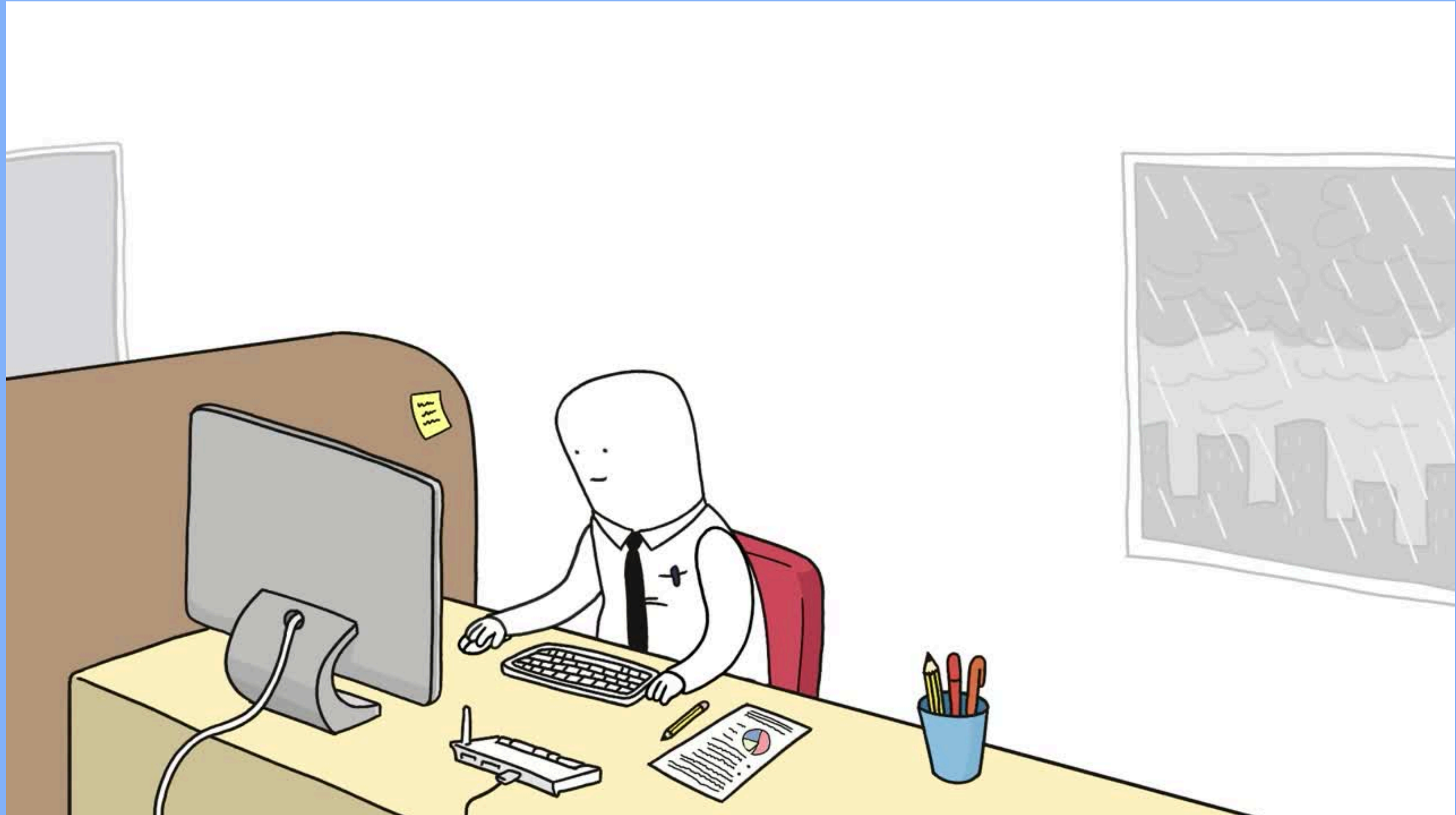


RECUPERANDO el EQUILIBRIO

SALUD MENTAL & BURNOUT



La SALUD MENTAL incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social.

Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También nos ayuda a determinar cómo manejar el estrés, relacionarnos con otras personas y tomar decisiones.

EL BURNOUT

¿Qué es?



¿QUÉ ES?



