Red flas de que el burnout ya te atrapó

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué es el burnout?

RESPUESTA

Es un síndrome de desgaste profesional reconocido por la OMS, derivado del estrés crónico en el trabajo.

PREGUNTA

Menciona un síntoma físico del burnout.

RESPUESTA

Dolores de cabeza, insomnio o problemas digestivos sin una causa aparente.

PREGUNTA

¿Qué ocurre con la motivación cuando sufres de burnout?

RESPUESTA

Se pierde el interés y la motivación por las tareas.

PREGUNTA

¿Qué cambios emocionales pueden indicar burnout?

RESPUESTA

Irritabilidad y cambios emocionales frecuentes.

PREGUNTA

¿Cómo afecta el burnout a la concentración?

RESPUESTA

Dificulta enfocarse y puede causar olvidos frecuentes de detalles.

PREGUNTA

¿Qué recomienda hacer si identificas señales de burnout?

RESPUESTA

Es momento de hacer una pausa y tomar medidas preventivas.

PREGUNTA

¿Qué simbolizan las banderas rojas en la imagen del burnout?

RESPUESTA

Representan señales de alerta que indican la presencia de burnout.

PREGUNTA

¿Qué tipo de agotamiento es característico del burnout?

RESPUESTA

Agotamiento físico y mental.

PREGUNTA

¿Qué institución reconoce el burnout como una enfermedad?

RESPUESTA

La Organización Mundial de la Salud (OMS).

PREGUNTA

¿Qué mensaje principal busca transmitir la imagen sobre el burnout?

RESPUESTA

Crear conciencia sobre la importancia de identificar los signos de burnout y tomar medidas preventivas.

Resumen: Señales de Alerta del Burnout: ¿Te Está Atrapando?

Nivel: secundaria

- El burnout es un síndrome reconocido por la OMS como resultado del estrés crónico en el trabajo.
- Los síntomas incluyen agotamiento físico y mental, pérdida de interés y dificultad para concentrarse.
- También pueden presentarse dolores físicos como dolores de cabeza, insomnio y problemas digestivos.
- Cambios emocionales como irritabilidad y desmotivación son señales clave a observar.
- Es importante identificar estas señales a tiempo y tomar medidas preventivas para cuidar la salud.

Mapa Conceptual

Burnout: Red flags de que ya te atrapó

Definición

Síndrome de desgaste profesional | Enfermedad reconocida por la OMS | Derivado del estrés crónico en el trabajo

Síntomas físicos

- Agotamiento físico
- Dolores de cabeza
- Insomnio
- Problemas digestivos sin causa aparente

Síntomas mentales y emocionales

- Agotamiento mental
- Pérdida de interés y motivación
- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad y cambios emocionales

Propósito del mensaje

- Crear conciencia sobre el burnout
- Identificar señales de alerta
- Tomar medidas preventivas

Elementos visuales

- Fondo azul
- Personaje animado con banderas rojas
- Persona con expresión de agotamiento