Etapas del burnout

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué es el burnout?

RESPUESTA

Es un síndrome relacionado con el estrés crónico no gestionado que afecta la salud física y mental de manera progresiva.

PREGUNTA

¿Cuáles son las cinco etapas del burnout?

RESPUESTA

Entusiasmo excesivo, desgaste, frustración, aislamiento y agotamiento total.

PREGUNTA

¿Qué caracteriza la etapa de entusiasmo excesivo en el burnout?

RESPUESTA

La persona toma muchas tareas con energía desbordada.

PREGUNTA

¿Qué ocurre en la etapa de desgaste del burnout?

RESPUESTA

Se experimenta cansancio frecuente, baja motivación y descuido personal.

PREGUNTA

¿Qué síntomas aparecen en la etapa de frustración del burnout?

RESPUESTA

Ansiedad, irritabilidad y sensación de ineficacia.

PREGUNTA

¿Qué caracteriza la etapa de aislamiento en el burnout?

RESPUESTA

Desapego emocional y menos empatía hacia los demás.

PREGUNTA

¿Qué sucede en la etapa de agotamiento total del burnout?

RESPUESTA

Colapso físico y emocional, que puede incluir insomnio, ansiedad o depresión.

PREGUNTA

¿Qué dice la OMS sobre el burnout?

RESPUESTA

La Organización Mundial de la Salud lo reconoce como un fenómeno relacionado con el estrés crónico no gestionado.

PREGUNTA

¿Qué ilustra la imagen en la descripción del burnout?

RESPUESTA

Una persona con expresión de cansancio, rodeada de papeles y libros, reforzando el tema del agotamiento.

Resumen: Comprendiendo las Etapas del Burnout: Un Problema de Salud Reconocido por la OMS

Nivel: secundaria

- El burnout es un fenómeno relacionado con el estrés crónico no gestionado que afecta la salud física y mental de manera progresiva.
- Se desarrolla en cinco etapas: entusiasmo excesivo, desgaste, frustración, aislamiento y agotamiento total.
- Cada etapa incluye síntomas específicos, como cansancio, irritabilidad, desapego emocional y colapso físico y emocional.
- El agotamiento total puede llevar a problemas graves como insomnio, ansiedad y depresión.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce el burnout como un problema de salud importante.

Mapa Conceptual

Etapas del burnout

Descripción general

Fenómeno relacionado con el estrés crónico no gestionado

Afecta la salud física y mental de forma progresiva

Reconocido por la OMS como un problema de salud

Etapas

{'hijos': ['Toma muchas tareas', 'Energía desbordada'], 'concepto': 'Entusiasmo excesivo'}

{'hijos': ['Cansancio frecuente', 'Baja motivación', 'Descuido personal'], 'concepto': 'Desgaste'}

{'hijos': ['Ansiedad', 'Irritabilidad', 'Sensación de ineficacia'], 'concepto': 'Frustración'}

{'hijos': ['Desapego emocional', 'Menos empatía'], 'concepto': 'Aislamiento'}

{'hijos': ['Colapso físico y emocional', 'Insomnio', 'Ansiedad', 'Depresión'], 'concepto': 'Agotamiento total'}

Ilustraciones y diseño

Persona con expresión de cansancio

Rodeada de papeles y libros

Diseño educativo para informar

Mensaje de la OMS

Reconoce el burnout como un fenómeno relacionado con el estrés crónico no gestionado