

# CÓMO RECUPERARSE DE LA QUEMAZÓN LABORAL O "BURNOUT"



## 1

### Identifica el "por qué"

- Nota cuándo comienzas a sentirte abrumado o desconectado.
- Reconoce qué situaciones suelen detonarlo.
- Observa patrones para entender qué te está agotando.

## 2

### Crea tu plan de autocuidado

- Elige pequeñas acciones que reduzcan tu carga o estrés.
- Establece límites saludables cuando sea necesario.
- Prioriza lo que realmente puedes manejar hoy.

## 3

### Atiende tus necesidades básicas

- Mantén tu cuerpo en movimiento de forma que te haga bien.
- Procura descansar lo suficiente.
- Hidrátate y aliméntate de manera nutritiva.

## 4

### Haz una pausa y reevalúa

- Date un espacio para recuperar energía.
- Revisa tus metas y ajusta lo que ya no te funciona.
- Enfócate en lo que aporta bienestar a tu vida.



Para información sobre la  
**Comisión para la Prevención  
del Suicidio** escribe a:  
[prevencionsuicidio@salud.pr.gov](mailto:prevencionsuicidio@salud.pr.gov)  
o utiliza el QR Code



DEPARTAMENTO DE

## SALUD

COMISIÓN PARA LA  
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

GOBIERNO DE PUERTO RICO