



Burnout es el termino utilizado para nombrar el estrés crónico por agotamiento emocional laboral. Hace referencia a "quemarse en el trabajo".

¿Qué es?

Empleos con **mayor riesgo** de padecer este síndrome son personas: **mineras, policías, trabajadoras de la construcción, médicas, enfermeras, dentistas, vendedoras y profesoras**

También pueden influir factores como el consumo de café o tabaco, ruido, contaminación, etc.

Síntomas

Síntomas

Aproximadamente hay 50 formas en que puede manifestarse, por ejemplo: dolor de cabeza, fatiga emocional y física, mareos, dolor en estómago, entre muchas más.

Recomendaciones

- ✓ Respetar el horario de trabajo
- ✓ Cuidar espacios familiares
- ✓ Darse tiempo con amistades y con una/o misma/o



Llamadas y WhatsApp

55-49-40-13-33

55-2190-5976



defensoria@correo.uam.mx



Horario de atención de

Lunes a viernes de 10:00 a

17:00 hrs.