



UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS TUXTLA  
GUTIERREZ, CHIAPAS



LICENCIATURA: MEDICINA VETERINARIA Y  
ZOOTECNIA MATERIA: COMPORTAMIENTO  
ORGANIZACIONAL ALUMNO: JOSÉ GUSTAVO  
RODRÍGUEZ AVENDAÑO CUATRIMESTRE: 4°  
DOCENTE: RITA ANGÉLICA MARÍN DURÁN

ACTIVIDAD: CUADRO COMPARATIVO

TEMA A DESARROLLAR:

- CONCEPTO DE ESTRES

CONCEPTO DE ESTRES	CONCEPTO DE BURN OUT
<p>El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.</p> <p>El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.</p>	<p>El síndrome de desgaste profesional o burnout es un estado de agotamiento mental, emocional y físico que se presenta como resultado de exigencias agobiantes, estrés crónico o insatisfacción laboral. Aunque esta no es una enfermedad en sí misma, se reconoce como el detonante de otros problemas de salud física y mental más graves.</p>
<p>El estrés es lo que usted siente cuando tiene que manejar más actividades de las que está acostumbrado a manejar.</p> <p>Cuando usted está estresado, el cuerpo responde como si estuviera en peligro. Produce hormonas que le aceleran el corazón, le hacen respirar más rápidamente y le dan una descarga de energía.</p>	<p>El síndrome de burnout hace referencia a la cronificación del estrés laboral que da lugar a una sensación de agotamiento generalizado. Mostramos los principales síntomas y consecuencias de sufrirlo. El síndrome de burnout o "síndrome del trabajador quemado" hace referencia a la cronificación del estrés laboral.</p>
<p>La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción». En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia.</p>	<p>Es una de las maneras que tiene de progresar el estrés laboral. Los cambios ocurridos en el entorno socioeconómico y en el mercado laboral han contribuido significativamente al desarrollo y a la extensión del burn out en el trabajo.</p>
<p>El estrés es producido por el cortisol ya que esta hormona es nombrada como la hormona del estrés.</p>	<p>Es un proceso progresivo con un cuadro polifacético y evolutivo. Puede empezar con cambios psicológicos que van incrementando su intensidad, desde el descontento y la irritabilidad hasta los estallidos emocionales, y afectan a los sistemas físicos y psíquicos fundamentales para la supervivencia del individuo.</p>

SINTOMAS	MEDIDAS DE PREVENCION
<p>Con frecuencia, los síntomas físicos del estrés y el burn out son los primeros en aparecer. Incluyen fatiga crónica; cefaleas y migraña; alteraciones gastrointestinales, como dolor abdominal, colon irritable y úlcera duodenal; dolores musculares; alteraciones respiratorias; alteraciones del sueño; alteraciones dermatológicas; alteraciones menstruales y disfunciones sexuales, entre otros.</p>	<p>Las medidas preventivas del estrés y del burn out están estrechamente ligadas a la calidad de vida. Es importante hacer ejercicio regularmente, puesto que rápidamente reduce los valores de hormona del estrés y mejora el estado de ánimo.</p> <p>Por otro lado, comer bien, incluyendo frutas y vegetales, evitar el alcohol y la cafeína y dormir 7-8 h regularmente mejoran sensiblemente los estados de estrés. Los ejercicios de relajación o de meditación también permiten regular el estrés. Es fundamental tener tiempo libre para uno mismo y mantener una red de amigos y familiares.</p>
<p>El síndrome del trabajador quemado fue identificado en mayor medida en aquellas profesiones que están en relación con el trato al público y clientes (denominado también exposición social). Sin embargo, puede darse en cualquier ocupación ya que hay un mayor riesgo de padecer el síndrome de burnout cuando existe una gran discrepancia entre las expectativas laborales del trabajador y la realidad de las tareas a las que se enfrenta día a día, o existe un ambiente laboral con exceso de tensión, degradado y/o con relaciones laborales manifiestamente conflictivas.</p>	<p>Equilibra tus obligaciones (como las tareas escolares) con actividades de las que disfrutas (como relajarte o pasar tiempo con tus amigos). ...</p> <p>Organiza tus obligaciones. ...</p> <p>Come alimentos saludables. ...</p> <p>Duerme bien. ...</p> <p>Dedica tiempo a hacer ejercicio cada día</p>
<p>Agotamiento físico y mental. Cambio de comportamiento. Desmotivación y baja productividad laboral.</p>	<p>Respetar tu horario de trabajo. ...</p> <p>Capacitar y delegar funciones. ...</p> <p>Cuidar espacios familiares. ...</p> <p>Brindarse tiempo personal. ...</p> <p>Comunicarse con el entorno. ...</p> <p>Darse tiempo para platicar con amistades.</p>
<p>Diarrea o estreñimiento Mala memoria Dolores y achaques frecuentes Dolores de cabeza Falta de energía o concentración Problemas sexuales Cuello o mandíbula rígidos Cansancio Problemas para dormir o dormir demasiado Malestar de estómago Uso de alcohol o drogas para relajarse Pérdida o aumento de peso</p>	<p>Equilibrar las funciones y actividades. Facilitar todo lo necesario para desempeñar su trabajo. Programas de salud integral. Flexibilizar los turnos y horarios de trabajo. Evaluación del estrés. Programas de ayuda psicológica.</p>

## BIBLIOGRAFIA

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896>

<https://www.quironprevencion.com/blogs/es/prevenidos/sintomas-sindrome-burnout-identificarlo>

<https://ada.com/es/conditions/burnout/>