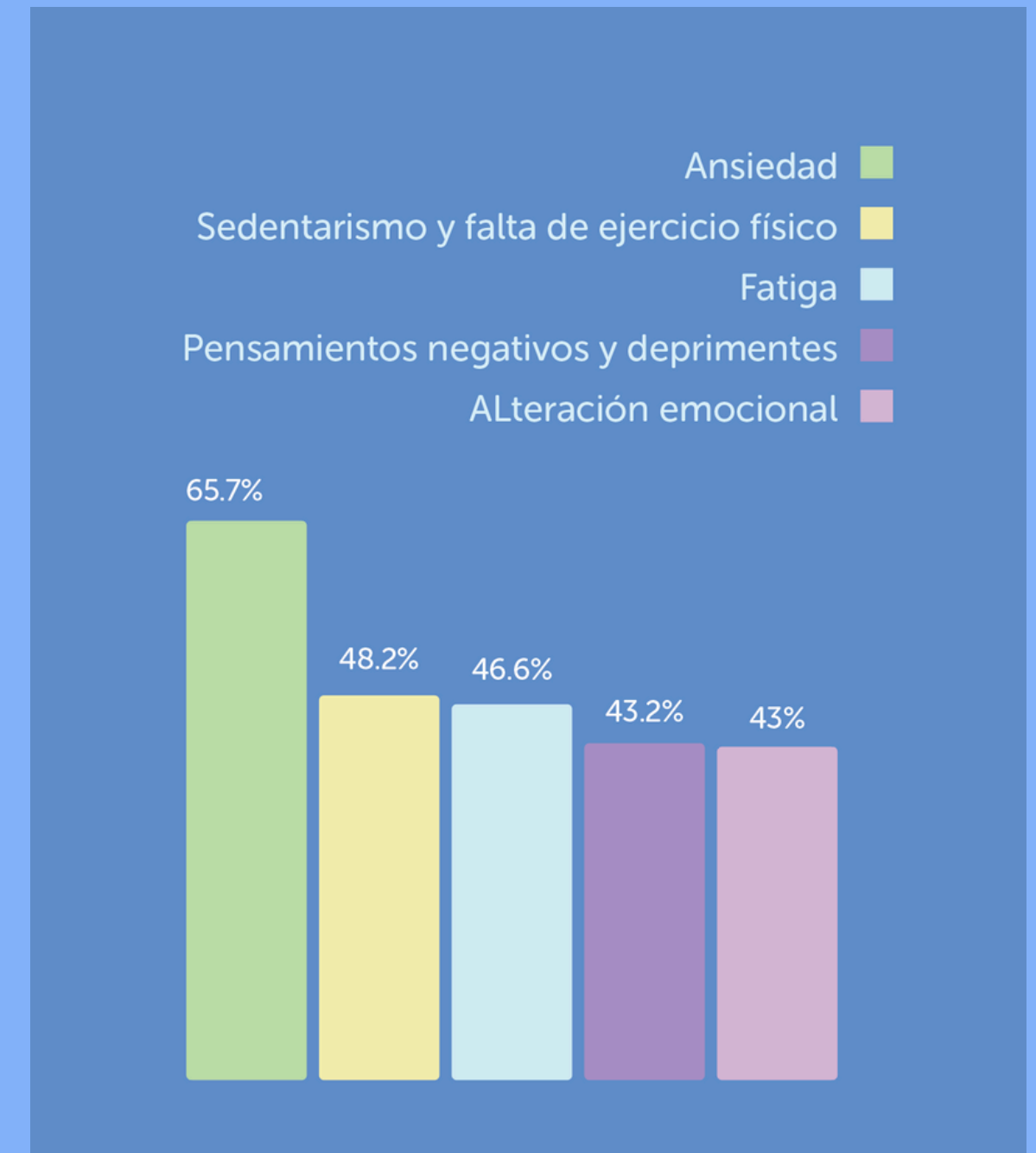
El burnout es un estado de agotamiento físico, emocional y mental que surge como resultado de un estrés prolongado y excesivo en el contexto laboral o académico. También se conoce como síndrome de desgaste profesional.

Algunos datos...



