



Guía burnout para personas
empresarias y autónomas

Evitar el burnout

fundació **pimec**

En col·laboració con:



Introducción:

¿Por qué las personas empresarias necesitan una guía para evitar el *burnout*?

La actividad empresarial comporta una gran responsabilidad y una carga emocional considerable. Las personas que lideran negocios a menudo se ven sometidas a altas dosis de estrés, a una presión constante para obtener resultados y a una disponibilidad casi permanente. Este ritmo intenso puede derivar fácilmente en el conocido *burnout*: un síndrome que comporta un estado de fatiga física, mental y emocional que afecta la salud, el rendimiento y la toma de decisiones.

Disponer de una guía para prevenir el *burnout* es esencial por varias razones.

- 1.- Ayuda a identificar las señales de alerta antes de que el agotamiento sea grave: insomnio, irritabilidad, desmotivación o dificultades para concentrarse.
- 2.- Proporciona estrategias concretas para gestionar mejor el tiempo, delegar tareas, establecer límites y fomentar hábitos saludables como el ejercicio físico, el descanso y la desconexión digital.
- 3.- La guía puede servir como recurso para fomentar una cultura empresarial más humana y sostenible, en la que cuidarse no sea visto como una debilidad, sino como una condición necesaria para liderar con eficacia.

En definitiva, una guía para evitar el *burnout* no es un lujo, sino una herramienta fundamental para garantizar el bienestar de las personas empresarias y la salud a largo plazo de su proyecto, facilitando la buena toma de decisiones.

¿Qué es el burnout?

El síndrome del burnout, también conocido como síndrome de desgaste ocupacional, es un estado de agotamiento emocional, físico y mental causado por el estrés empresarial y laboral crónico que no se ha gestionado adecuadamente. A pesar de que la OMS no lo reconoce como enfermedad clínica tradicional, sí que lo clasifica como fenómeno ocupacional (QD85) dentro de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), relacionado con la ocupación y la desocupación. Sus tres componentes esenciales son: agotamiento emocional persistente, desconexión o actitud de cinismo respecto al trabajo, y sensación de ineficacia en el trabajo y en la responsabilidad diaria.

Afecta especialmente a personas empresarias, autónomas y cargos con una alta responsabilidad.

¿Quieres saber si sufres burnout?

Test de cribado (orientación) Amann-Campos

Desde la Fundación Pimec te recomendamos que hagas la consulta a través del test de cribado orientado a las personas autónomas y empresarias, que ha sido elaborado por los doctores Benedikt Amann y Carlos Campos del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (www.hospital-delmar.cat)

Principales señales de alerta del burnout

Emocionales/cognitivos: agotamiento constante, ansiedad, tristeza y dificultades para concentrarse.

Conductuales: aislamiento, desmotivación y trabajo excesivo.

Físicos: insomnio, tensión muscular, quebraderos de cabeza e hipertensión.

Detectar estas señales es clave para prevenir efectos más graves.

Recomendaciones y buenas prácticas para evitar el burnout

PERSONALES:

- Establecer límites entre trabajo y vida personal.
- Activar hábitos saludables: ejercicio físico, alimentación adecuada y descansar.
- Practicar técnicas de respiración y relajación.
- Desarrollar la inteligencia emocional.
- Pedir ayuda si hace falta.
- Mantener activa una red de apoyo de personas de confianza.

ORGANIZACIONALES:

- No improvisar: analizar alertas y planificar.
- Fomentar una cultura de apoyo y escucha activa.
- Promover formaciones y una comunicación clara.
- Implementar medidas psicosociales: carga laboral justa, participación en decisiones y transparencia.

Cambios mentales clave para las personas empresarias y autónomas

- Más trabajo no siempre es igual a mejores resultados.
- Cuestionar creencias limitantes: “Solo yo lo puedo hacer”.
- Usar herramientas cognitivas para revisar pensamientos tóxicos.

Autopreguntas y reflexión final

- ¿Qué puedes hacer esta semana para mejorar tu bienestar mental?
- ¿Puedes delegar alguna tarea o tomar un descanso?
- ¿Hay alguna conversación pendiente con alguien de la empresa que enriquecería el ambiente laboral?

El bienestar mental es una estrategia inteligente: un líder o una líder equilibrado/a, saludable y emocionalmente fuerte inspira, construye y multiplica resultados sostenibles.

Propuesta de recursos

Si tu test de cribado indica síntomas de burnout, puedes obtener apoyo emocional a través de los siguientes medios:

- Centros de Atención Primaria (CAP)
- Psicólogos de mutua o seguro privado
- Colegios oficiales de psicólogos
- Plataformas y webs de servicios de psicología

fundació pimec

En colaboración con:

