

Hoja de Trabajo

Agotamiento Crónico (*Burnout*)

Análisis de mi trabajo:

así encuentro el equilibrio adecuado

Esta herramienta se utiliza para evaluar la situación actual en el trabajo. Existen numerosas tensiones ocupacionales que pueden conducir al agotamiento crónico con el tiempo. El trabajo a menudo se cita como desencadenante del estrés y la insatisfacción.

Este estrés puede tener varias causas. Por ejemplo, algunas personas simplemente no pueden desconectarse y con regularidad llevan a casa problemas y tareas del trabajo.

Otros se sienten indispensables y “mejores” que sus colegas si trabajan regularmente muchas más horas, mientras todos los demás ya han terminado de trabajar.

También puede ser que alguien esté estresado porque se siente constantemente monitoreado y juzgado por los demás. Otro motivo de insatisfacción y agotamiento en general puede ser la elección del trabajo equivocado.

Existen casos, donde alguien sólo trabaja donde trabaja por razones de estatus o por la notoriedad que este cargo posee.

Este ejercicio te ayudará a descubrir posibles dificultades en el trabajo. ¿Quizás te reconoces en uno de los ejemplos que acabo de mencionar?

Puede valer la pena echar un vistazo más de cerca a tu trabajo diario.

- 🌀 ¿Cuál es el nombre de mi título o nombre de oficio?
- 🌀 ¿Cuántas horas trabajo en promedio por día / semana?
- 🌀 ¿Cuál es el objetivo específico de mi trabajo? ¿Qué se logra con ello?

- ☞ ¿Cuál es mi ámbito de tareas y/o responsabilidad?
- ☞ ¿Qué tareas hago todos los días (*con regularidad*) y cuánto tiempo dedico a cada una? (*por ejemplo, atención al cliente, respuesta a consultas por correo electrónico 2 horas al día, etc.*)

Echa un vistazo a tu respuesta anterior:

- ☞ ¿Qué porcentaje de mi tiempo dedico a hacer cosas que realmente hacen avanzar mi trabajo?
- ☞ ¿En qué porcentaje con cosas que no son importantes?
- ☞ ¿Soy libre de hacer cosas en mi trabajo o me supervisan estrictamente? (*libre en términos de tiempo y contenido*)
- ☞ ¿Me doy descansos regulares o tengo la sensación de nunca tener el tiempo?
- ☞ ¿Cómo sé que he completado con éxito una tarea?
- ☞ ¿Qué papel juegan para mí los elogios y el reconocimiento de mis superiores y colegas? (*por ejemplo, ¿es un estímulo importante o incluso esencial para mí?*)
- ☞ ¿Me resulta difícil distinguir las tareas importantes y urgentes de las que no lo son? (*por ejemplo, ¿tengo la sensación de que todo tiene que hacerse de inmediato y, lo mejor de todo, al mismo tiempo?*)

- ☉ ¿Cómo me las arreglo para desconectarme del trabajo? *(por ejemplo, ¿siempre tengo la sensación o tal vez incluso el deber de revisar el correo o la mensajería, incluso después del trabajo?)*

☉

Piensa espontáneamente en tus próximas tareas en el trabajo o específicamente en tu próximo día laboral:

- ☉ ¿Qué sentimientos y pensamientos surgen en mí? *(anota las palabras clave que se le ocurran)*
- ☉ ¿Siento a menudo que estoy bajo presión de tiempo?
- ☉ Si es así, ¿me estoy presionando a mí misma/o o viene de afuera? Describe una situación típica.
- ☉ ¿Siento a menudo que no soy lo suficientemente buena/o en mi trabajo?
- ☉ Si es así, ¿hay signos externos específicos, concretos de esto, o es sólo mi percepción?
- ☉ ¿Tengo la sensación de que mi empleador, mis colegas o mis clientes me están explotando? Si es así, ¿en qué medida?
- ☉ ¿Tengo la sensación de que nada funciona en mi empresa o departamento sin mí? Si es así, ¿cuál podría ser la razón?

- ¿Tengo temor de tomarme unos días o salir de las vacaciones, ya que esto podría hacer visible que soy dispensable? Si es así, ¿qué me lleva a sacar esta conclusión? *¿Existen señales externas específicas para esto o es mi apreciación personal?*

•

Para mí, la mayor motivación e impulso en mi trabajo es:

- ¿Cuál fue el factor decisivo en la elección de mi profesión/oficio?
- ¿Se aplican mis fortalezas y habilidades en mi trabajo cotidiano? Si es realmente es así, ¿cuáles son tus fortalezas más destacadas?
- ¿La filosofía de mi empresa se corresponde con mis propios valores e ideas o siempre tengo la sensación de que realmente estoy trabajando en contra de estos valores?

Si es así, describe una situación típica:

- ¿Qué tan satisfecha/o estoy en mi trabajo actual?

- 🕒 ¿Puedo cambiar algo a corto plazo que aumente mi satisfacción?
- 🕒 Echa un vistazo al futuro: ¿Dónde te ves profesionalmente en tres a cinco años?
- 🕒 ¿Es eso posible en mi trabajo actual o tengo que cambiar algo? Si no es así, ¿qué debe cambiar?