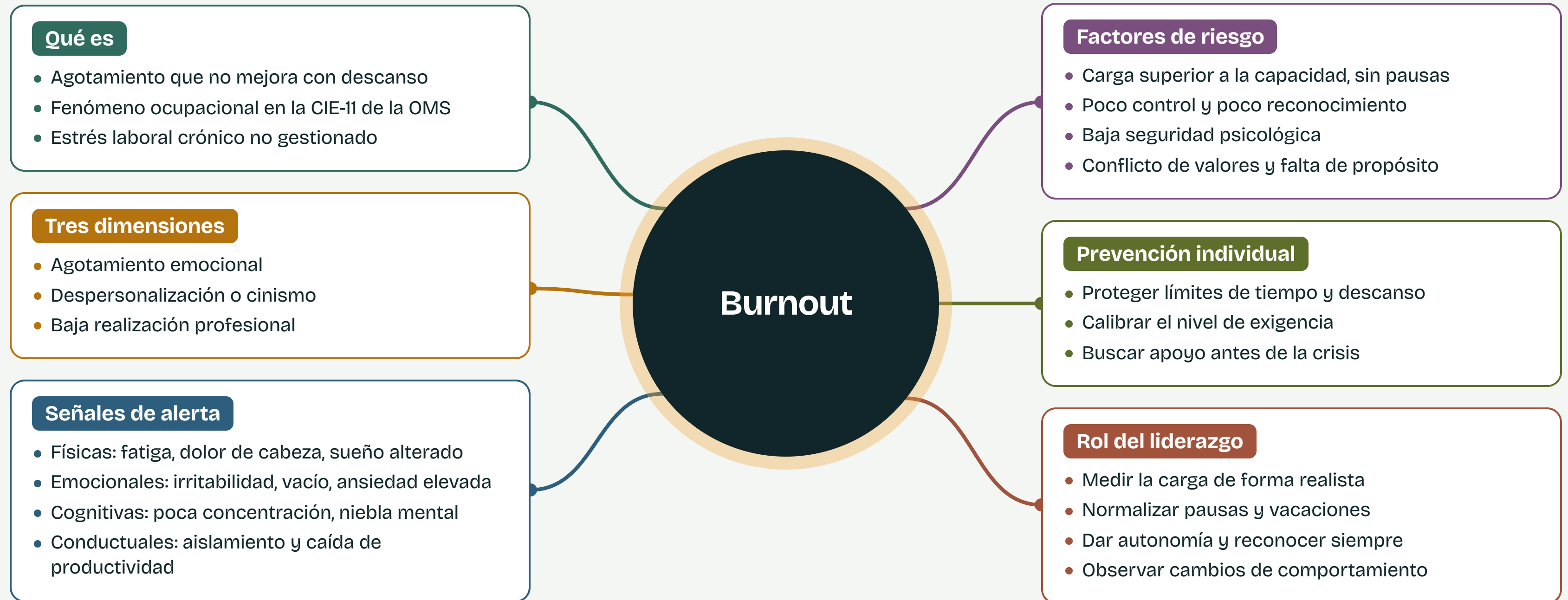


Burnout: señales, causas y prevención



Plan de acción

1

Observa señales que no mejoran con el descanso

2

Protege tus horarios de salida, desconexión y descanso real

3

Ajusta el esfuerzo a la importancia real de cada tarea

4

Habla con tu jefe sobre la carga de trabajo

5

Consulta a un médico o psicólogo si las señales persisten

Para recordar

El burnout señala un desequilibrio laboral, no debilidad: detéctalo a tiempo y busca apoyo profesional.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br