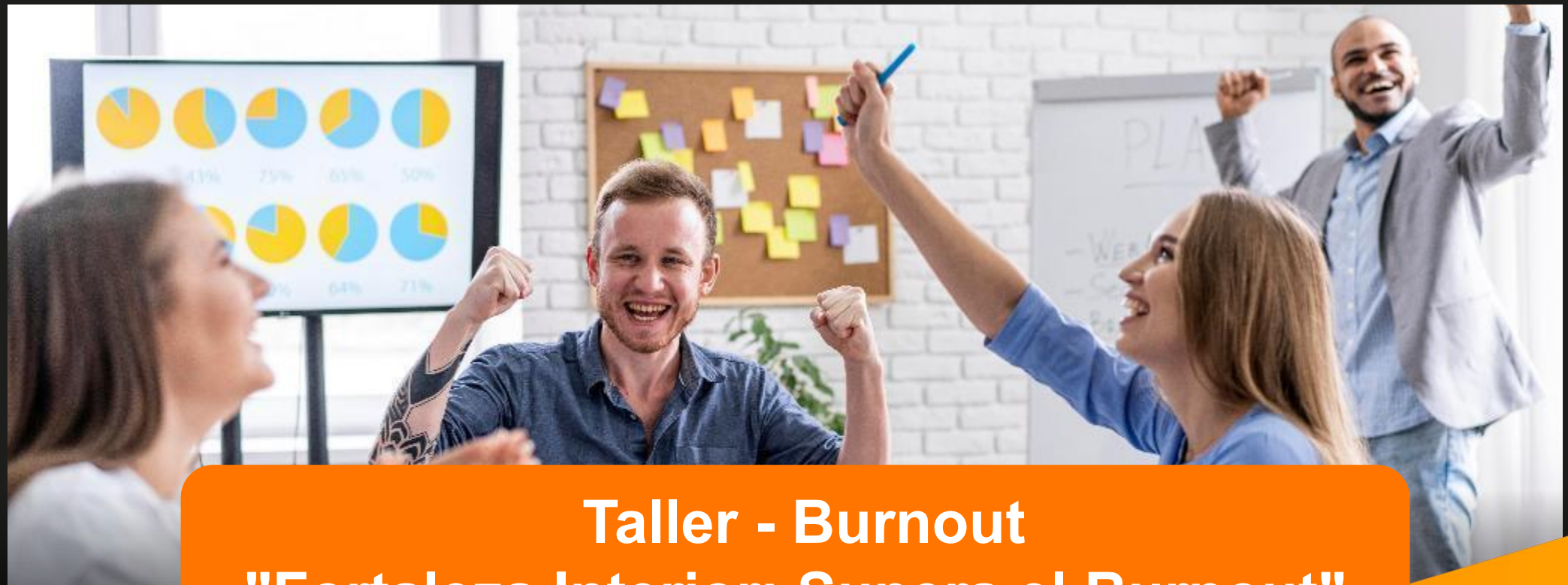
POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa | comunica | UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



# Taller - Burnout
# "Fortaleza Interior: Supera el Burnout"

Positiva Prevención

Hacienda

# JUAN GUILLERMO HERNÁNDEZ GIL

Guillermo.hernandez@udea.edu.co

3007824653

Magister en investigación en psicoanálisis, psicólogo, y docente universitario. Su formación y práctica se orientan por la clínica individual, acompaña las prácticas en hospitalización de los estudiantes de psicología. También es instructor de Aikido, disciplina que integra en su visión del cuidado del cuerpo y la mente. Combina la docencia, la clínica y el arte marcial como caminos de transformación personal y colectiva.

- **Objetivos:**

•Reconocer las señales de alerta del burnout.
•Identificar factores de riesgo y factores protectores.
•Reflexionar, desde la experiencia, sobre cómo afrontar el burnout.
•Construir recursos prácticos y compromisos personales para prevenirlo.

# ACUERDOS DE TRABAJO

-Respeto al pensamiento del otro.

-Escuchar lo que el otro tiene que decir

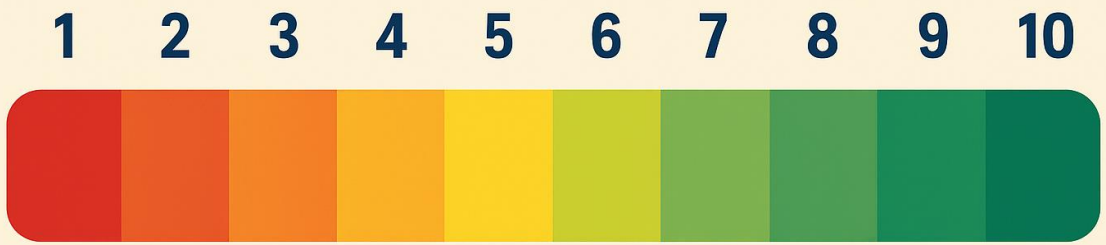
-Participar activamente en las actividades.

-Si es necesario el uso de los celulares, retirarse un momento de la actividad y luego retornar.

# DINÁMICA

- **Círculo de presentación:** Forma un círculo con los participantes. Explica que cada persona dirá:
- Su nombre, qué hace y qué es lo que lo tiene acá en el taller.

# EL TERMÓMETRO DE LA ENERGÍA




## ¿Cómo llegas hoy?

# ¿Cómo llegan al taller hoy, en su nivel de energía física, mental y emocional?

- En el suelo tenemos una línea métrica, que va de 1 a 10, cada persona se acerca y se ubica en el número/espacio que mejor represente su nivel de energía actual.

