

T E M A

# 01

## ENTENDER EL ESTRÉS: CONCEPTOS CLAVE

Entender los conceptos de estrés y burnout es clave para gestionar y prevenir estos desafíos eficazmente. Dentro de este tema aprenderás lo básico sobre estrés y burnout y sus características.



Los contenidos aquí incluidos tienen sólo fines informativos y educativos y no pretenden ser consejos médicos, diagnósticos ni tratamientos. Consulta siempre a un profesional médico cualificado ante dudas o decisiones médicas.

# OBJETIVOS DIDÁCTICOS

ESTE TEMA SE CENTRA EN LOS SIGUIENTES OBJETIVOS DIDÁCTICOS PRINCIPALES:

01

## **Definir el estrés**

Entender y clasificar diferentes tipos de estrés, incluyendo estrés agudo, estrés crónico y eustrés, tal y como se plantean en el material formativo.

02

## **Entender las causas del estrés laboral**

Analizar las causas del estrés laboral, particularmente cómo las exigencias del lugar de trabajo pueden exceder la capacidad de respuesta de un empleado.

03

## **Definir el burnout**

Aprender a distinguir entre los tres tipos de burnout: por sobrecarga, por desgaste, y burnout por infraestimulación.

04

## **Entender estrés versus burnout**

Explorar las diferencias clave entre estrés y burnout en términos de duración, intensidad e impacto sobre el funcionamiento personal y profesional.

# COMPETENCIAS

ESTE CONTENIDO FORMATIVO ESTÁ DISEÑADO PARA AYUDARTE A ADQUIRIR LAS SIGUIENTES COMPETENCIAS:

- 01 **Empatía:** habilidad para entender y compartir los sentimientos de otro.
- 02 **Sensibilidad interpersonal:** mostrar que eres consciente de los demás y del entorno, así como de la influencia que ejerces sobre ambos. Desarrollar un comportamiento que refleja el reconocimiento de los sentimientos de otros, mostrando empatía ante las diversas situaciones que pueden acaecer en tratos personales con empleados o colaboradores.
- 03 **Habilidades interpersonales:** mostrar estándares aceptables de conducta profesional. Escuchar atentamente. Desarrollar y mantener relaciones laborales positivas con todas las partes.
- 04 **Autopercepción:** observar e interpretar los comportamientos, pensamientos y sentimientos de uno mismo y usar esas observaciones e interpretaciones para definirse a uno mismo.
- 05 **Autorregulación:** habilidad para entender y gestionar tu comportamiento y tus reacciones ante sentimientos y cosas que ocurren en torno a ti.
- 06 **Tolerancia al estrés:** continuar actuando eficazmente bajo presión temporal, lidiar con el desacuerdo, la oposición y la adversidad.

