

PREVENGAMOS EL SÍNDROME DE BURNOUT



ORGANIZA TUS OBLIGACIONES.

ENCUENTRA EL TRABAJO ADECUADO.

Utiliza un calendario o aplicación de planificación para registrar tus tareas domésticas, tus prácticas y otras obligaciones.

El síndrome de burnout puede ser también una señal de que estás en el trabajo equivocado.

Si te sientes cansado y aburrido de tu puesto de trabajo, quizás sea hora de que encuentres uno nuevo. Recuerda que encontrar una vocación que realmente te llene será un factor fundamental para alcanzar tu felicidad

ESTABLECE LÍMITES

No te sobre exijas al punto de llegar al agotamiento. Ten claro cuáles son los límites de tu cuerpo y mente, y no te excedas en el afán de cumplir con los plazos laborales..



PIDE AYUDA.

Si estás sintiendo los síntomas propios del burnout es importante que pidas ayuda lo antes posible. Consulta con un especialista e infórmale a tu jefe sobre lo que te está sucediendo.



DESCONÉCTATE

Para no sentir la sobrecarga laboral, es importante que sepas cuándo debes desconectarte del trabajo. Apaga tu computadora, celular y no revises tu email fuera del horario de oficina si no es estrictamente necesario..



CUIDA TU SALUD Y TU DINERO

Llevar una buena alimentación y hacer algún tipo de actividad física, al menos dos veces a la semana, ayudará enormemente a que el estrés no te gane la batalla.

Los problemas financieros suelen ser una causa muy frecuente de este tipo de dolencia. Asegúrate de tener tus gastos controlados para llegar a fin de mes y gestiona tu dinero de forma inteligente.

