





/> width="900" loading="lazy"> 15 maneras de vencer el burnout en vacaciones

En **CONECTA** te compartimos los consejos que enumeran Paloma Lerma y Marcela Rodríguez para que puedas poner en práctica.

**1. Identifica las señales de tu cuerpo y mente**

**2. Aprende a modular tu respiración**

**3. Actividades de estudio en *stand by***

**4. Únete al reto del *detox digital***

**5. Aprovecha para renovar tus espacios**

**6. Dile hola a tus hobbies**

**7. Aprende algo nuevo**

**8. Balancea tu dieta y actívate**

**9. ¡Ten dulces sueños!**

**10. Incrementa tu tiempo al aire libre**

**11. Lee sobre lo que más te gusta**

**12. Practica la gratitud activa**

### 13. Sal de tu zona de confort

### 14. Disfruta de tus amigos y familia ¡sin horarios!

### 15. Establece metas realistas para tus pendientes

También es importante que identifiques [señales de agotamiento o burnout](#) en ti, y que la [mejor forma de combatirlo es prevenir](#).

#### 1. Identifica las señales de tu cuerpo y mente

Según explica Rodríguez, conocer e identificar las **señales físicas, emocionales y sociales** que tenemos cuando estamos **plenos vs. cuando presentamos burnout** es esencial para enfrentar este tipo de agotamiento generalizado.

*“Cuando nos conocemos podemos actuar más **rápida y efectivamente para evitar el burnout**”, aclara la experta.*

Se recomienda estar al tanto de nuestros [patrones](#) de **alimentación, descanso, energía, cansancio, niveles de motivación, interés, armonía, claridad mental, agotamiento**, a la par de nuestras **interacciones o deseos de aislamiento**.

#### 2. Aprende a modular tu respiración

La **respiración profunda y lenta** puede ayudar a reducir las **sensaciones de estrés y la ansiedad** que acompañan al burnout.

Rodríguez indica que **probar técnicas de respiración** son auxiliares al momento de conectar con un **descanso mental que promueva sensaciones positivas** como la creatividad, el interés, etc,

Toma un momento para ti realizando esta **respiración en 4 tiempos**:

#### 3. Actividades de estudio o trabajo en *stand by*

Estar en un **entorno de constante conectividad** hace que **separar el trabajo o los pendientes de estudio 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 tus periodos de descanso, puedes **ponerle pausa a los mails** de la escuela, los avisos de Canvas o los **grupos de trabajo** en *WhatsApp*.

#### 4. Únete al reto del *detox digital*

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**.

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

## 6. Dile hola a tus hobbies

Tener una **mayor libertad en tus horarios** te da la **oportunidad de realizar tus [hobbies](#)** de manera en que éstos 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.



## /> width="580" loading="lazy"> 7. Aprende algo nuevo

El proceso de aprender algo nuevo puede ser **emocionante y estimulante**, algo crucial cuando se quiere **combatir el aburrimiento y el agotamiento mental** que causa el burnout.

Considera tomar un **curso** (aquí tienes un listado de [cursos gratis del Tec](#)), aprender un **nuevo idioma o habilidad**; puedes aprovechar los **recursos que existen en línea** o incluso pedir ayuda a un familiar o amigo que te pueda enseñar.

## 8. Balancea 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**.

**Creando una rutina diaria** y establece **horarios para tus comidas** con estos **ejercicios** que puedes hacer desde casa.

## 9. ¡Ten dulces sueños!

**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.

También aquí puedes conocer [cómo tener una mejor calidad de sueño](#).

## 10. Incrementa tu 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.

## 11. Lee sobre lo que más te gusta

Todo momento es **ideal para leer**, pero es en vacaciones cuando tienes el pretexto para sumergirte en historias.

Además de fomentar tu **creatividad**, la literatura también ayuda a entenderte y a entender la sociedad, señalan las expertas.

El programa de [Pasión por la Lectura del Tec comparte sugerencias](#) de profesores y directivos de sus libros predilectos.

## 12. Practica la gratitud activa

Toma un momento todos los días para **reflexionar sobre las cosas por las que estás agradecido** en tu vida.

Esto puede ayudar a **cambiar tu perspectiva**, ampliando el panorama y ayudándote a centrarte en los aspectos positivos en lugar de los negativos.

Si quieres [practicar la gratitud](#) de manera más activa, intenta crear un [muro de gratitud](#) en tu casa, aquí te enseñamos cómo.



/> width="900" loading="lazy">

### 13. Sal de tu zona de confort

Mantener una **rutina monótona** también puede ser un **factor importante cuando se habla de burnout**.

Hacer el esfuerzo por **engancharse con pasatiempos o actividades** fuera de tu zona de confort puede ser retador, pero también pueden **ayudar a romper con la sensación de repetitividad y hartazgo** de tus ciclos habituales.

Considera hacer algo que siempre hayas querido hacer pero que te haya dado miedo o involúcrate en **actividades nuevas que puedas realizar en compañía de otros**.



/> width="900" loading="lazy">

#### 14. Disfruta de tus amigos y familia ¡sin horarios!

Es el momento de **no tener restricciones de horario** para **ver a tu familia** o **reunirte con tus amigas y amigos**.

Este tipo de convivencia tendrá resultados positivos en tu salud mental.

#### 15. Establece metas realistas para tus pendientes

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

*“Hay que recordar que muchas veces los **momentos de mayor productividad vienen de la mano de la pausa y el descanso**, esto también nos ayuda a generar ideas más diversas y creativas”,* indica Rodríguez.

Prioriza las tareas más importantes y **haz una lista realista** de lo que puedes hacer en un día, **distribuyendo tus pendientes** para evitar saturarte y mantener una visión fresca.

## ¿Cómo sé si estoy experimentando burnout?

Por su parte **Angélica Fuentes**, asesora psicopedagógica de Bienestar y Consejería en campus Guadalajara, enlista algunos de los **síntomas más comunes del burnout**:

- 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**.

## La clave ante el burnout: la prevención

El **burnout** puede volverse un **problema grave** que puede tener un **impacto significativo en el rendimiento** y estado de salud individual si no se identifica y trata adecuadamente, explican las expertas.

*“Aunque el estrés lo vivimos de manera diaria, es el **estrés acumulado y crónico que no se logra aminorar lo que desemboca en el burnout**”, explica Fuentes.*

Un **caso prolongado de burnout** puede provocar una serie de consecuencias negativas, como una **disminución total de la productividad, problemas de juicio e incluso problemas de salud física**.

Para evitar llegar a dichos extremos, Rodríguez enfatiza la importancia de **prevenir el burnout a partir de conocerse a uno mismo**, lo que nos desgasta y también lo que nos motiva.

*“La **prevención siempre será la vía más efectiva** ante cualquier situación potencialmente complicada o problemática”, afirma la psicóloga.*

## 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 solo**.

Si eres parte de la Comunidad Tec, recuerda que 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).

**TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR:**