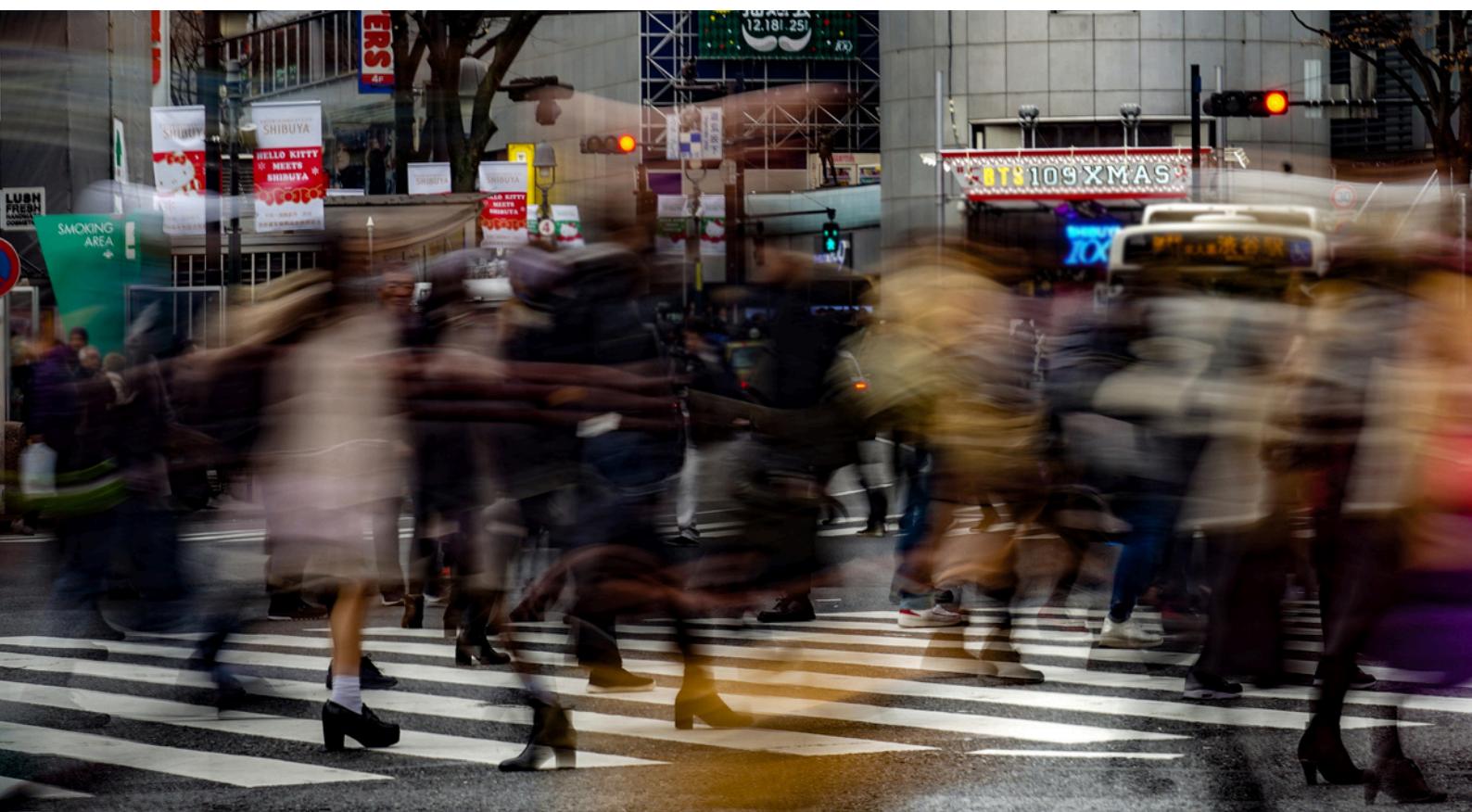
# INTRODUCCIÓN AL ESTRÉS Y AL BURNOUT

## Introducción

El ajetreo constante de nuestra vida diaria a veces puede hacernos sentir abrumados y agotados. Esto se produce en todos los ámbitos de la vida: el trabajo, la familia, las finanzas, etc. A medida que las exigencias de nuestra vida diaria siguen aumentando, especialmente en la era posterior a la pandemia, la prevalencia del estrés y el agotamiento se han convertido en una prioridad en la agenda de las sociedades europeas, en la búsqueda de una vida más plena y productiva.

Comprender los conceptos de estrés y agotamiento es fundamental para gestionar y prevenir estos desafíos de manera eficaz.

En los siguientes párrafos ofrecemos una visión general y una comparación entre estos dos conceptos, relacionados pero diferentes.



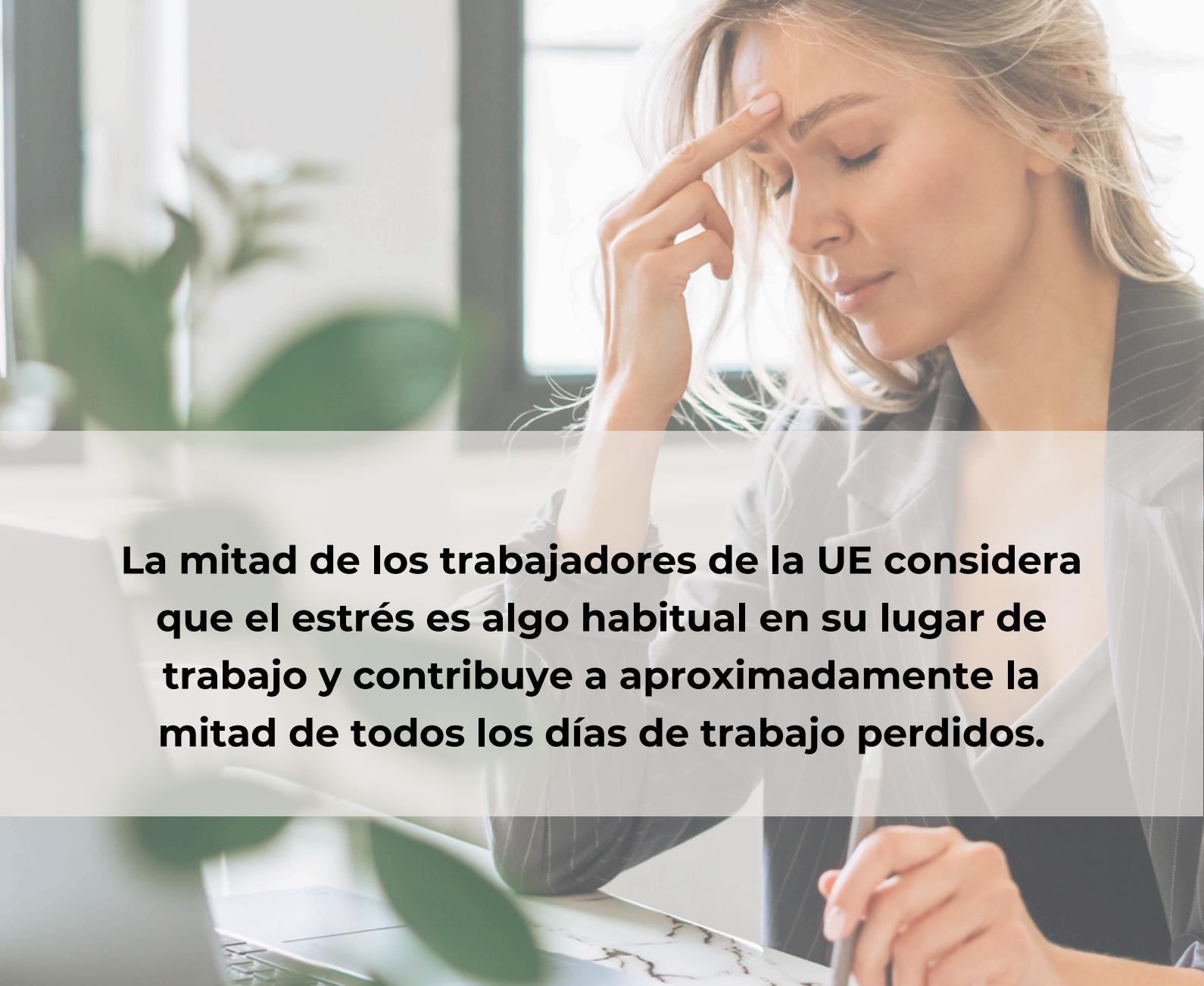
# ENTENDIENDO EL ESTRÉS

Según la OMS (2023), el estrés se puede definir como “*un estado de preocupación o tensión mental provocado por una situación difícil. Es una respuesta humana natural que nos impulsa a afrontar los desafíos y los problemas que se nos presentan*”. Si bien el estrés puede ser una respuesta humana normal, su exceso o su duración prolongada pueden provocar efectos adversos para la salud.

Hay muchas cosas que pueden causar estrés: el estrés causado por las exigencias del entorno de trabajo se define como estrés relacionado con el trabajo y se refiere al caso en el que “*las exigencias del entorno de trabajo superan la capacidad del empleado para afrontarlas o controlarlas*” (Marco estratégico de la UE sobre salud y seguridad en el trabajo 2021-2027).

Es importante tener en cuenta que existen distintos tipos de estrés y que no todos se consideran negativos (Scott, 2024). También es fundamental recordar que cada persona tiene una definición diferente de estrés y que lo que a una persona le resulta difícil puede no serlo para otra. Hablaremos más sobre ello en el Tema 4, incluido el impacto de los rasgos de personalidad y los factores demográficos en relación con el estrés laboral.





**La mitad de los trabajadores de la UE considera que el estrés es algo habitual en su lugar de trabajo y contribuye a aproximadamente la mitad de todos los días de trabajo perdidos.**

Ya antes de la pandemia, los problemas de salud mental afectaban a unos 84 millones de personas en la UE. La mitad de los trabajadores de la UE considera que el estrés es habitual en su lugar de trabajo y contribuye a aproximadamente la mitad de las jornadas laborales perdidas, mientras que casi el 80% de los directivos están preocupados por el estrés laboral.

Las respuestas al estrés son muy individuales, lo que significa que lo que una persona percibe como estresante puede no afectar a otra de la misma manera. Además, el estrés no siempre surge de circunstancias negativas; incluso los cambios positivos en la vida, como los ascensos o las nuevas responsabilidades, pueden desencadenar respuestas al estrés. Reconocer los factores estresantes personales y comprender los propios límites es fundamental para evitar que el estrés se convierta en estrés crónico o agotamiento.

Para manejar eficazmente los factores estresantes en diversas áreas de la vida, se deben desarrollar mecanismos de afrontamiento y soluciones, lo que requiere en primer lugar una comprensión de los distintos tipos de estrés, de los que vamos a hablar en la siguiente sección.

# TIPOS DE ESTRÉS

Algunos tipos comunes de estrés (Scott, 2022) son:



## Eustrés

Se conoce como “estrés positivo” que puede mantenerte con energía y motivación: se asocia con picos de adrenalina y algunos ejemplos son comenzar en un nuevo trabajo y salir de tu zona de confort.



## Estrés agudo

Generalmente ocurre como respuesta a un problema inmediato: es el tipo de estrés que encontramos a menudo en nuestra vida cotidiana y, si se maneja de manera efectiva, dura solo un corto período de tiempo, es decir, cuando nos enfrentamos a un examen o a una fecha límite ajustada.



## Estrés crónico

Persiste durante un período prolongado de tiempo y a menudo es el resultado de situaciones continuas o dificultades recurrentes de la vida, como dificultades financieras, un trabajo extremadamente exigente, problemas de salud crónicos, etc. El estrés crónico puede tener un impacto negativo grave en la salud si persiste durante mucho tiempo.

