

# COMO SOBREVIVIR AL BURNOUT?



Dinorah Tovar  
Mobile Engineer



@ddinorahtovar



@dinorahto

**“There’s never going to be less work. In some ways there is just going to be more work, so if you set up your practices working 14 hours a day, 7 days a week you’re going to be stuck in that freaking treadmill for the rest of your time on this.”**

**– DAVID HEINEMEIER**

**Burnout**

**burn·out**

**/'bɜːn\_aʊt/**

**Physical or mental collapse  
caused by overwork or  
stress.**



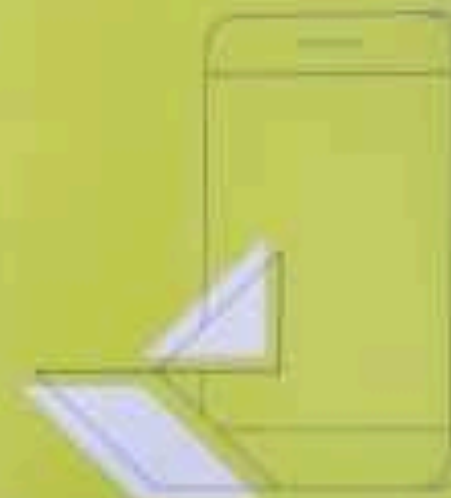
## COROUTINES EN TODOS LADOS

Network Request and Retrofit,  
Room  
Workers,  
Live Data,  
viewModelScope  
&  
Unit testing



## COROUTINES EN TODOS LADOS

Network Request and Retrofit,  
Room  
Workers,  
Live Data,  
viewModelScope  
&  
Unit testing





# Dinorah Tovar

dinorahto

Edit profile

Associate Android Developer | Kotlin |  
Tech Advocate | AI Enthusiastic | IOT 🤖

📍 Mexico

✉ [dinorahto@gmail.com](mailto:dinorahto@gmail.com)

🔗 <https://medium.com/knowning-android>

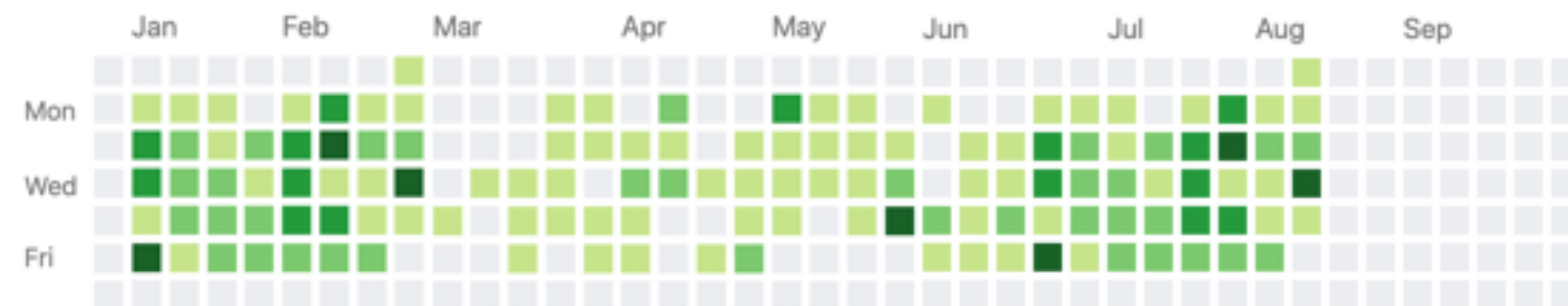
Proyecto Final

● HTML

Making the fu

● Kotlin

332 contributions in 2019



[Learn how we count contributions.](#)

Activity overview

📁 Contributed to [dinorahto/Clean-MVVM-Koin](#)

**De regreso  
al juego?**

**Como atacamos nuestro  
trabajo y nuestro tiempo  
libre?**



# **1. Reconoce los síntomas**

## **Aprendiendo!**



## **2. Estar presente**

Dejando los teléfonos y  
computadoras atrás

**3. Ama lo que haces**  
**Pero ámate más a ti mismo**

**4. Dormir como habito**  
No como lujo.

**5. Tomate un respiro**  
La regla del 4 - 4 - 6 - 4



# **6. The overview effect**

**Del espacio exterior para  
nosotros**

# **7. Profundidad y asombro absoluto**

**Alimenten tu hambre de  
asombro**

# 8. La salud son tres pilares

Físico, mental y social

**9. La ansiedad, burnout y  
el síndrome de impostor  
es real**

**Busca ayuda! Nunca es tarde!**



**10. No es sobrevivir**

**Es vivir**

# COMO SOBREVIVIR AL BURNOUT?



Dinorah Tovar  
Mobile Engineer



@ddinorahtovar



@dinorahto