Publicado en Ciudad de México el 07/09/2022

# [¿Qué es el 'burnout'? Michelle Concepción explica cómo manejarlo](http://www.notasdeprensa.es)

## La experta en wellness asegura que se puede tomar el control, antes de llegar al punto de ‘quema’

 En una encuesta de la consultora Gallup en la que participaron 7 mil 500 empleados, se identificó que el 23 por ciento de ellos tenía el síndrome de burnout; que el 63 por ciento de los empleados son propensos a reportarse enfermos, y que reducen su productividad cerca del 13 por ciento cuando atraviesan por esta situación. Ana Michelle Concepción (LinkedIn: Ana Michelle Concepción Esterrich), experta en salud holística y wellness, sugiere que las empresas tienen la responsabilidad de crear un ambiente sano, de colaboración y beneficio, tanto para la organización como para el colaborador, pero aun más importante es, que cada empleado tenga las herramientas para identificar la base de su burnout; "después de todo las empresas se conforman por personas, y son las personas las que pueden lograr que un negocio prospere o se derrumbe", plantea Michelle Concepción. Pero, ¿qué es el síndrome de burnout? En resumen, es llegar al punto de ‘quemarnos’ debido al estrés, es decir, la acumulación de situaciones personales y profesionales que terminan por afectar la salud física y mental. Generalmente, el ritmo de trabajo no permite identificar las emociones y cargas que se acumulan, y esto lleva a un punto de explosión en el trabajo, con la pareja, la familia o la salud. Una situación que paraliza y cambia la vida de forma negativa. "Cuando se llega a ese punto (de explosión), lo que normalmente se hace es señalar y culpar a otro, o a uno mismo. Se buscan agentes externos cuando la realidad es, que siempre hay un factor que se puede dominar. Incluso cuando la situación esté fuera de tus manos, puedes decidir cómo reaccionar y cómo manejarla. Entonces, siempre tienes poder sobre las cosas que suceden en el trabajo, el hogar y la vida", comenta la experta. Para manejar y evitar el burnout, Concepción Esterrich advierte que es imprescindible desarrollar la capacidad para manejar situaciones laborales y bajo presión, cómo falta de valoración, recorte de personal, incremento de tareas, cambios en la empresa, entre otras, y definir cuán importante es lo que se hace, y si está alineado con los propósitos de vida. "Para identificar estos factores es importante la introspección; en el interior están todas las respuestas, ahí se encuentra la solución a la mayor parte de las situaciones de la vida, y ahí se puede entender qué es aquello que despierta el ego, el dolor, histeria y negatividad", agregó. Para llevar a cabo la instrospeccion de manejo de burnout, como plantea la health coach, se requiere honestidad, vulnerabilidad y deseo de sanar. Además, anticipa que en este proceso se pueden despertar experiencias y sentimientos dormidos en el subconsciente; un proceso que puede ocasionar dolor e incomodidad, pero que poveerá liberación.   "De repente comienzas a transformarte, y todo cambia. Sueltas lo que no necesitas, lo que no da felicidad y lo que aleja del propósito de vida, para finalmente darte cuenta que siempre tuviste el control y el poder de sanar, no sólo el burnout, sino cualquier situación", concluyó.

**Datos de contacto:**

Eduardo Gaytán

722-201-0336

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/que-es-el-burnout-michelle-concepcion-explica](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Internacional Medicina alternativa Recursos humanos Ciudad de México



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)