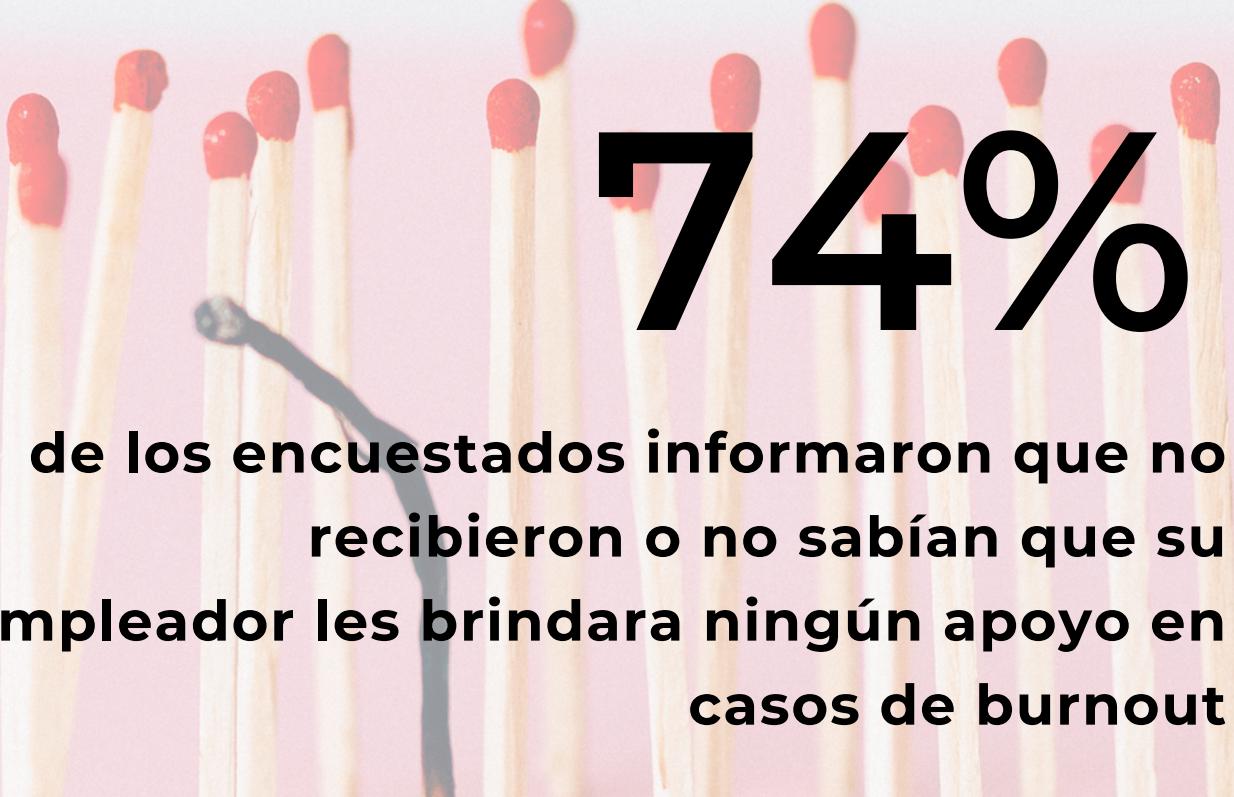
# ENTENDIENDO EL SÍNDROME DEL BURNOUT

Según Maslach y Leiter (2016), “el síndrome de burnout es un síndrome psicológico que surge como respuesta prolongada a factores de estrés interpersonal crónicos en el trabajo”. El burnout puede erosionar gradualmente la motivación, la productividad y el sentido general de propósito en el trabajo de una persona. A menudo da como resultado desapego, una disminución del rendimiento laboral y una reducción significativa de la capacidad de la persona para participar de manera significativa en relaciones personales y profesionales. Reconocer los primeros signos del burnout es fundamental para abordarlo antes de que conduzca a consecuencias emocionales y físicas más graves.

La OMS considera el síndrome de burnout como un fenómeno profesional más que como una afección médica que va más allá de la respuesta inmediata al estrés: representa una exposición crónica a factores estresantes. Según su modelo ampliamente aceptado, el síndrome de burnout se caracteriza por tres aspectos clave: agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal.

Las personas no experimentan el síndrome de burnout por exactamente las mismas razones y esto ha llevado a la identificación de tres tipos de burnout (Wilding, 2022).





**74%**

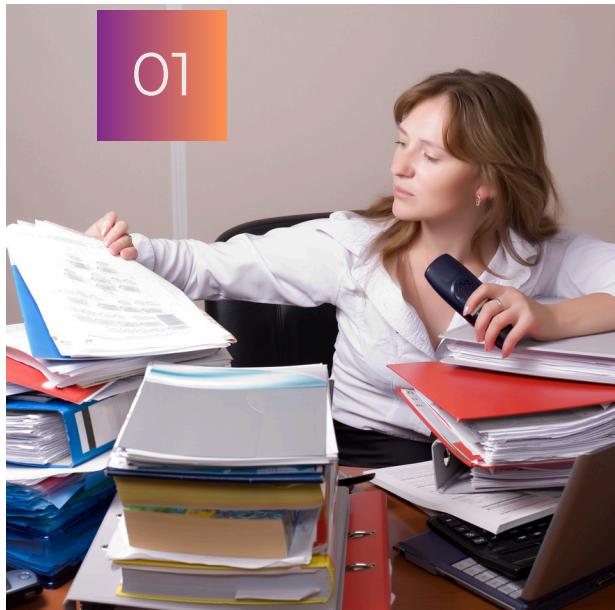
**de los encuestados informaron que no recibieron o no sabían que su empleador les brindara ningún apoyo en casos de burnout**

A principios de 2023, realizamos una encuesta en cinco países —Bulgaria, Chipre, Croacia, España y Países Bajos— con más de 150 participantes de varios trasfondos laborales, confirmando el concepto de burnout de Maslach y Leiter.. También hemos descubierto que el 45% de los encuestados ha experimentado burnout al menos una vez, mientras que un 35% adicional afirmó no estar seguro. Además, el 35% de los encuestados experimentó ansiedad como síntoma durante períodos de alto estrés; el 40% informó tener dificultades para dormir y, en total, el 56% informó tener ansiedad o problemas para dormir.

