

PREVALENCIA DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE UDS CAMPUS DE LA FRONTERA, MODALIDAD SEMIESCOLARIZADO





Características del problema de estudio



Sentimiento de agotamiento, fracaso e impotencia

Poca realización personal.

Baja autoestima

Aburrimiento

Insomnio



Estado permanente de nerviosismo

Bajo rendimiento.

Comportamientos
agresivos

Poca realización personal.

Impaciencia e
irritabilidad

Comunicación
deficiente

Dificultad para
concentrarse

Taquicardia

Dificultad para
concentrarse



Absentismo laboral

Repercusiones a la vida de las personas



Salud

- ❖ Frecuentes cambios de humor
- ❖ Fatiga
- ❖ Problemas de sueño, insomnio
- ❖ Deterioro cardiovascular
- ❖ Úlceras y otros desórdenes gastrointestinales
- ❖ Problemas con los ciclos menstruales



Social

- Poca interacción con sus compañeros de trabajo
- Aislamiento, la gente lo evita porque siempre está de mal humor
- Nula vida personal
- Problemas con sus compañeros, amigos y pareja



Trabajo

- Ya no trabaja como antes
- Falta de motivación y compromiso
- Toma de decisiones erróneas
- Actitud negativa con sus compañeros,
- el ambiente laboral se torna tóxico
- Renuncia
- No tiene objetivos



Prevención

Estilo de vida saludable

Satisfacción en el lugar de trabajo

Apoyo personal y social

Mejora de la organización personal



Tratamiento



Asesoramiento de un psicólogo



Viajar



Hacer ejercicio

Complicaciones

Insomnio

Dolor de cabeza(cefalea)

Mareos

Dolores musculares (mialgias)



Enfermedades digestivas

Infecciones o manchas en la piel



Enfermedad en vías respiratorias.

Enfermedad en aparato
circulatorio