

Fatigue Infographic – Spanish



¿AGOTADO EN EL TRABAJO?

El agotamiento puede verse reflejado en falta de motivación, disminución de la confianza y el rendimiento laboral, aumento del malhumor y pensamientos negativos. ¿Y tú, tienes alguno de estos síntomas?

FALTA DE CONTROL

Los empleados que tienen poco control sobre sus horarios, interacciones y administración del tiempo corren el riesgo de agotarse.



QUÉ HACER AL RESPECTO

Busca formas de agregar más control a tu agenda. Toma de 10 a 15 minutos cada mañana para organizarte.

PERCEPCIÓN DE INJUSTICIA

La percepción de injusticia puede contribuir al agotamiento. La falta de comunicación y transparencia del empleador con las decisiones también puede ser un obstáculo.



UNA SOLUCIÓN SERÍA

Identificar los problemas y trátalos de frente. Si crees que te están pagando de manera injusta o que te pasan por alto dile a tu jefe y analiza el problema.

CAMBIOS FÍSICOS

Tensión en el cuello, dolores de cabeza y dolores de estómago. Si esos sentimientos acompañan pensamientos negativos sobre tu trabajo, podrían estar consumiéndote.



TE AYUDARÁ

Dormir más. Esto puede ser más fácil decirlo que hacerlo. Pero el descanso adecuado es esencial para que tu cuerpo vuelva a la normalidad.

CAMBIOS DE ACTITUD

Extralimitarse a menudo conduce a cambios de humor, pensamientos negativos y falta de motivación en la oficina.



LO QUE PUEDES HACER

Iniciar un pasatiempo, ser voluntario o aprender nuevas habilidades te ayudará a distraerte de un trabajo abrumador.

PÉRDIDA DE CONFIANZA

Algunas personas pierden la confianza en su capacidad y habilidades para hacer su trabajo y se desconectan de su entorno.



CÓMO SOLUCIONARLO

Valora la situación real. Evalúa con tus colegas, supervisores y familiares acerca de tu desempeño.