En nuestro Informe de Recomendaciones de Políticas de StressOut, compartimos más información sobre nuestros hallazgos, con el objetivo de arrojar más luz sobre los problemas del estrés y el agotamiento relacionados con el trabajo y proporcionar el impulso para una legislación eficaz sobre estos temas. Lee el informe en [www.stressout-project.eu/resource-centre](http://www.stressout-project.eu/resource-centre).

# TIPOS DE BURNOUTS

Existen tres tipos de burnout (Wilding, 2022):



01

## Burnout por falta de desafíos

Aunque parezca sorprendente, hacer muy poco puede provocar burnout. Este tipo de burnout se caracteriza por el aburrimiento y la falta de estimulación, lo que hace que los empleados se sientan aletargados, desmotivados e inútiles.



03



02

## Burnout por negligencia

El síndrome del burnout por negligencia se produce cuando careces de estructura, dirección u orientación en el lugar de trabajo y te sientes impotente ante los desafíos. Con el tiempo, esto puede hacer que te sientas incompetente e inseguro sobre tus habilidades (el "síndrome del impostor").

# ESTRÉS LABORAL Y BURNOUT: ¿CUÁLES SON SUS CAUSAS?

Hay varios factores de riesgo clave que contribuyen al desarrollo del estrés laboral y el burnout. Si bien estos factores pueden variar según las personas y las organizaciones, a continuación se incluye una lista de los factores de riesgo más comunes:

<b>ALTA CARGA DE TRABAJO</b>	Excesivas exigencias y carga de trabajo sin recursos ni apoyo suficientes.
<b>FALTA DE CONTROL</b>	Empleados que perciben una falta de control o autonomía sobre su trabajo.
<b>CONCILIACIÓN FAMILIAR-LABORAL DEFICIENTE</b>	Incapacidad para equilibrar las responsabilidades laborales con la vida personal.
<b>EXPECTATIVAS LABORALES POCO CLARAS</b>	Ambigüedad sobre roles, responsabilidades y expectativas de rendimiento.
<b>INSEGURIDAD LABORAL</b>	Miedo a perder el empleo o incertidumbre sobre las condiciones de empleo.
<b>FALTA DE RECONOCIMIENTO</b>	No recibir reconocimiento ni aprecio por las propias contribuciones.
<b>FALTA DE FORMACIÓN Y DESARROLLO</b>	Oportunidades insuficientes para el desarrollo de habilidades o el avance profesional.
<b>CONFICTO DE ROLES</b>	Expectativas y demandas conflictivas de diferentes roles dentro de una organización.

<b>MALA COMUNICACIÓN</b>	Comunicación ineficaz en el lugar de trabajo.
<b>AISLAMIENTO SOCIAL</b>	Falta de apoyo social y sensación de aislamiento en el lugar de trabajo.
<b>RECURSOS INSUFICIENTES</b>	Herramientas, tecnología o sistemas de apoyo inadecuados para las tareas laborales.
<b>SOBRECARGA TECNOLÓGICA</b>	Conectividad constante y expectativas de estar disponible a todas horas gracias a la tecnología.
<b>CULTURA ORGANIZACIONAL</b>	Una cultura organizacional tóxica, por ejemplo, competencia, falta de colaboración o un enfoque únicamente en los resultados.
<b>ESCASO APOYO GERENCIAL</b>	Falta de apoyo, retroalimentación o comunicación clara por parte de los supervisores.
<b>DISCRIMINACIÓN Y ACOSO</b>	Discriminación, acoso o intimidación en el lugar de trabajo.
<b>ACOSO LABORAL</b>	Experimentar acoso o comportamiento agresivo en el lugar de trabajo.
<b>INSATISFACCIÓN LABORAL</b>	Insatisfacción persistente con el propio trabajo o carrera.

Es importante tener en cuenta que estos factores de riesgo están interconectados y la presencia de múltiples factores puede amplificar el riesgo de estrés laboral y burnout. Tanto los empleadores como los trabajadores pueden beneficiarse de la identificación y el tratamiento de estos factores para crear un entorno de trabajo más saludable. Te invitamos a explorar la Unidad 2, Tema 1, para obtener más información sobre cada una de las causas comunes del estrés y el burnout, y a consultar las Unidades 4, 5 y 6 de este curso de capacitación para aprender a manejarlas.

# SI EL ESTRÉS FUERA UNA METÁFORA



## COMO UN BARCO ROBUSTO

El estrés y el burnout son dos conceptos interrelacionados, pero a menudo es difícil ver dónde termina uno y empieza el otro.

Imaginemos que el estrés y el agotamiento son como una tormenta implacable que azota a un barco resistente. Al principio, el barco logra navegar por las aguas turbulentas, soportando los desafíos con resiliencia. Sin embargo, a medida que la tormenta persiste sin tregua, la estructura del barco se debilita, la tripulación se agota y, finalmente, el buque sucumbe a la abrumadora presión.

En esta metáfora, el estrés representa la tormenta implacable, mientras que el burnout simboliza el deterioro gradual del barco hasta que ya no puede soportar la tensión.

# ESTRÉS VS. BURNOUT: DIFERENCIAS CLAVE



## ESTRÉS

### ✓ Duración e intensidad

Puede ser de corta duración (agudo) o de larga duración (crónico) y suele implicar un estado elevado de excitación y alerta. El estrés puede variar en intensidad y puede ser una parte normal de la vida.

### ✓ Naturaleza de la respuesta

Es una respuesta natural y adaptativa a una amenaza o desafío percibido. Activa la respuesta de "lucha o huida" del cuerpo, preparando al individuo para lidiar con el factor estresante.

### ✓ Participación laboral

Puede estar relacionado con factores estresantes específicos, como una gran carga de trabajo, plazos ajustados o conflictos en el trabajo. No implica necesariamente un desapego total del trabajo.



## BURNOUT

### ✓ Duración e intensidad

Se trata de una afección crónica y persistente que se caracteriza por un estado de agotamiento que va más allá de la fatiga normal. El síndrome de burnout suele ser el resultado de un estrés prolongado y no controlado.

### ✓ Naturaleza de la respuesta

Se manifiesta como una reacción emocional acumulativa, a largo plazo, a estrés no aliviado. A menudo implica sentimientos de alienamiento, eficiencia reducida y sensación de estar abrumado.

### ✓ Participación laboral

A menudo, esto produce una sensación de desapego del trabajo y una pérdida de interés o motivación. Las personas que sufren agotamiento pueden distanciarse emocionalmente y desvincularse de sus tareas y responsabilidades.



## ESTRÉS

### ✓ Síntomas físicos

Puede manifestarse con síntomas físicos como tensión, dolores de cabeza e insomnio. Estos síntomas suelen revertirse con un descanso y una relajación adecuados.

### ✓ Síntomas psicológicos

Puede provocar un aumento de la ansiedad, irritabilidad y dificultad para concentrarse. Estos síntomas suelen desaparecer una vez que se aborda o se elimina el factor estresante.

### ✓ Impacto en la funcionalidad

Puede afectar la capacidad de un individuo para afrontar factores estresantes específicos, pero con estrategias de afrontamiento y apoyo adecuados suele ser reversible.



## AGOTAMIENTO

### ✓ Síntomas físicos

Puede provocar síntomas físicos más graves y persistentes, como fatiga crónica, enfermedades frecuentes y cambios en el apetito. Recuperarse del burnout puede requerir una intervención más integral.

### ✓ Síntomas psicológicos

Implica una sensación más profunda de desilusión, desesperanza y una actitud negativa hacia el trabajo. El agotamiento emocional es un componente central del burnout.

### ✓ Impacto en la funcionalidad

Puede tener un impacto más profundo y duradero en el funcionamiento general de una persona, incluido el rendimiento laboral, las relaciones y el bienestar general. La recuperación del burnout puede requerir cambios significativos en el entorno laboral y el estilo de vida.



## BUENAS PRÁCTICAS - CONSEJOS



### ¡Todo depende de nuestra mentalidad!

Convertir el estrés en estrés positivo, también conocido como “euestrés”, implica cambiar tu mentalidad y adoptar mecanismos de afrontamiento saludables.



### ¡Nuestra respuesta importa!

Recuerda que es normal experimentar estrés, pero la forma en que respondes a él determina en última instancia su impacto en tu bienestar.



### ¡Escucha a tu cuerpo!

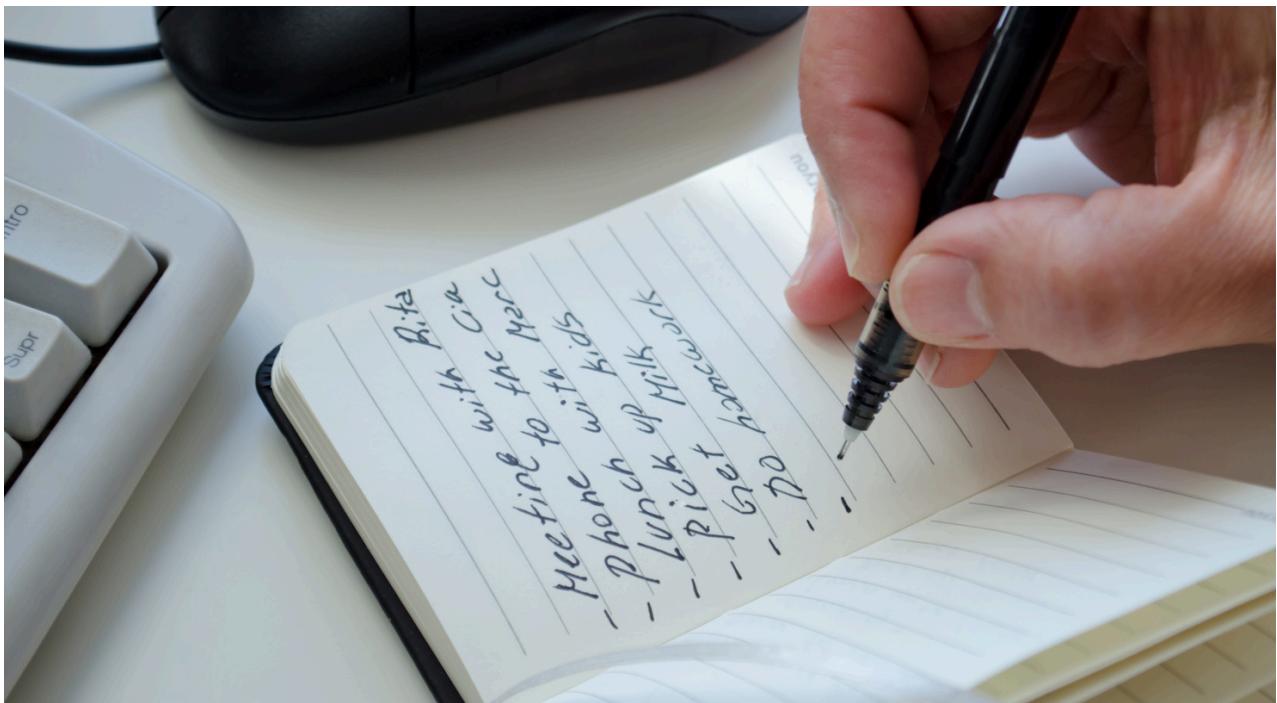
Al practicar la autoconciencia y estar atento a las señales de estrés y agotamiento, puedes tomar medidas proactivas para abordar estos problemas y priorizar tu bienestar.



