

## ESTRATEGIAS PARA PREVENIR EL AGOTAMIENTO LABORAL O "BURNOUT"



El síndrome de burnout ocurre cuando la presión del trabajo o el estrés alcanzan un punto de inflexión: se vuelven excesivos o duran demasiado tiempo. Si bien el agotamiento mental es sorprendentemente común, tienes la posibilidad de prevenirlo y revertirlo con estas estrategias que te presentamos a continuación.



Fuente: Colegio de Psicólogos del Perú