

10 tips para vencer el burnout y recargarte bien este verano



Es normal que **te sientas abrumado a veces**, pero si estás **completamente desvinculado de tu vida académica y social** es posible que estés experimentando el **burnout**, aseguran especialistas del [Tec de Monterrey](#).

Paloma Lerma, coordinadora del espacio de reflexión “**Punto Blanco**” del campus Monterrey, recomienda utilizar el **periodo vacacional** para crear un **balance** entre la actividad y la pausa.

*“Estos **periodos de detenimiento nos ayudan a renovarnos de este agotamiento que nos pudo haber ocasionado toda la dedicación durante nuestros estudios**”, comentó Lerma.*

Angélica Fuentes, asesora psicopedagógica del área de Bienestar y Consejería en campus Guadalajara, explica el **burnout** como el **resultado de factores estresantes** que vive el estudiante de manera extrema.

Por esta razón, **CONECTA** te comparte recomendaciones de estas **expertas Tec** para **vencer el burnout este verano**.



width="900" loading="lazy">

1. Aprende a separarte mentalmente de tus trabajos

Estar en un **entorno de constante conectividad** hace que **sacar el trabajo o la escuela de nuestros espacios** personales sea **complicado**.

Establecer **una rutina al final del día** como apagar tu computadora o desactivar tus notificaciones puede ayudarte a **pasar del "modo trabajo" a tu vida personal**.

Durante las **vacaciones**, puedes **ponerle pausa a los mails** de la escuela, los avisos de Canvas o los **grupos de trabajo** en *WhatsApp*.

2. Redistribuye tu carga de trabajo

Realizar **altas cargas de trabajo** a la vez puede darte la **ilusión** de ser más **productivo**, pero hay **costos ocultos**: tienes **menos tiempo** para pensar, reflexionar, crecer y aprender.

Aceptar **nuevos retos y realizar tareas desafiantes** son puntos importantes para tu desarrollo profesional, pero **es importante saber establecer límites**.

Si en el **verano** tomarás clases o trabajarás, **considera distribuir tus pendientes** a lo largo de la semana para evitar saturarte.

3. Renueva tus espacios

No solamente puedes **sentirte agotado debido a la rutina del semestre**, sino que también **puede que tus espacios de home school y/o home office te estén desgastando**.

Hacer **decluttering** o practicar el orden puede convertirse en una forma importante de practicar el **autocuidado** porque te ayuda a **tomar el control de tu casa, tu vida y tus cosas**.

Aprovecha este periodo para **limpiar tu zona de trabajo, deshacerte del material** que ya no uses, **ordenar** tus útiles y **decorar** tu espacio a tu gusto.



width="900" loading="lazy">

4. Date tiempo de disfrutar tus hobbies

Tener una **mayor libertad en tus horarios te da la oportunidad de realizar tus hobbies** de manera en que estos te **ayuden a desconectarte del estrés** estimulando tu **mente y cuerpo**.

Una forma de **aprovechar tus hobbies al 100%** tiene que ver con la **variedad** de los mismos pues, idealmente, debemos tener:

- **Hobbies activos** que nos mantengan físicamente en forma
- **Hobbies pasivos** que fomenten aspectos de tu mente como la creatividad

5. Monitorea tu estado emocional

Con el **agotamiento acumulado de fin de clases y finales** nuestros días parecen estar muy ocupados, lo que no deja mucho tiempo para la **autorreflexión**.

No solemos comprobar **cómo nos sentimos** cuando nos despertamos o a la hora de dormir y **esto puede dar impulso al *burnout***.

Una forma de **llevar un monitoreo de tu estado de ánimo** en el día a día **es a través de apps como [Moodfit](#)** que te ayudan a llevar un **diario emocional**.

6. Modula tu dieta y actívate

El **desbalance** en nuestros **hábitos alimentarios** puede **empeorar** con el *burnout*: sobre comiendo, no comiendo lo suficiente, etc.

