



## ¿CÓMO PREVENIR O COMBATIR EL BURNOUT?

### ¿Qué es el síndrome de desgaste profesional o *burnout*?

Es un estrés crónico. Se caracteriza por síntomas como el agotamiento mental y físico, la falta de concentración, el bajo rendimiento, la irritabilidad, el insomnio, la desmotivación, la alteración de la personalidad y autoestima del colaborador

### Implementa estas 5 recomendaciones en tu rutina para prevenir o combatir el *burnout*:

1. **Gestiona tu tiempo:** Resulta fundamental organizar y planificar nuestras actividades laborales, domésticas, familiares y personales, según el grado de urgencia e importancia. Asigna un horario y rango de tiempos para cada actividad y, en la medida de lo posible, cíñete a esa programación. Utiliza herramientas virtuales o físicas para organizar tu día y tu semana, como agendas, calendarios, etc.
2. **Pon límites, tu salud es la prioridad:** En medio de esta coyuntura, hay una tendencia a trabajar más horas de las establecidas y aún así te persigue la sensación de “no poder terminar a tiempo”. Prioriza mejor tus pendientes y aprende a decir “no” cuando sea necesario. Levanta la mano si necesitas apoyo o ayuda para lograr la meta.
3. **Realiza pausas activas:** Establece alarmas cada 2 horas para hacer descansos de 5 minutos durante la jornada laboral: levántate de tu sitio, haz estiramientos, camina un poco, bebe agua. De esta manera despejaremos la mente durante ese momento y descansaremos la vista de la pantalla.
4. **Divide tus metas grandes en pequeños objetivos:** A veces, el *burnout* surge cuando la meta a la que queremos llegar es demasiado grande. En lugar de dejar que esto te estrese, tómate el tiempo para fragmentar tus grandes planes en objetivos más manejables. De esta manera, verás que es mucho más fácil empezar a trabajar porque el tamaño de tus pendientes es menos atemorizante.
5. **Modifica tu ambiente de trabajo:** Si puedes, trata de trabajar desde otra parte. Si el clima o las condiciones te lo permiten, trabaja al aire libre, desde un jardín o una terraza. A veces, el simple cambio de escenario puede ser refrescante y suficiente para combatir el cansancio.

Aon  
[informaciones@aon.com](mailto:informaciones@aon.com)

**AON**  
Empower Results®

El presente documento es únicamente a título informativo y no pretende brindar asesoramiento Médico/Psicológico específico. La información contenida aquí y las declaraciones expresadas son de naturaleza general y no tienen la intención de dirigirse a las circunstancias particulares de cualquier individuo. A pesar de nuestro esfuerzo por proveer información precisa y oportuna, y utilizar recursos que consideramos confiables, no hay ninguna garantía de que dicha información es certera a la fecha de ser recibida o que será certera en el futuro. Nadie debe actuar en cuanto a dicha información sin la recomendación profesional adecuada después de un análisis detallado de la situación particular. Si usted tiene alguna pregunta respecto de la manera en que la temática de este documento impactará sobre usted, entonces rogamos que por favor se contacte con un profesional médico y/o de la salud.