



# PsicoNoticias

NOTICIAS Y ACTUALIDAD DE LA PSICOLOGIA

BOLETIN PSICONOTICIAS N° 69 | 15 DE JULIO DE 2022

## El 'síndrome del trabajador quemado': "Podría ser la próxima pandemia"



Horarios interminables en medio de un ambiente enrarecido, trabajos en los que se atiende a personas con un alto nivel de nerviosismo y agresividad, falta de recursos para desempeñar el trabajo en buenas condiciones, exigencias desproporcionadas... Es entonces cuando se puede llegar a estar quemado, el síndrome del 'burnout', que se relaciona directamente con el mundo laboral. Quien lo sufre siente un profundo agotamiento físico, mental y emocional, causado por el hastío, el cansancio psíquico, el estrés que aparece por las extensas horas trabajadas, roces con los compañeros, etc. Son situaciones estresantes cuya tensión va minando paulatinamente a quien la sufre, hasta provocar una total incapacidad para

continuar desempeñando su labor profesional.

Toda empresa debería tener herramientas para ayudarlo a vencer el síndrome y es importante que las utilice, ya que el 'burnout' puede resultar contagioso entre los demás trabajadores y el rendimiento de la empresa verse deteriorado. Algunas de estas herramientas son: reorganizar el trabajo, cambios en la rutina y romper con la monotonía, cursos de motivación, hacer notar al trabajador que para la empresa no es un simple número (eso aumenta la autoestima), felicitar a los empleados por los éxitos conseguidos y el trabajo bien hecho. (Fuente: Alimente.com)

**Psico-Dato:** Las empresas exitosas en los tiempos de hoy, consideran talleres y estrategias que benefician la salud mental de sus empleados.

## WhatsApp: cómo activar el Modo Vacaciones

Las vacaciones y la aplicación de mensajería instantánea WhatsApp no son una buena combinación. Cuando estamos en algún destino disfrutando nuestros días libres, no queremos recibir mensajes del trabajo. Por eso, la solución es: Modo Vacaciones.

Para verdaderamente descansar en las vacaciones, tendrás que activar la función que silencia de manera automática todos los chats laborales o aquellos que desees. Resulta una opción sencilla de desconexión de grupos y conversaciones.

Para activar el modo vacaciones, deberás abrir la aplicación WhatsApp y entrar a Ajustes, en el caso de tener Android, o a Configuración, si el usuario tiene un smartphone iPhone. Luego tendrás que entrar en "Notifica-

ciones". Allí aparecerá el Modo Vacaciones que deberás hacer clic para activarlo. Finalmente, tendrás que regresar a la lista de conversaciones para comenzar a archivar grupos de chat o mensajes individuales y así silenciarlos hasta nuevo aviso. De esta manera, el chat archivado permanece en la carpeta "Archivados" y, en caso de recibir un mensaje, sólo figuraba una pequeña notificación en color azul dentro de la plataforma. Para desactivar el Modo Vacaciones, deberás volver a Configuración o Ajustes, ingresar a Notificaciones y, por último, desactivar la función. (Fuente: Ambito.com)



**Psico-Dato:** En unas sanas vacaciones, se hace necesario que aprendamos estrategias que permitan desconectarnos y tener descanso mental del entorno digital.