### ¡No dudes en buscar ayuda profesional!

Si no estás seguro de si estás experimentando estrés o burnout, o si te resulta difícil afrontar la situación por tu cuenta, considera buscar el apoyo de un profesional de la salud mental.





## ACTIVIDAD PRÁCTICA

### IDENTIFICACIÓN DE TIPOS DE ESTRÉS

#### Objetivo:

Reconocer y categorizar diferentes tipos de estrés anotando situaciones estresantes y experiencias pasadas.

#### SIGUE LOS PASOS:

- Tómate unos minutos para reflexionar sobre situaciones estresantes recientes que hayas vivido. Estas pueden estar relacionadas con el trabajo, la escuela, las relaciones o desafíos personales.
- Escribe cada situación estresante en una hoja de papel.
- Revisa cada una e identifica el tipo de estrés o burnout.



## ACTIVIDAD PRÁCTICA

**¡Lee el siguiente relato y responde las preguntas a continuación!**

Jack era un ingeniero de software muy diligente en una *startup* tecnológica de rápido crecimiento. Conocido por sus excepcionales habilidades de programación y su incansable ética de trabajo, Jack siempre era el primero en llegar a la oficina y el último en irse. Ponía toda su energía en cumplir plazos ajustados y entregar resultados impecables, sacrificando a menudo su tiempo personal y su bienestar en el proceso.

A medida que las exigencias de su trabajo se intensificaban, Jack se sentía cada vez más estresado y abrumado. Trabajaba muchas horas, se saltaba comidas y rara vez descansaba, creyendo que su arduo trabajo eventualmente daría frutos. Sin embargo, a pesar de sus mejores esfuerzos, la presión siguió aumentando y Jack comenzó a sentir los efectos del burnout. Un día, Jack llegó a un punto crítico. Agotado y emocionalmente agotado, se encontró con falta de energía e incapaz para ir a trabajar. Se dio cuenta de que se había exigido demasiado y había descuidado su propio bienestar en pos del éxito.

- ¿Con qué tipo de agotamiento está lidiando Jack?
- ¿Cómo contribuyeron los hábitos y comportamientos laborales de Jack a su agotamiento?
- ¿Cómo afectó el agotamiento de Jack a su rendimiento laboral y a su vida personal?
- ¿Qué lecciones se pueden aprender de la experiencia de Jack y cómo se pueden aplicar para prevenir el agotamiento en tu propia vida o lugar de trabajo?

# ACTIVIDADES EXPERIENCIALES

## ACTIVIDAD DE AUTO REFLEXIÓN

Tómate tiempo para escribir una reflexión o una entrada de diario que explore tu comprensión del estrés y el burnout.

Tómate un tiempo para reflexionar sobre tus experiencias y sentimientos recientes. Piensa en momentos en los que te sentiste abrumado, exhausto o emocionalmente agotado.



## AQUÍ HAY ALGUNAS PREGUNTAS QUE PUEDES USAR COMO PUNTOS DE REFLEXIÓN:

¿Cuáles son las principales fuentes de estrés en mi vida actualmente?

¿Cómo suelo reaccionar ante situaciones estresantes?

¿He experimentado períodos prolongados de agotamiento o disminución de la motivación?

- ¿Cómo puedo diferenciar entre estrés y burnout según mi autoevaluación?
- ¿Cómo han afectado el estrés y el agotamiento a mi vida y mi bienestar?

# CONCLUSIONES CLAVE

01

Comprender los conceptos de estrés y burnout es clave para gestionar y prevenir estos desafíos de manera eficaz.

02

Existen diversas causas y tipos de estrés, y no todos los tipos se consideran negativos.

03

El burnout es una respuesta al estrés prolongado y puede ocurrir debido a sobrecarga, falta de desafíos y/o negligencia.

04

Existen diferencias clave entre el estrés y el burnout que debemos conocer para poder gestionarlos de manera eficaz.

# EVALUACIÓN

01.

¿A qué se refiere el término “burnout” en el contexto de la salud mental?

- A- Respuesta al estrés a corto plazo
- B- Una respuesta prolongada a factores crónicos de estrés interpersonal
- C- Aparición repentina de energía extrema

02.