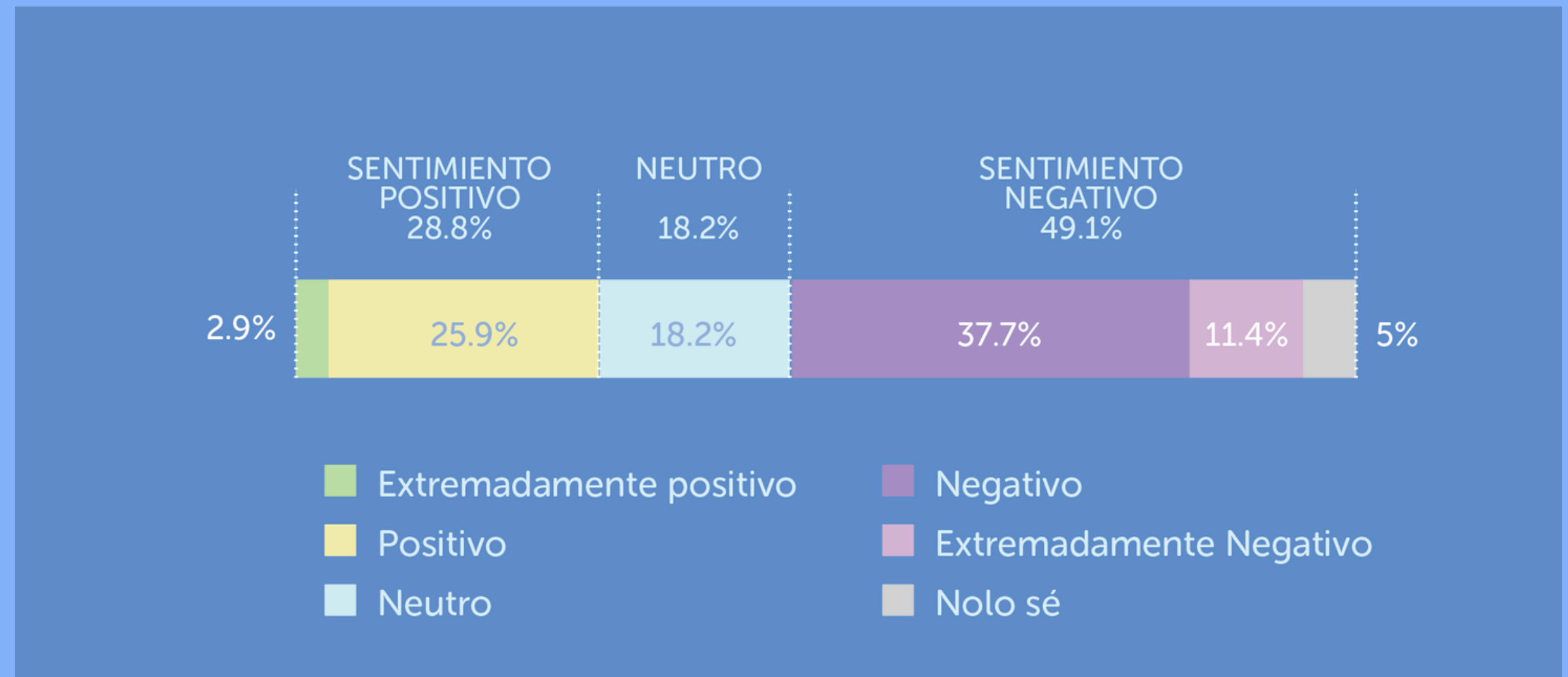
INDUSTRY	BURNOUT STATISTICS WORLDWIDE (2019)
Hospitality	80.3%
Manufacturing	77.4%
Healthcare	76.8%
Education	76.1%
Construction	75.6%
Wholesale and Retail	75%
Marketing	69.6%
Public Administration	67.4%
Arts	66%
Law	65.2%
Finance	65.2%
IT services	64.4%

