

UN CONSEJO DE SSOMA Y EL COMITÉ PARITARIO

CUIDÉMONOS DEL BURNOUT DE FIN DE AÑO



Los últimos días de diciembre traen una intensa carga de estrés por cansancio acumulado, cierre de actividades laborales y las fiestas. Este desgaste es conocido como burnout o “estar quemado” mental y físicamente.

El Comité Paritario y el Departamento de Seguridad, Salud Ocupacional y Medioambiente de Molyb, te entregan información para que gestiones de mejor manera el estrés por el cierre del 2023 y así evites este riesgo psicosocial que puede provocar un accidente laboral.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE ALERTA?

- Fatiga crónica y problemas de sueño.
- Falta de concentración y de motivación.
- Desinterés o desenfado.
- Irritabilidad y negatividad.
- Aislamiento o problemas para socializar.
- Sensación de que “falta mucho por hacer” pero no se avanza en nada.

¿CÓMO PREVENIR O GESTIONARLO?

- Aprender a delegar tareas.
- Fijarse objetivos razonables.
- Establecer límites entre la vida laboral y personal.
- Cuidar la alimentación y las horas de sueño.
- Organizar de mejor manera la gestión del hogar para evitar la doble presencia.

¿QUÉ PASA SI TIENES O VES ALGUNA SEÑAL DE ALERTA?

¡Levanta la mano y háblalo! El primer paso para manejar la situación es asumir el padecimiento y comunicárselo tanto a jefes y colegas para que puedan comprender, reorganizar las tareas y así evitar riesgos mayores. Si reconoces las señales en algún compañero/a de trabajo, invítalo a que levante su mano.

¡EVITEMOS ACCIDENTES POR ESTRÉS O DESCONCENTRACIÓN!

