

¿Burnout?



conoce cuales son sus síntomas

! cuidado con estas señales;

cansancio permanente.
insatisfacción con el trabajo
baja autoestima
frecuentes dolores físicos
irritabilidad
nerviosismo
indiferencia



¿Qué debo hacer?

establece horarios para descansos ¡y respetar!
mejorá tus hábitos alimenticios
buscar apoyo familiar y social
delega funciones ¡no puedes con todo!
cultiva un buen ambiente de trabajo.

Doble presencia



¿QUE ES?

ES EL HECHO DE QUE RECAIGA SOBRE LA MISMA PERSONA LA NECESIDAD DE RESPONDER A LAS DEMANDAS DEL ESPACIO TRABAJO DOMESTICAS-FAMILIARY A LAS DEMANDAS DEL TRABAJO.

¿ como nos afecta la doble presencia?

la doble presencia hace que las personas se saturen y puede generarles malestares físicos

y psicológicos debido a la dificultades que supone estar mental y físicamente gestionando las tareas domesticas y familiares junto con actividades laborales

La doble presencia puede incidir en la salud en

- Somatización del estrés.
- Problemas cardiovasculares.
- Alteraciones psicosomáticas: digestivas, mareos, cefaleas.
- Trastornos musculo esqueléticos

A nivel organizacional:

- Disminución del rendimiento
- Aumento de los accidentes
Absentismo.
- Abandono de la organización

MEDIDAS PREVENTIVAS

Organizar la responsabilidad del trabajo familiar estableciendo acuerdos con miembros del grupo familiar susceptibles a asumir tareas.

Romper con los mitos y estereotipos de género.

Pedir ayuda formal o informal a tus pares y/o jefatura para abordar las tareas que te agobien del trabajo.

Organizar tus finanzas personales para una mayor estabilidad económica, así contar con mayores recursos en caso, por ejemplo, de la necesidad de apoyo doméstico.



acciones para prevenir los *RIESGOS Psicosociales*



Dar posibilidades de participación
opinión y desarrollo de habilidades.



Tener claridad de funciones y trabajos realizados.



Recibir reconocimiento por el trabajo realizado



Trato equitativo y justo para todos .



Apoyo en el entorno laboral.



Evitar jornadas Prolongadas de manera permanente.

