



Burnout, ¿qué es y cómo prevenirlo?

ELABORÓ:
CENTRO DE BIENESTAR



En el marco del Día Mundial de la Salud Mental es importante hablar del **burnout**, un estado de cansancio físico, mental y/o emocional provocado por un estrés constante.

¿Cómo saber si tengo burnout?

Hay varios síntomas que nos ayudan a saberlo, como:

FÍSICOS:

- Cansancio / agotamiento.
- Enfermedades frecuentes.
- Dolores recurrentes de cabeza o musculares.
- Insomnio o cambios en hábitos de sueño.
- Pérdida de apetito o comer en exceso.

MENTALES:

- Sensación de fracaso o dudas sobre uno mismo.
- Sentirse indefenso/a o derrotado/a.
- Desinterés, perspectiva cada vez más cínica y negativa.
- Disminución de la satisfacción o del sentido de logro.

CONDUCTUALES:

- Soltar responsabilidades.
- Aislarse de los demás.
- Procrastinar o tardar más en terminar las tareas.
- Usar drogas o alcohol para sobrellevarlo.
- Faltar al trabajo o a clases, llegar tarde o irse antes.

¿CÓMO LO EVITO?



- **Cuida de ti mismo/a:** Tómate el tiempo para priorizar tus necesidades personales.
- **Haz ejercicio:** Te permite disminuir el estrés y distraerte; también aumenta la cantidad de endorfinas en el cuerpo, ayudando a que te relajes y afrontes las tareas diarias de manera proactiva.
- **Rediseña tu trabajo (job crafting):** Cambia el enfoque de tus actividades, de forma que te parezcan más agradables y menos complicadas.
- **Gestiona tu tiempo:** Incorpora tu tiempo personal en tu rutina, esto ayuda a garantizar que las actividades importantes que no están relacionadas con el trabajo no se queden de lado.

TE INVITAMOS

a estar al tanto de nuestro nuevo taller "Promoción de la salud mental en la escuela o el trabajo". Inscríbete escaneando el siguiente código QR

