina, A. (2016). Síntomas, Niveles De Estrés Y Estrategias De Afrontamiento En Una Muestra De Estudiantes Masculinos Y Femeninos De Una Institución De Educación Superior Militar: Análisis Comparativo. p13. Tesis De Maestría. Universidad Católica de Colombia. Sitio Web. <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/TESIS%20DE%20MAESTR%C3%8DA%20%20Andr%C3%A9s%20Ospina%20Stepanian.pdf>

Preciado, M., Pando, M y Vázquez, J. (2004). Agotamiento emocional: escala burnout adaptada para mujeres trabajadoras en la costura industrial. Investigación en salud, Centro universitario de Ciencias de la Salud. 6 (2). Pp 91-96. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/142/14260206.pdf>

Pérez, M. (2012). Técnicas para conductas asertivas. Mensaje de un blog. Fundacioncadah.org. Recuperado de: <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tecnicas-para-conductas-asertivas.html>

Rodríguez, A. (2019). Cuatro técnicas de resolución de conflictos. Mensaje de un blog. La mente es maravillosa. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/cuatro-tecnicas-de-resolucion-de-conflictos/>

Schaufeli, W. B., ySalanova, M. (2007). Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement, and their relationships with efficacy beliefs. Anxiety, stress, and coping, 20(2), 177-196.

REFERENCIA DE FIGURAS

Google Imágenes (2020). ilustraciones e imagenes. Recuperado de: https://www.google.com/search?q=cansancio+emocional&sxsrf=ALeKk02sArVL-gSxv66cpgFot4TgXYjqlA:1599756874229&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjVk9zhht_rAhVErFkKHczmDGQQ_AUoAXoECA0QAw&biw=1366&bih=657#imgrc=t7g1zaLltv-XbM