¿Cuál de los siguientes NO es un tipo de estrés?

- A- Eustrés
- B- Burnout
- C- Agudo

03.

¿Cuál de los siguientes puede causar agotamiento?

- A- Tener pocos desafíos o insuficiente trabajo
- B- Hacer ejercicio después del trabajo
- C- Estar estresado por un examen

04.

¿Cuál de las siguientes es una diferencia clave entre el estrés y el agotamiento?

- A- Nuestra respuesta biológica
- B- Duración e intensidad
- C- No hay diferencia, es lo mismo.

# EVALUACIÓN

05.

Convertir el estrés en estrés positivo implica cambiar tu mentalidad y adoptar mecanismos de afrontamiento saludables.



A- Verdadero



B- Falso

# **RESPUESTAS DE EVALUACIÓN**

**1-B**

**2-B**

**3-A**

**4-B**

**5-A**

# BIBLIOTECA DE RECURSOS

Explora nuestra biblioteca de recursos para descubrir más sobre el estrés laboral y el burnout, en qué se diferencian y en qué se parecen. Es fundamental comprender más sobre esto para poder desarrollar respuestas adecuadas para cada uno de ellos más adelante.



## ENTENDIENDO EL BURNOUT EN EL TRABAJO

En esta reveladora conferencia de la Dra. Christina Maslach, profesora de Psicología en la Universidad Emérita de California, Berkeley, aprenderás más sobre cuáles son las razones que conducen al burnout en el lugar de trabajo.

[VER EN YOUTUBE](#)



## ENTENDIENDO EL ESTRÉS

Cuanto mejor comprendas el estrés, mejor prestarás atención a sus causas en tu vida diaria. Mira este video del Museo de la Salud para aprender más sobre el estrés, sus causas y sus consecuencias.

[VER EN YOUTUBE](#)



## BURNOUT VS ESTRÉS: LA DIFERENCIA

En este video, el Dr. Komal Bhasin, experto residente en inclusión de salud mental, comparte en qué se diferencian el estrés y el burnout y cómo afectan a nuestro cuerpo y nuestra mente de diferentes maneras.

[VER EN YOUTUBE](#)

# BIBLIOTECA DE RECURSOS

Explora nuestra biblioteca de recursos para descubrir más sobre el estrés laboral y el burnout, en qué se diferencian y en qué se parecen. Es fundamental comprender más sobre esto para poder desarrollar respuestas adecuadas para cada uno de ellos más adelante.



## SALUD MENTAL EN EL LUGAR DE TRABAJO

Mira esta charla TEDx de Tom Oxley, consultor de salud mental y experto en salud mental en el lugar de trabajo: uno de los oradores, asesores y formadores en salud mental con más experiencia en el Reino Unido y Europa.

[VER EN YOUTUBE](#)

# REFERENCIAS

Begum, J. (2024) Burnout: Symptoms, risk factors, prevention, treatment, WebMD. Retrieved from: <https://www.webmd.com/mental-health/burnout-symptoms-signs> (Accessed: 18 March 2024).

EU-OSHA (2021) EU Strategic Framework on health and safety at work 2021-2027, EU-OSHA. Retrieved from: <https://osha.europa.eu/en/safety-and-health-legislation/eu-strategic-framework-health-and-safety-work-2021-2027> (Accessed: 18 March 2024).

Maslach, C. and Leiter, M.P. (2016) 'Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry', *World Psychiatry*, 15(2), pp. 103–111. doi:10.1002/wps.20311.

Scott, E. (2024) How is stress affecting my health?, Verywell Mind. Retrieved from: <https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086#toc-types-of-stress> (Accessed: 18 March 2024).

Wilding, M. (2022) 3 types of burnout, and how to overcome them, Harvard Business Review. Retrieved from: <https://hbr.org/2022/08/3-types-of-burnout-and-how-to-overcome-them> (Accessed: 18 March 2024).

---

# REFERENCIAS

Begum, J. (2024) Burnout: síntomas, factores de riesgo, prevención, tratamiento, WebMD. Extraído de: <https://www.webmd.com/mental-health/burnout-symptoms-signs> (Consultado: 18 de marzo de 2024).

EU-OSHA (2021) Marco estratégico de la UE en materia de salud y seguridad en el trabajo 2021-2027, EU-OSHA. Extraído de: <https://osha.europa.eu/en/safety-and-health-legislation/eu-strategic-framework-health-and-safety-work-2021-2027> (Consultado: 18 de marzo de 2024).

Maslach, C. y Leiter, M.P. (2016) 'Entender la experiencia del síndrome de burnout: investigaciones recientes y sus implicaciones para la psiquiatría', World Psychiatry, 15(2), págs. 103–111. doi:10.1002/wps.20311.

Scott, E. (2024) ¿Cómo afecta el estrés a mi salud?, Verywell Mind. Extraído de: <https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086#toc-types-of-stress> (Consultado: 18 de marzo de 2024).

Wilding, M. (2022) 3 tipos de burnout y cómo superarlos, Harvard Business Review. Extraído de: <https://hbr.org/2022/08/3-types-of-burnout-and-how-to-overcome-them> (Consultado: 18 de marzo de 2024).

---