

CÓMO RECUPERARSE DE LA QUEMAZÓN LABORAL O “BURNOUT”



1 Identifica el "por qué"

- Identifica cuando comiences a sentirte abrumado/a, irritable o inatento/a
- Documenta tus “triggers” o situaciones precipitantes para identificar un patrón
- Esto te ayudará a encontrar la causa del “burnout”

2 Crea tu plan de autocuidado

- Escribe estrategias que te ayudan a manejar o eliminar la causa del estrés o infelicidad
- Piensa en lo que necesitas ahora mismo (por ejemplo: si tienes demasiadas responsabilidades en el trabajo, establece límites diciendo “no”)

3 Enfócate en tus necesidades básicas

- Mueve el cuerpo. Esto ayudará a reducir el estrés y mejorará tu estado de ánimo
- Descansa lo suficiente
- Aliméntate con comida nutritiva y mantente hidratado/a

4 Haz una pausa y reevalúa

- Toma unos días para atender tu salud mental
- Reevalúa tus metas personales
- Enfócate en lo que es importante para ti y lo que necesitas eliminar

