

# TIPS PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS-BURNOUT

Desde la aparición del nuevo virus, el mundo a cambiado su perspectiva de la vida, trayendo consigo muchos retos tanto laboral como personal, llevado a valorar el contacto humano y más que nunca a las personas que amamos, pero también desenfocando nuestra cotidianidad, juntando la preocupación que genera una pandemia y el constante bombardeo de noticias, tanto verídicas como falsas, el estrés y ansiedad en la población ha aumentado. Por eso brindamos algunos tips para reducir estas sensaciones causadas por el COVID-19.

1

## REFORZAR ACTIVIDADES RECREATIVAS

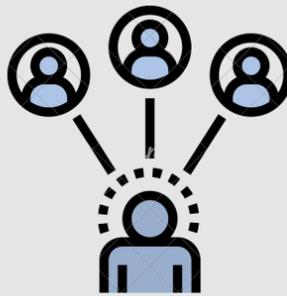
Es necesario tener un tiempo para realizar actividades que nos generen placer y nos permitan despejar nuestra mente.



2

## REFORZAR RELACIONES PERSONALES

Mantener el contacto con las personas que te importan te brindará tranquilidad y ayudará a reducir el estrés causado por la situación actual de nuestro país y el mundo.



3

## RESPETAR TIEMPOS

Es fundamental que los tiempos de las comidas y de descanso, sean cumplidos. El tiempo para despejarse del ámbito laboral, permite que nuestra mente rinda más.



4

## REALIZA EJERCICIO FÍSICO

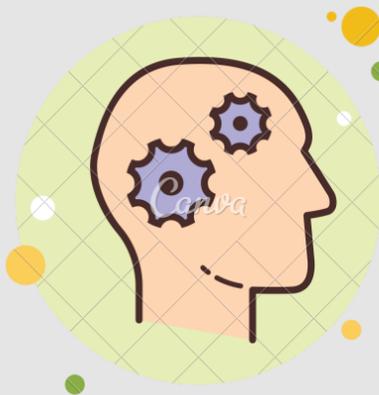
Para poder relajar la mente y el cuerpo. Los ejercicios de relajación y respiración también son recomendables para estos casos.



5

## APRENDER ALGO NUEVO

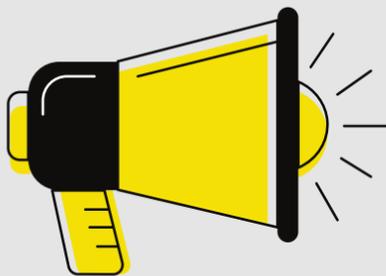
Aprender algo nuevo mantiene ocupado al cerebro y te hace sentir motivado. Busca alguna app o curso en línea y hazlo parte de tu rutina.



6

## ¡OJO CON EL EXCESO DE INFORMACIÓN!

Las redes sociales, los amigos, los chats de WhatsApp y los noticieros permiten que estemos inundados de información sobre el COVID-19, lo que puede desencadenar un estrés y una preocupación exacerbada. Si bien es importante estar al tanto de lo que sucede, procura asegurarte de que la información sea verídica y de una fuente confiable. Además, date un tiempo libre de noticias que te permita despejar la mente de la situación.



**AREANDINA**  
Fundación Universitaria del Área Andina