# ¿Por qué elegiste ese número?

# ¿Qué situaciones suelen subirte la energía?

# ¿Qué cosas suelen drenarla?

-Fluctuación de la energía
-Reconocer dichos cambios

*“Hoy estamos en distintos niveles, y está bien. Lo importante es darnos cuenta de qué nos ayuda a recuperar energía y qué la desgasta”.*

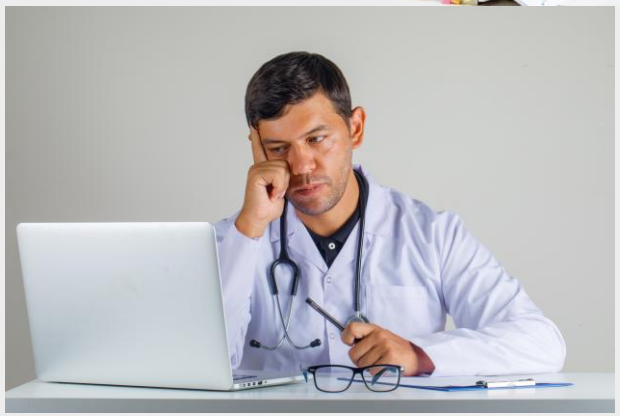
¿Qué es el burnout?

El burnout es un **agotamiento extremo** físico, emocional y mental, causado por el **estrés crónico**, especialmente en el trabajo o en los estudios.

*“Es cuando tu cuerpo, tu mente y tu corazón dicen: ¡Ya no puedo más!”*

# Síntomas comunes

- Cansancio constante, incluso después de dormir.
- Irritabilidad o poca paciencia.
- Pérdida de motivación o entusiasmo.
- Sentirse “desconectado” del trabajo o los demás.



# Ejemplos en la vida real

- **Un médico o docente** que ya no disfruta lo que hace y siente que todo es una carga.

- **Un estudiante** que se siente saturado de tareas y pierde interés en sus estudios.

- **Un trabajador** que vive con estrés por exceso de responsabilidades

# Veamos...

- https://www.youtube.com/watch?v=509VBKfvUg0

# Los detectives

A continuación, por equipos van a recibir una tarjetas que contienen unas frases, deben clasificar estas como signos de burnout o sin son neutras o positivas; deben discutir porque ubican la tarjeta en cada categoría, luego de ello en el tablero las van a ubicar bajo la categoría que corresponde.

Cada grupo va a designar dos personas, cada una de ellas va a explicarle al resto del grupo la razón de haber elegido las mismas.

Mentimeter

# Plenaria

¿Qué entendimos, vimos o comprendemos a partir de la actividad?

¿Qué es lo que me pareció más interesante de la dinámica?

# Mentimeter

# Síntomas comunes del burnout

**1. Agotamiento emocional**

- Cansancio extremo que no mejora con el descanso.
- Sensación de falta de energía constante.
- Dificultad para concentrarse.
- Irritabilidad o cambios bruscos de humor.

2. **Despersonalización o cinismo**

- Tratar a pacientes, clientes o compañeros de manera fría o distante.
- Sentirse desconectado del trabajo o de las personas con las que se interactúa.
- Actitudes negativas o de indiferencia.

3. **Disminución del rendimiento personal**

- Sentirse ineficaz o poco productivo.
- Dudas sobre la propia capacidad profesional.
- Pérdida de motivación y entusiasmo.

Otros síntomas físicos y emocionales frecuentes

- Dolor de cabeza, molestias musculares o problemas gastrointestinales.
- Alteraciones del sueño (insomnio o dormir demasiado).
- Aumento o pérdida del apetito.
- Ansiedad y síntomas depresivos.

# ¿Por qué es importante reconocer el burnout?

- Porque el burnout afecta la salud física (insomnio, dolores), emocional (ansiedad, tristeza) y social (aislamiento).
- Reconocerlo a tiempo permite **prevenirlo y pedir ayuda**.

- *“Detectarlo es el primer paso para recuperar tu energía y bienestar.”*

https://www.youtube.com/watch?v=95ypZUIQ5Gs&t=48s

# Puntuación:

01

Si obtuviste 12 puntos, genial, estas en el camino de no caer en el Burnout

02

Entre 8 y 11 puntos, vas bien, hay cosas que se pueden mejorar

03

Entre 4 y 8, estas haciendo la tarea, pero tal vez olvidas cosas porque no las consideras importantes

04

Entre 0 y 3, puede ser que debas darte un momento y revisar porque no te permites estar mejor.

# •*Gracias*

Elaboró
***Juan Guillermo Hernández Gil***
Psicólogo

- Magister en investigación en psicoanálisis
- Celular 3007824653

https://about.me/juanguillermo_hernandezgil

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa | comunica | UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

JUANHERNANDEZPSICOLOGO

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa | comunica | UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

# Posipedia

https://posipedia.com.co/

- Cursos virtuales
- Artículos
- Audios
- Juegos digitales
- OVAS
- Guías
- Mailings
- Videos

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa | comunica | UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

## Conoce cómo

# descargar los certificados de las acciones educativas

**01**

**02**

**03**




**Paso 1:**
Escanea el código QR

**Paso 2:**
Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

**Paso 3:**
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa | comunica | UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

# ¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Escanea e inscríbete

CURSOS

## VIRTUALES SG-SST DE 50 Y 20 HORAS

Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

**¡TE ESPERAMOS!**

Positiva Prevención

Hacienda