

¿Cansado y enojado? Evita el cansancio crónico con estos 10 tips



Es **fin de semestre** y tienes que entregar **trabajos finales** y **estudiar para tus exámenes**, pero te sientes **cansado**, por lo que se te hace difícil **concentrarte** y **andas irritable** como **Hulk**.

Lo que tienes es **cansancio crónico**, comenta **Mariluz de la Parra**, escritora, [bloguera](#) y especialista en bienestar **egresada** del [Tec de Monterrey](#).

*“Estás **preocupado por todo** lo que tienes que hacer y **andas irritable**, empiezas a **tratar a los demás con enojo**, no tienes claridad para pensar y tomar decisiones de manera correcta. Te empiezas a sentir **agotado física y mentalmente**, y todo te parece difícil de hacer”, explica.*



width="900" loading="lazy">

La [EXATEC](#) y escritora del libro [La Magia del Descanso](#), comparte **10 tips** que te pueden ayudar a evitar el cansancio crónico o "**Burnout**", como también se le conoce a esta condición:

1) Escribe tus pendientes en una lista

Para **evitar que tu cerebro se agote** con la información de tus pendientes, **apúntalos en una libreta**. Si algo se te ocurre durante una actividad anótalo y revísalo después para concentrarte mejor en estudiar.

*"Es una manera de ir registrando todos sus pendientes y **que no los tengas en la cabeza**. Tu cerebro está hecho para **resolver problemas, no para retener información**", dice.*

2) Enfócate a hacer una cosa a la vez

Si estás estudiando y haciendo el trabajo final al mismo tiempo, no vas a rendir en ninguno, Mariluz sugiere **enfocarte en una sola cosa a la vez**.

¿No sabes por cuál empezar? Checa cual tiene más **prioridad** para ti, que no es lo mismo que hagas lo más fácil.

"Haces tu actividad de principio a fin, la terminas y en ese momento si quieres puedes ver tu celular, o empezar la siguiente actividad, y no atiendes otra cosa que esa actividad, si algo te distrae lo apuntas, pero te enfocas solo en una cosa", sugiere.

3) Dale "breaks" a tu cerebro

La escritora te aconseja **administrar tu tiempo para que tu cerebro tenga descansos** durante esas largas jornadas de estudio. Una de sus recomendaciones es usar **la técnica Pomodoro**: pon un temporizador y **por cada 25 minutos de actividad, descansa 5 minutos**.

"El chiste es encontrar algo que te desconecte de todo, que tengas muy claro cuáles son las tres o cinco actividades que te desconectan de todo y cuidarlas sí o sí, darles cierto tiempo a la semana o pedacitos diarios; puedes leer, tocar un instrumento o pintar", dice.



width="900" loading="lazy">

4) Apaga la tele con tiempo antes de dormir

La especialista en temas de bienestar dice que **evitar las pantallas** de la tele, tu laptop e incluso del celular al menos **2 horas antes de ir a la cama** te ayudará a dormir mejor.

"Hay muchas otras cosas que puedes hacer como leer, a algunas personas les funciona bañarse en la noche, hacer **ejercicios de meditación**, hacer oración, **escribir**, otro tipo de pendientes como cocinar, también puedes **estudiar, pero en libros o cuadernos**", comenta.

5) Dale a tu cuerpo el descanso que necesita

Trata de cuidar la **calidad y la cantidad de tus horas de sueño**, Mariluz sugiere que no duermas menos de 7 horas ni más de 9.

Se vale **acostarte más temprano** -es más fácil dormirte antes en la noche que levantarte más temprano- y puedes apoyarte con un despertador.

6) Ejercita tu mente para enfocarte

Si sientes que se te complica poner atención plenamente al estudiar para un examen, puedes probar con ejercicios de **concentración y de respiración**. Así, podrás enfocarte y tal vez tu repaso dure media hora en vez de dos.

"Es como el ejercicio, si quieres tener condición física, necesitas entrenarte. Aquí es lo mismo, si quieres **aprender a concentrarte** esas son buenas formas para entrenarte", agrega.

7) Evita los atracones de comida

Mariluz recomienda **evitar azúcares y harinas refinadas**, como ese pastel con café que tanto te gusta. También **evita los combos enormes de comida**, eso solo hará que **pierdas tus energías en la digestión** y de paso subas unos kilitos.

Es importante evitar comer después de las 8 de la noche para descansar mejor, sugiere la experta.

8) Conéctate con los demás para desconectarte del estrés

Tal vez para el fin de semestre ya estás cansado o estresado por una materia. Por eso es necesario desconectarte un momento y recuperar energías, señala.

Mariluz te sugiere **pasar tiempo con tus amigos**. En la pandemia puedes hacerlo con una **llamada por teléfono o Zoom**, por ejemplo.

9) Actívalte y llena a full la energía de tu cuerpo

Si haces ejercicio te sentirás con la energía de Cristiano Ronaldo y también descansarás mejor, la EXATEC dice que puedes **hacer 150 minutos de ejercicio a la semana**. Recomienda también usar apps como **Seven (de ejercicios en 7 minutos)** si no tienes mucho tiempo.

Estás interesado en hacer alguna actividad física, checa una nota de **CONECTA** sobre el acondicionamiento físico dando [click aquí](#).



width="900" loading="lazy">

10) Que TikTok no se haga vicio
Mariluz dice que las redes sociales muchas veces nos hacen **procrastinar** -o sea, **dejar lo importante para después**-, como al revisar un mensaje de **WhatsApp** y de pronto ya pasó una hora en el celular. Para concentrarte recomienda apagarlo o hacerlo a un lado en modo silencio y sin vibración.

Dice que puedes usar apps que te ayuden a mantenerte alejado del celular, como **Forest**, un juego en el que tienes que cuidar de un arbolito y para hacerlo **no debes tocar la pantalla de tu cel.** durante el tiempo suficiente para poder estudiar.

Si quieres hablar con alguien...

Si eres parte del **Tec** y necesitas hablar de lo que te pasa con algún **psicólogo o médico**, puedes buscar ayuda a través del programa [TQueremos](#),

Alumnos y colaboradores, así como sus **familiares directos** (padres, cónyuges, hermanos) pueden tener **atención 24 horas**.

¿Cómo lo utilizo?

- Tel: [800 8139 500](tel:8008139500)

- **Web:** tec.orienta-me.com
- **App:** **Orienta** (tanto en iOS como en Android - entrar con la nómina o matrícula del estudiante o colaborador)

Además puedes consultar los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#), en el que hay también temas de **salud mental**, **mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía**, entre más temas.

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

LEE TAMBIÉN: