

Petit BamBou un gran aliado en la prevención del síndrome de Burnout

El síndrome del quemado, un trastorno que afecta a muchos mexicanos. México uno de los países con mayor estrés laboral. La app Petit BamBou, ayuda a prevenir este síndrome

El burnout se refiere al trastorno emocional que sufren muchas personas en el ámbito laboral; vinculado con el estrés causado por el trabajo excesivo y/o el estilo de vida de los empleados de algunas empresas. Dada su alta incidencia, recientemente se ha incorporado en la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El síndrome del trabajador desgastado, quemado, o Burnout, va más allá de sufrir el clásico estrés en el trabajo, está más enfocado al agotamiento emocional, irritabilidad y reducción en la eficacia, a esa sensación de “no dar mas de si” y estar al borde del colapso.

Según cifras de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE), a nivel mundial, México se encuentra entre los primeros lugares con el mayor número de personas con estrés laboral con jornadas de trabajo excesivas y menos días de vacaciones al año que en otros países.

El agotamiento profesional merma la salud física y psicológica. El Mindfulness ayuda a identificar este trastorno, prevenirlo y minimizar los daños que este puede producir, ya que proporciona un marco dentro del cual se pueden observar los pensamientos y emociones en lugar de abordarlos. Esto da una nueva perspectiva y más espacio para tomar decisiones más racionales y reducir la procrastinación. Además permite tomar conciencia de lo que ocurre en el cuerpo, que nunca miente, y que produce una emoción: gracias a ello se puede elegir como responder.

Cuca Azinovic, ex directiva de multinacional, instructora de mindfulness y colaboradora de Petit BamBou afirma que para que exista este síndrome tienen que darse 3 componentes:

Agotamiento emocional:Sensación de cansancio permanente, dificultad para afrontar la jornada laboral, temor al despertar por la mañana.

Cinismo y despersonalización: Desapego por el trabajo y cinismo como mecanismo de supervivencia. Estado constante de enfado e irritación.

Reducción de la productividad: Disminución de la eficacia a pesar de trabajar cada vez más.

¿Por qué se produce?

Según los expertos, son 12 fases que llevan al colapso: Falta de valor, exceso de trabajo, sentir que se deja de importar, ignorar los problemas, obviar los límites, mal humor, escasa vida social, cambio de identidad, percibir que nada afecta, vacío, depresión y colapso mental.

Para hacer frente a estos tipos de trastornos, Petit BamBou, la app de meditación más exitosa de Europa y que ahora ya está en México, ha creado un programa específico con la colaboración de expertas en psiquiatría, psicología y psicoterapia.

En base a esta meditación consciente, Petit BamBou ha diseñado 11 sesiones para prevenir el burnout, en colaboración con Celine Tran y Claire Mizzi, ambas psicoterapeutas que han escrito libros sobre meditación entre otros temas.

“A través de estas meditaciones proponemos una ayuda para tomar consciencia y aceptar las dificultades, y así poder desarrollar recursos interiores para estar lo mejor posible. La clave no es interpretar, juzgar ni tratar de obtener. Aceptar las cosas como son, confiar en nuestra intuición y en el respeto de nuestros límites. Olvidar los resultados y acoger lo que se nos presenta con ecuanimidad” dicen las expertas.

Las sesiones se enfocan en la respiración para lograr soltar, en los anclajes corporales, en liberarse de la tiranía de las emociones, tomar conciencia de los pensamientos para liberarse de ellos, en la autocompasión, el amor a uno mismo y en definitiva en lograr la mejor versión de uno mismo.

Petit BamBou ya está disponible para todos los mexicanos y desde ya se pueden conocer sus beneficios y gozar de ellos en diferentes ámbitos de la vida diaria.

Petit BamBou es una App con más de 3 millones de usuarios que ayuda a la meditación. Siempre a mano a través del Smartphone o Tablet, utiliza un método eficaz y sencillo con audios de entre 10 y 20 minutos sobre distintas temáticas. Además, cuenta con videos explicativos que analizan y explican los principios clave de la meditación.

El primer programa consta de 8 sesiones y 6 videos gratuitos. Disponible en iOS y Android.

Suscripción mensual: MXN129.00

Suscripción semestral: MXN 669.00

Suscripción anual (solo a través de web): MXN1,081.00

Datos de contacto:

Andrea Peña
5534887118

Nota de prensa publicada en: [Ciudad de México](#)

Categorías: [Mujer](#) [Hombre](#) [Sociedad](#) [Ocio](#) [Medicina alternativa](#) [Recursos humanos/empresa](#) [Aplicaciones móviles](#) [Ciudad de México](#)

Mexico Press

<http://www.mexicopress.com.mx>