



TRABAJAR EN LLAMAS

APRENDE A GESTIONAR Y SUPERAR EL SÍNDROME DEL TRABAJADOR QUEMADO

Henar Vega

ISBN: 9788417880583

Editorial Almuzara

Sello: LID Editorial

Colección: Acción Empresarial

Idioma: Español

Páginas: 190

Formato: Papel y ebook

PVP: 22,95 euros

e-book: 9,99 euros

#TrabajarEnLlamas

La obra

El incremento del estrés en las organizaciones es alarmante y las consecuencias del desgaste que produce en los profesionales **devastador**. Agotamiento físico y emocional extremos, altos niveles de despersonalización y la sensación de ineficacia profesional avanza de forma irremediable y ya afecta a un elevado porcentaje de profesionales y equipos.

Para **gestionar y superar** el denominado síndrome del trabajador quemado o *burnout*, tanto a nivel individual como colectivo, **Henar Vega** pone en nuestras manos *Trabajar en llamas*. Se trata de un libro divulgativo que **fusiona los puntos de vista científico, psicológico y humano** para **comprender** en profundidad **este síndrome** y **aprender a manejarlo de forma efectiva** en los niveles tanto individual como colectivo.

Como profesional, para quien lo esté sufriendo, este libro **ayudará a identificarlo y no tenerle miedo**. Se trata de conocer sus artimañas y saber cómo extinguirlo.

Como responsable o líder de un equipo, este libro ofrece las **claves para prevenir y lidiar con el desgaste profesional en los equipos**. Es un enemigo silencioso, así que hay que estar alerta. Para ello, facilita herramientas que se pueden implantar en el día a día, y en el del equipo, para evitar que el *burnout* aparezca o se des controle. Permitirá conocer y desarrollar nuevas dinámicas que permitirá al grupo de trabajo evolucionar a un nivel de mayor rendimiento, consciencia y felicidad.

En el ámbito empresarial resulta de gran importancia disponer de herramientas para evitarlo o afrontarlo porque «las **empresas smart**, hoy día, no dudan en trabajar holísticamente **estrategias de bienestar y employee centricity**. Es el presente, es el futuro. **La salud de las personas es la salud de la empresa**», afirma **Raquel Roca** en el prólogo del libro.

Para ello, a través de **una fórmula personalizada acompañada de casos de ejemplo**, el libro recoge la combinación apropiada de **herramientas para ayudar a prevenir, gestionar y eliminar el desgaste profesional**.

«**No existen recetas mágicas que solucionen los síntomas y eliminen el problema**. Es un problema con muchas aristas interconectadas y que en cada persona se desarrolla de una forma, por lo que es necesario prestar atención a dichas necesidades». Sin embargo, **espero que el conocimiento recogido en este libro permita construir herramientas propias para luchar contra el fuego del *burnout* y, a la vez, el primer paso para una nueva etapa de mayor conocimiento o profundización en el bienestar individual y colectivo**», señala **Henar Vega** en el libro.

La autora



Henar Vega es ingeniera y psicóloga; su singular formación y su trayectoria profesional en el ámbito de la docencia, la investigación y el diseño estratégico la han convertido en una experta del enfoque centrado en las personas.

Ha trabajado para empresas como Carrefour, SEAT, IE o FNAC, y, desde 2016, ejerce también de profesora y, en algunos casos, como directora de programa en escuelas como The Valley Digital Business School, KSchool, UDIT (antiguo ESNE) o EOI.

Su objetivo es ayudar tanto a personas como a organizaciones, a encontrar su propio equilibrio mediante la divulgación, en la que fusiona el rigor científico con la parte más emocional y experiencial.

Índice

Agradecimientos
Prólogo de Raquel Roca
Introducción

PRIMERA PARTE - ORIGEN

1. Una pandemia silenciosa

1. La importancia de la visibilización
2. Estrés en el contexto laboral

2. El estrés, el origen del *burnout*

1. Qué es el síndrome de *burnout*
2. Reenfoca tu relación con el estrés
3. Reacciones biológicas frente al estrés

SEGUNDA PARTE - INCENDIO

3. Conocer a mi enemigo

1. Conceptualización del síndrome de *burnout* y discriminación de otros constructos
2. Dimensiones principales del *burnout*

4. Echar leña en la hoguera

1. Modelos explicativos para entender las causas y mecanismos del *burnout*
2. Cómo se desarrolla el síndrome del trabajador quemado
3. Factores de riesgo
4. Las consecuencias de estar quemado

TERCERA PARTE - EXTINCIÓN

5. Mejor prevenir que apagar

1. Estrategias de intervención
2. Planes de prevención de incendio
3. Métodos de evaluación

6. Crear mi propio extintor. Nivel de intervención personal

1. Los detectores de humo
2. La fórmula del extintor

7. El proceso de extinción. El trabajo de intervención

1. ¿Cómo es el proceso de recuperación?
2. ¿Qué ocurre tras el incendio?

8. Equipos de lucha contra incendios. Nivel de intervención organizacional

1. Nuevos escenarios organizacionales
2. Liderazgo consciente
3. Planes comunes de actuación

CUARTA PARTE - ALQUIMIA

9. Ingredientes del extintor en detalle

1. Agentes de nivel fisiológico (F)
 2. Agentes de nivel psicológico (P)
 3. Actuadores en el nivel conductual (C)
- El punto y seguido
Una última cosa

Epílogo

Notas

Bibliografía