



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 relacionados 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*

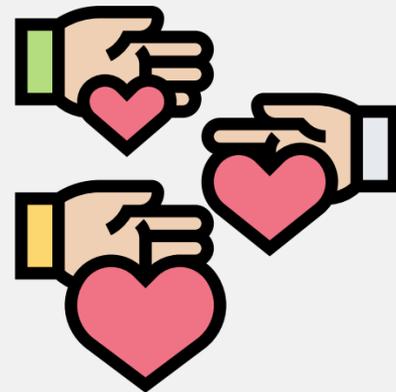
## Establece límites claros

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



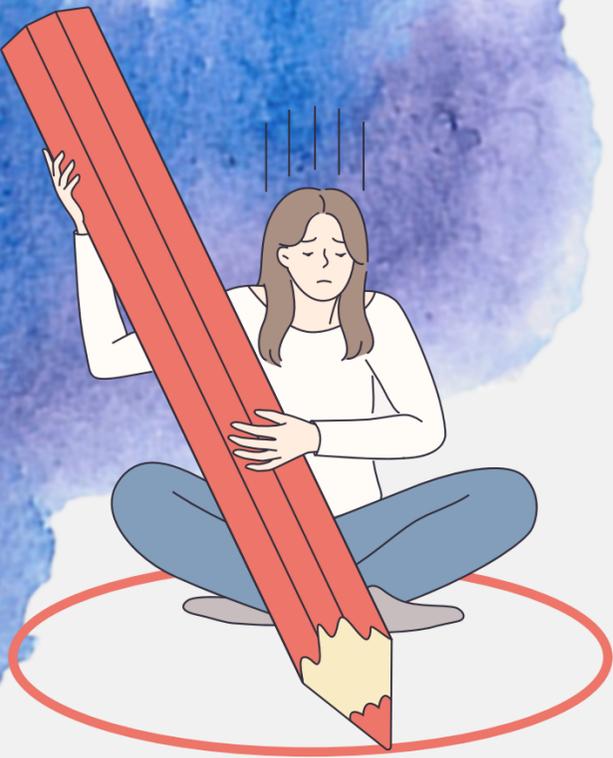
## Toma descansos regulares

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**



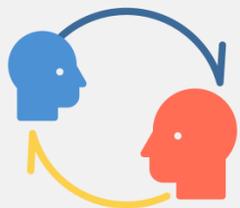
**TOMAR MEJORES DECISIONES**



**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