

# 6 TIPS PREVENIR EL SÍNDROME DE BURNOUT

Ante la pandemia por COVID-19



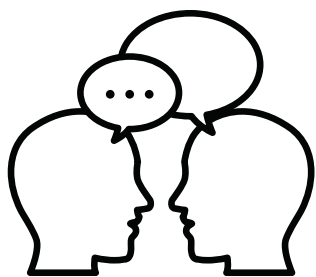
## 1 CUIDATE TÚ PRIMERO

Si estás estresado, lo transmitirás a tus colegas y el equipo de trabajo no será eficiente. Trata de mantener tu agotamiento bajo control para un mejor ambiente laboral.



## 2 DIFUNDE ALEGRÍA

Evita los pensamientos negativos, apela a tu buen sentido del humor y trata de buscarle el lado positivo a las situaciones difíciles.



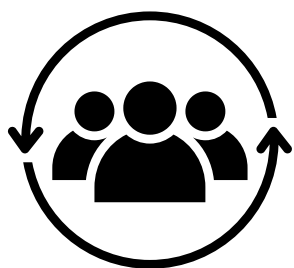
## 3 EMPATÍA

Si algún colega presenta síntomas de agotamiento como: estrés, desánimo o cansancio, déjale saber que te preocupa, escúchalo e intenta ayudarlo.



## 4 RESTABLECE TU MISIÓN

Recuerda por qué elegiste ser un profesional de la salud. Vivirás situaciones difíciles, pero piensa en toda las vidas que salvarás. Esa será tu mayor satisfacción.



## 5 TRABAJO EN EQUIPO

Apoya al equipo en sus tareas, asegúrate de entablar una comunicación respetuosa y efectiva para alcanzar los objetivos establecidos.



## 6 INSPIRA A OTROS

Animar y ayudar a otros te hará sentir mejor tanto en el ámbito laboral como personal.



"Contigo en todo momento".