6 de cada 10 abogados
ha sufrido de ansiedad relacionada
con el trabajo

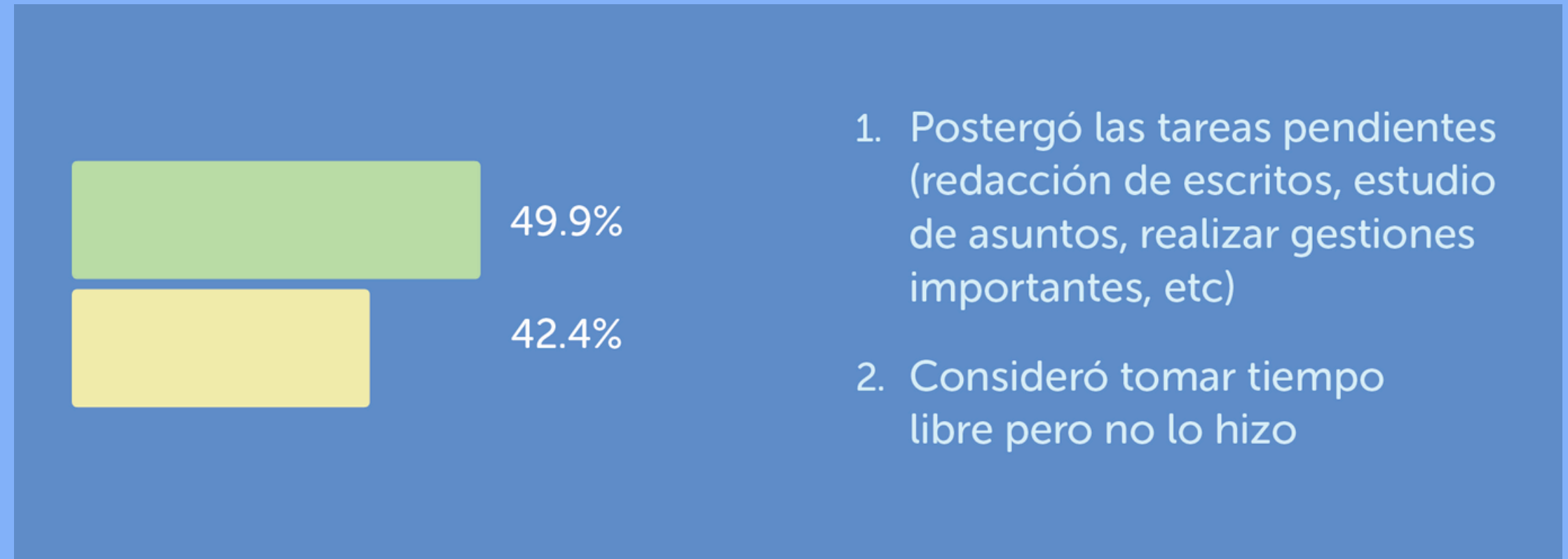


fuentes: Estudio ICAM sobre salud mental de abogacía madrileña

**el 49,1% siente que su trabajo
tiene un impacto negativo o extremadamente
negativo en su estado mental y psicológico**

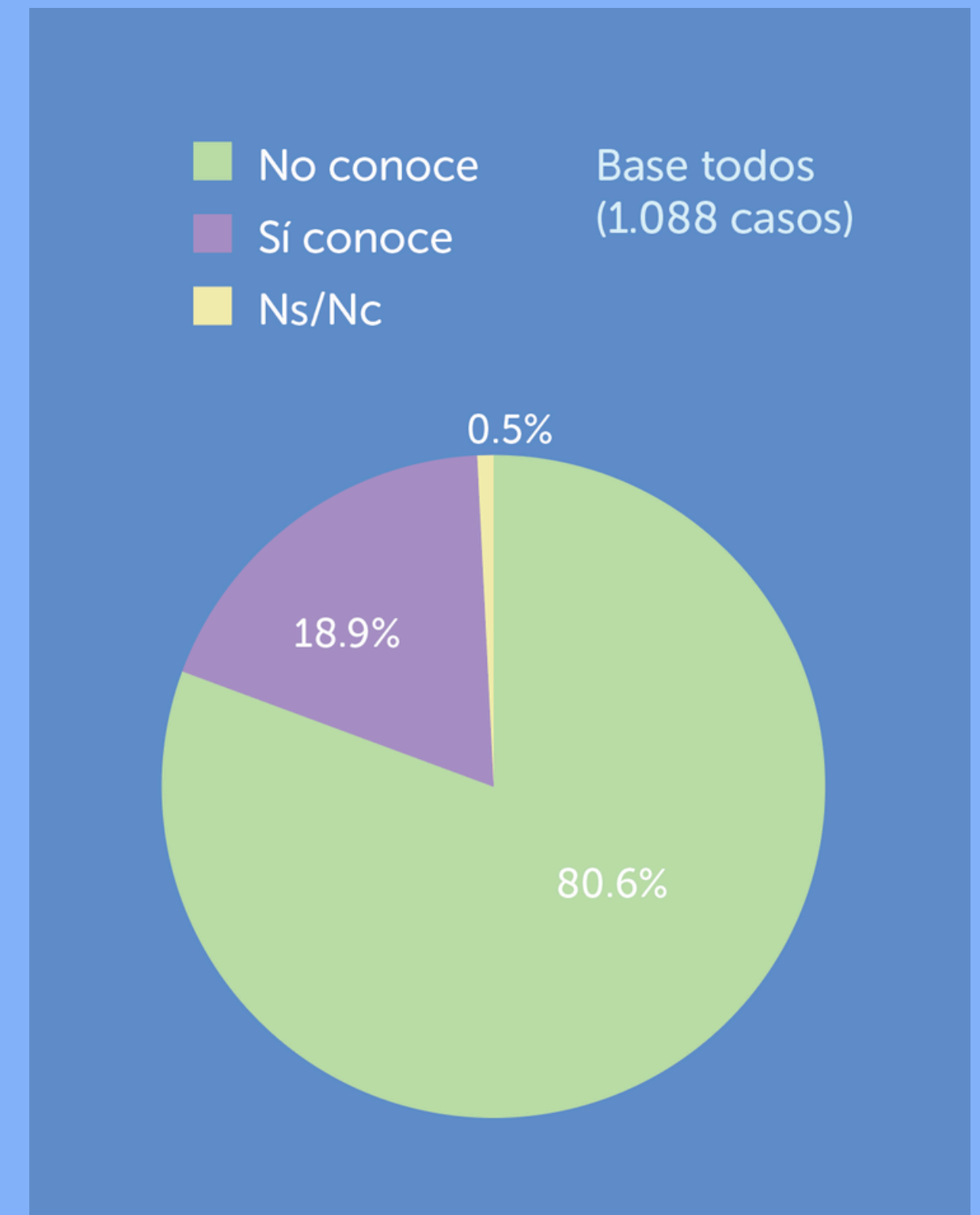


Algunos datos...



casi el 50% de los abogados reportaron haber postergado tareas importantes por cansancio mental y físico

el 81% no conoce apoyos externos para hablar de su trabajo y de su bienestar psicológico y salud mental



fuelle:Estudio ICAM sobre salud mental de abogacía madrileña

Algunos datos...



39.6%

Miedo a que pueda tener un impacto negativo en su trayectoria profesional

24.2%

Preferiría no hablar con mi empleador o compañeros de trabajo

Síntomas del Burnout

Desconcentración



Cansancio crónico



Estrés



Baja autoestima



Ansiedad



Desmotivación



Apatía



Depresión



Mal humor



Reducción de la eficacia profesional



CAUSAS DEL BURNOUT

BURNOUT

CREENCIAS

falta de sueño

YO

miedos

metas inalcanzables

sobrecarga

alimentación

condición laboral

ideas erróneas

YO

YO

YO

genética

Humangiver Syndrome

YO

falta de autocomiento

yo

yo

yo

YO

YO

ciclo del estrés inconcluso

clima laboral

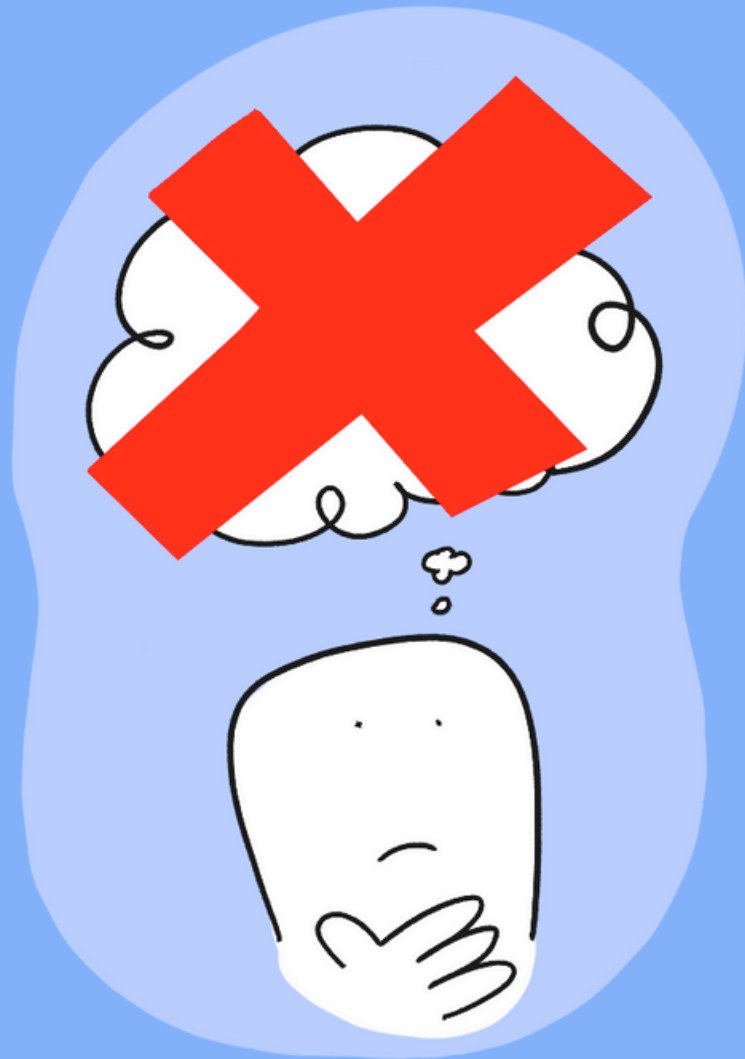
organización

mente

emociones

cuerpo

Ideas erróneas



Si hablo de esto se me percibirá como débil

Salud mental y productividad se contraponen

Lo único que necesito son vacaciones

No es verdad, solo me estoy imaginando

Mientras menos horas duermo,
más trabajador se me percibe

El burnout es un invento de los millennials

Ideas erróneas



Solo los débiles se quejan

Me despedirán si cuento lo que siento

Debo estar siempre ocupado

Mientras menos duerma más produzco

EL CICLO DEL ESTRÉS



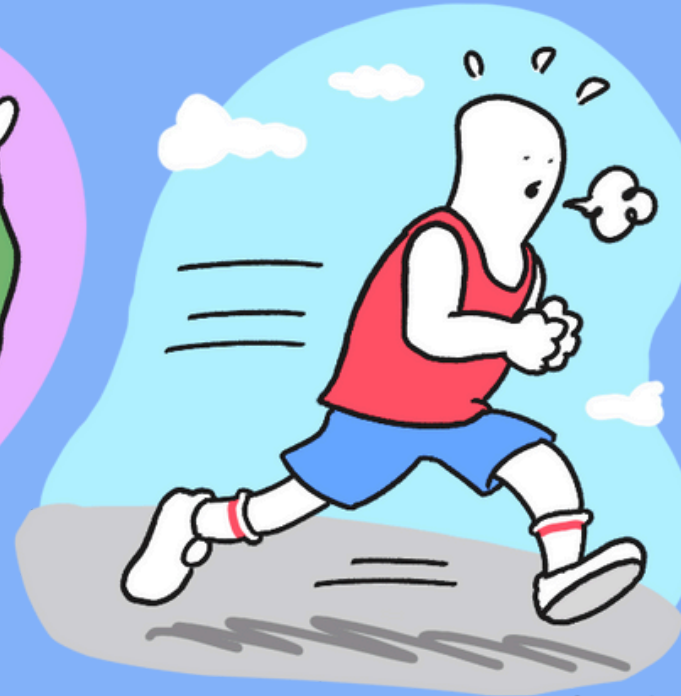
El ciclo del estrés



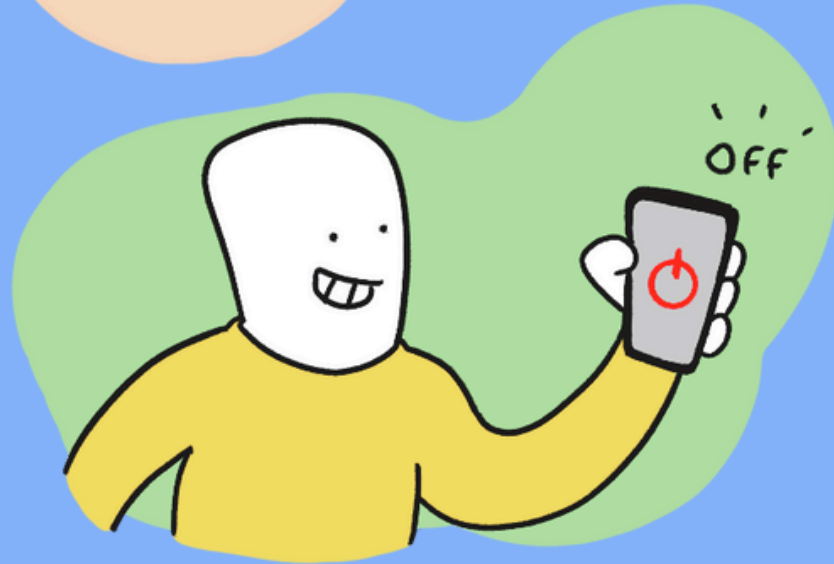
¿Te resulta conocida esta imagen?



TERMINA EL CICLO



Recupera el equilibrio





¿Lo recuerdas?



FALTA DE
AUTOCONOCIMIENTO



ACTIVIDADES que me dan energía

Ejercicio
Meditación
Yoga
Naturaleza
Baile
Alimentación

ACTIVIDADES que me quitan energía

Multitudes
Conflicto
multitasking
Confrontación
Ciclo de estrés inconcluso
Pocas horas de sueño
Mala comida



PUNTO DE RESILIENCIA & RUPTURA



HUMAN GIVER SYNDROME

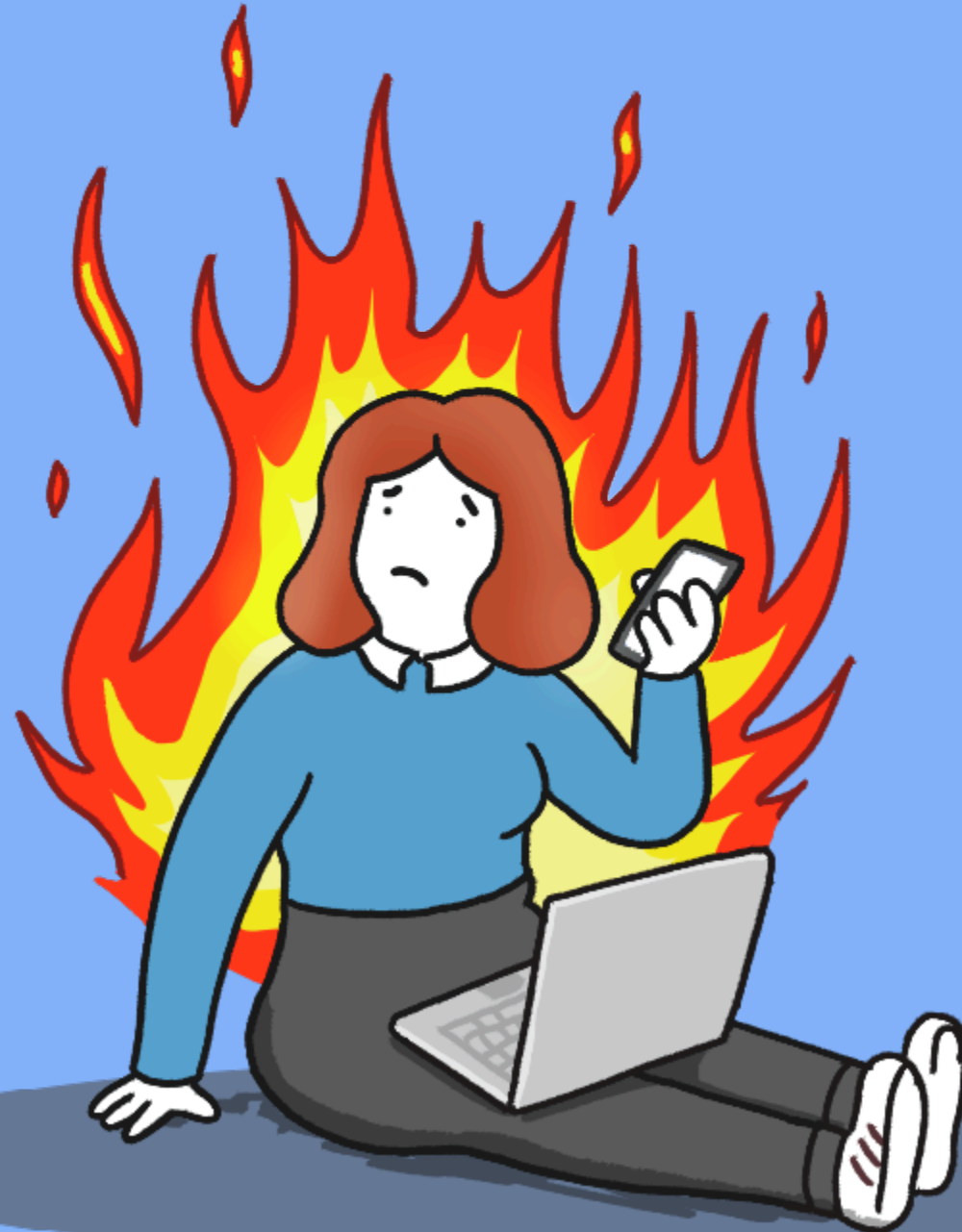
"No es necesario prenderte fuego para calentar a los que te rodean"



HUMAN GIVER SYNDROME

"No es necesario prenderte fuego para calentar a los que te rodean"

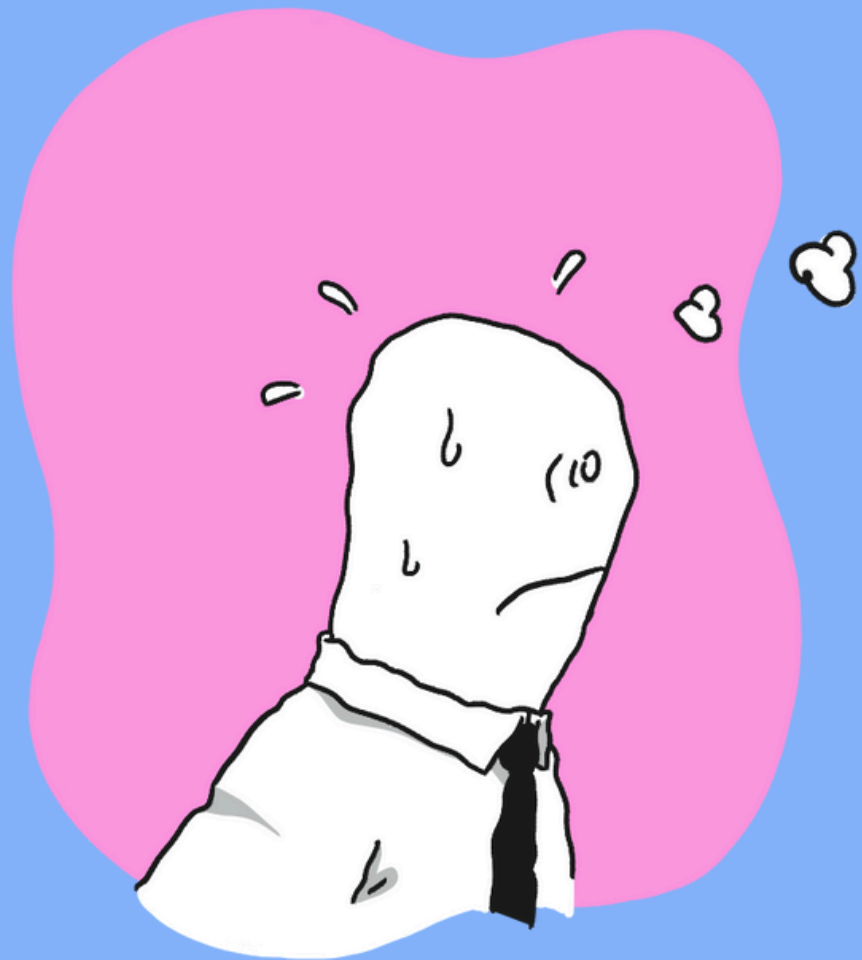
¡Gracias!



¡Gracias!



Las Creencias



A los 30 años debo tener todos mis asuntos económicos solucionados

Mis hijos, marido y trabajo están primero

Mientras más tareas haga a la vez más productiva soy

Cuando me muera descansaré

No tengo tiempo para mí

PRODUCTIVIDAD CONSCIENTE

La decisión consciente de utilizar tu propia energía para tu trabajo, en coherencia con los valores, objetivos y propósitos de tu vida.

La productividad consciente es recuperar el control de tu trabajo pero también de todas las demás facetas de tu vida.

Pausas



Intervalos



Coherencia



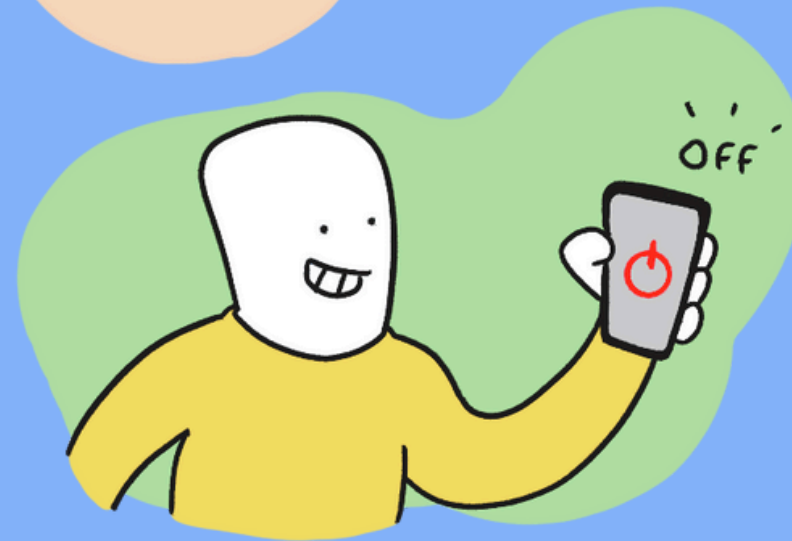
Autoconocimiento



Metas
objetivas

Recupera el equilibrio

Cuidado de
la mente



Presencia



Prioridades



Mejor descanso

Muchas gracias

Créditos:

Estudio ICAM sobre la salud mental de la abogacía madrileña

Imágenes y video:

Ruango, elaboradas especialmente para esta presentación