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.

Fuente: https://ticsyformacion.com