



Guia per a les persones
empresàries i autònomes:

Evitar el burnout

fundació **pimec**

En col·laboració amb:

 Hospital del Mar
Research Institute
Barcelona

 MGC mütua

 Salud
y Persona
Fundación

Introducció:

Per què les persones empresàries necessiten una guia per evitar el *burnout*

L'activitat empresarial comporta una gran responsabilitat i una càrrega emocional considerable. Les persones que lideren negocis sovint es veuen sotmeses a altes dosis d'estrès, pressió constant per obtenir resultats i una disponibilitat gairebé permanent. Aquest ritme intens pot derivar fàcilment en el conegut *burnout*: una síndrome que comporta un estat de fatiga física, mental i emocional que afecta la salut, el rendiment i la presa de decisions.

Disposar d'una guia per prevenir el *burnout* és essencial per diverses raons.

- 1.- Ajuda a identificar els senyals d'alerta abans que l'esgotament sigui greu: insomni, irritabilitat, desmotivació o dificultats per concentrar-se.
- 2.- Proporciona estratègies concretes per gestionar millor el temps, delegar tasques, establir límits i fomentar hàbits saludables com l'exercici físic, el descans i la desconnexió digital.
- 3.- La guia pot servir com a recurs per fomentar una cultura empresarial més humana i sostenible, on cuidar-se no sigui vist com una feblesa, sinó com una condició necessària per liderar amb eficàcia.

En definitiva, una guia per evitar el *burnout* no és un luxe, sinó una eina fonamental per garantir el benestar de les persones empresàries i la salut a llarg termini del seu projecte, tot facilitant la bona presa de decisions.

Què és el *burnout*?

La síndrome del *burnout*, també coneguda com a síndrome de desgast ocupacional, és un estat d'esgotament emocional, físic i mental causat per l'estrès empresarial i laboral crònic que no s'ha gestionat adequadament. Tot i que l'OMS no el reconeix com a malaltia clínica tradicional, sí que el classifica com a fenomen ocupacional (QD85) dins la Classificació Internacional de Malalties (CIE-11), relacionat amb l'ocupació i la desocupació. Els seus tres components essencials són: - Esgotament emocional persistent. - Desconnexió o actitud de cinisme respecte a la feina. - Sentiment d'ineficàcia a la feina i en la responsabilitat diària

Afecta especialment persones empresàries, autònomes i càrrecs amb una alta responsabilitat.

Vols saber si pateixes *burnout*?

Test de cribratge (orientació) Amann-Campos

Des de la Fundació Pimec et recomanem que facis la consulta a través del test de cribratge orientat a les persones autònomes i empresàries, que ha estat elaborat pels doctors Benedikt Amann i Carlos Campos de l'Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (www.hospital-delmar.cat)

Principals senyals d'alerta del *burnout*

Emocionals/cognitius: esgotament constant, ansietat, tristesa i dificultats per concentrar-se

Conductuals: aïllament, desmotivació i treball excessiu.

Físics: insomni, tensió muscular, maldecaps i hipertensió.

Detectar aquests senyals és clau per prevenir efectes més greus.

Recomanacions i bones pràctiques per evitar el *burnout*

PERSONALS:

- Establir límits entre feina i vida personal.
- Activar hàbits saludables: exercici físic, alimentació adequada i descansar.
- Practicar tècniques de respiració i relaxació.
- Desenvolupar la intel·ligència emocional.
- Demanar ajuda si cal.
- Mantenir activa una xarxa de suport de persones de confiança.

ORGANITZACIONALS:

- No improvisar: analitzar alertes i planificar.
- Fomentar una cultura de suport i escolta activa.
- Promoure formacions i una comunicació clara.
- Implementar mesures psicosocials: càrrega laboral justa, participació en decisions i transparència.

Canvis mentals clau per a les persones empresàries i autònomes

- Més feina no sempre és igual a millors resultats.
- Qüestionar creences limitadores: “Només jo ho puc fer”.
- Usar eines cognitives per revisar pensaments tòxics.

Autopreguntes i reflexió final

- Què pots fer aquesta setmana per millorar el teu benestar mental?
- Pots delegar alguna tasca o prendre un descans?
- Hi ha alguna conversa pendent amb algú de l'empresa que enriquiria l'ambient laboral?

El benestar mental és una estratègia intel·ligent: un líder equilibrat, saludable i emocionalment fort inspira, construeix i multiplica resultats sostenibles.

Proposta de recursos

Si el teu test de cribatge indica símptomes de *burnout*, pots obtenir suport emocional a través dels següents mitjans:

- Centres d'Atenció Primària (CAP)
- Psicòlegs de mútua o assegurança privada
- Col·legis oficials de psicòlegs
- Plataformes i webs de serveis de psicologia

fundació pimec

En col·laboració amb:

