

Caja de herramientas para prevenir el 'Burnout'

¿Qué es el 'Burnout'?

El 'Burnout' se refiere a un agotamiento o cansancio muy fuerte que ocurre cuando tenemos una carga muy alta de tareas en el trabajo o en nuestro hogar, y esto ocurre por periodos de tiempo muy largos. Esto hace que baje nuestra motivación por realizar las actividades que normalmente hacemos en estos espacios, que no disfrutemos esas actividades como antes, o que sintamos que no somos buenos en lo que hacemos.

¿Por qué es importante prevenirlo?

Es normal que de vez en cuando nos sintamos cansados por las responsabilidades que tenemos en nuestro trabajo o en nuestro hogar. El problema está cuando esta situación dura mucho tiempo, entonces podemos experimentar un agotamiento físico y emocional muy fuerte. Esto puede afectar, además, nuestra capacidad para asumir nuestras responsabilidades y la manera en que nos relacionamos con los demás. Por esto es importante aprender a prevenir este nivel de agotamiento.

¿Cómo puedo prevenir el 'Burnout'?

1

Realice actividades que le ayuden a reducir el agotamiento y el malestar:

Practique actividades físicas, incluso si se siente físicamente cansado, verá como el ejercicio lo activa.

Busque un espacio para realizar actividades que usted disfruta, así sean cortas: escuchar una canción, hablar con un amigo, bailar, etc. Si lo necesita, infórmele a las personas a su alrededor que en este momento no puede responder, y tómese un tiempo para descansar.



Podcast: El 'Burnout', causas y prevención

2

Organice su tiempo en casa o en su trabajo:

Sea realista respecto a las cosas que puede hacer y dese cuenta que está bien no poder hacerlo todo.

Evite realizar varias actividades al mismo tiempo, esto genera más cansancio. Destine tiempos específicos para cada actividad.

Planee tiempos de descanso, y turne las actividades, esto le ayudará a no durar tanto tiempo en una misma actividad.



Organicemos rutinas en casa y aprovechemos nuestro tiempo con estas recomendaciones

3

Organice sus tiempos y establezca nuevas rutinas en casa:

Hablen en familia de la importancia de trabajar como equipo y divídanse las responsabilidades de la casa.

Organice espacios para compartir tiempo de calidad con sus hijos, pero también para tener un tiempo para usted.

Elija sus peleas, seleccione solo dos o tres comportamientos de sus hijos que sean importantes de corregir y concéntrese en ellos.



Recomendaciones para evitar el agotamiento parental en cuarentena