



UNAMETA
VITAL
Mi Bienestar Integral



PREVENCIÓN + + del Burn Out

El Burnt out es un estado de agotamiento físico, emocional y mental, que se produce cuando la persona se siente sobrecargada , emocionalmente agotada y desmotivada en su trabajo o en su vida en general



¿Cómo identificar el Burn Out?

1. AGOTAMIENTO FÍSIO Y MENTAL

Sentir fatiga persistente, por lo que resulta difícil concentrarse en tus tareas laborales . Incluso las actividades cotidianas resultas abrumadoras

2. DESPERSONALIZACIÓN

Sentir fatiga persistente, por lo que resulta difícil concentrarse en tus tareas laborales . Incluso las actividades cotidianas resultas abrumadoras

3. REDUCCIÓN DEL RENDIMIENTO LABORAL

Tu productividad disminuye y sientes dificultades para cumplir con tus responsabilidades laborales. Tus logros anteriores parecen menos significativos y te encuentras desmotivado.

4. SINTOMAS FÍSICOS

Puedes experimentar dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, cambios en el apetito, tensión muscular y otros síntomas físicos relaciondos con el estrés.

5. AISLAMIENTO SOCIAL

Te retiras de tus compañeros del trabajo y de actividades sociales relacionadas con el trabajo. Puedes sentirte abrumado por la idea de interactuar con otros.

Méridas de prevención del Burn Out

El autocuidado no es egosimo, es esencial para una buena salud mental y física

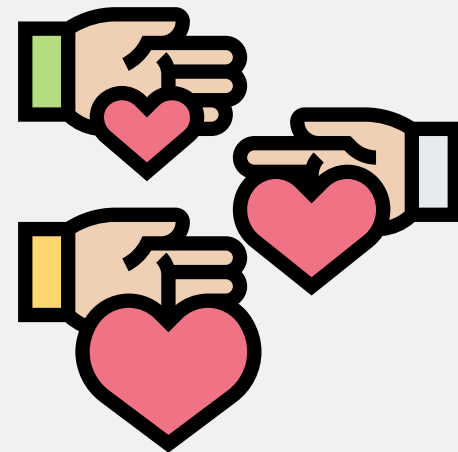
Establece límites claros

Es importante establecer límites en el trabajo y en la vida personal para evitar la sobrecarga de tareas.

Evitar trabajar fuera de horarios laborales

Busca apoyo

Junto con amigos, familiares y colegas para evitar el aislamiento y la sensación de soledad



Toma descansos regulares

Sal a caminar, estiráte o simplemente toma un respiro



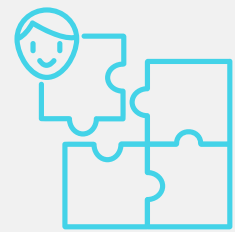
Practica el autocuidado

Práctica regularmente ejercicio, alimentate y realiza actividades para disminuir el estrés





Habilidades a desarrollar para la prevención del Burn out



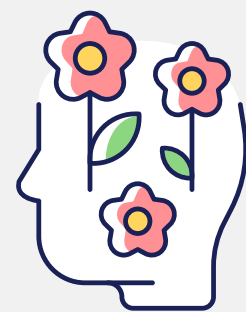
ADAPTACIÓN AL CAMBIO



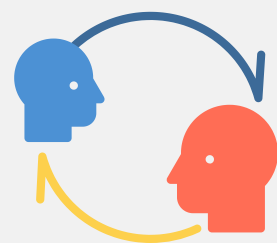
TOMAR MEJORES DECISIONES



ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES



MANTENER UNA PERSPECTIVA POSITIVA



COMUNICARSE EFECTIVAMENTE



Puedes hacer uso del material disponible en la Sección de PROMOCIÓN & Bienestar académico, así como prácticas de autocuidado