Lo **mismo sucede con nuestros cuerpos** cuando el **agotamiento nos impide activarnos y ejercitarnos** de manera regular **para mantenernos saludables**.

Dale la **bienvenida al verano con un desafío físico**, comienza **creando tu rutina diaria** y establece **horarios para tus comidas**. Ve estos [ejercicios](#) que puedes hacer ¡**desde casa!**



width="900" loading="lazy">

7. Regula tu ciclo de sueño

Sacrificar el sueño de vez en cuando para acabar tareas, estudiar, platicar con amigos o divertirse **es algo común** en la vida de todo estudiante.

Sin embargo, **mantener un horario de sueño saludable** puede mantenerte **productivo y mejorar tu estado de ánimo**.

Las expertas **recomiendan portales interactivos como [Headspace](#)** para mejorar tu proceso **de sueño** y descansar de manera efectiva.

8. Pasa tiempo al aire libre

Pasar tiempo al aire libre y recibir el sol, especialmente si estamos acostumbrados a los entornos urbanos, puede **ayudarnos a reducir el estrés y los efectos del *burnout***.

Para mantenerte saludable, **procura tomar el sol de 10 a 30 minutos al día varias veces por semana**, ¡pero no olvides el protector solar!

Recuerda **seguir las medidas de sanidad de tu ciudad** y, **[aun si estás vacunado](#)**, continuar utilizando tu **cubrebocas** y **mantener la sana distancia** cuando salgas.

9. Desconéctate

Día con día **experimentamos una avalancha de información** que hay que procesar por segundos.

Mantenerse informado es importante, pero a veces **es bueno apagar tus dispositivos** y descansar de la saturación tecnológica.

Dedica horarios fijos para desconectarte: Elige un momento y **establece límites** contigo mismo y los demás, **silencia tu celular y apaga tu computadora**.

10 No tengas miedo a buscar ayuda

Abordar un problema como el *burnout* **requiere cambios conscientes en tu actitud, carga de trabajo y hábitos**.

Reconocer que necesitas hacer esos cambios es el primer paso para desterrar el agotamiento, pero **no tienes que hacerlo sol@**.

Durante el **verano**, puedes hacer uso de los **recursos del área de Bienestar y Consejería de tu campus** o bien contacta la **[línea de atención](#) 24/7 Orienta** (01-800-8139-500).



width="900" loading="lazy">

Estrés alto y prolongado provoca el *burnout*

El *burnout* es un **periodo prolongado de fatiga y apatía** que a menudo **se refleja** en nuestro **rendimiento, relaciones y salud**.

*“Aunque el estrés lo vivimos de manera diaria, es ese **estrés acumulado y crónico que no se logra aminorar** con actividades en el día a día lo que **desemboca** en el *burnout*”,* explicó Fuentes.

En la universidad, el **agotamiento** puede ser desencadenado por las **demandas de trabajo abrumadoras** y los niveles prolongados de **estrés intenso**.

- ¿Cómo sé si estoy experimentando el *burnout*?

De acuerdo con Fuentes, algunos de los **síntomas más comunes del *burnout*** que puedes identificar son:

- Has **perdido el interés** por tus actividades sociales, extracurriculares o recreativas.
- Existe un **desbalance** en tus actividades cotidianas.
- Tus **calificaciones** se han visto afectadas y tienes problemas para cumplir con tus entregas.
- Sientes **falta de motivación** para realizar tus tareas cotidianas.

- Realizas actividades recreativas de manera excesiva.
- Te **sientes más solo** que de costumbre y te puedes llegar a aislar.
- Estás cada vez más **irritable**.

Para Paloma es importante **sentirnos motivados a ejercer el autocuidado** durante el verano, ya que debemos aprender a **incluirnos a nosotros mismos** dentro de nuestras prioridades.

*“Si nosotros **estamos bien y nos sentimos bien**, todo lo demás **va a funcionar**”, reflexiona.*

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER: