

Hoja de Trabajo

Agotamiento Crónico (*Burnout*)

Análisis resumido de la Situación Presente *(hallazgos de herramientas anteriores)*

Además del estrés como factor más común, existen muchas otras razones que pueden conducir al agotamiento crónico, como son por ejemplo la insatisfacción o no vivir tus propias necesidades y deseos.

En los primeros ejercicios analizamos tu estatus quo. Además, identificaste a los ladrones de energía, pero también a las fuentes y por supuesto tus fortalezas.

Esta herramienta completa el análisis y te permite investigar más de cerca qué te ha llevado a tu situación actual. Tan pronto como te des cuenta de esto, puedes comenzar un nuevo camino.

Sal del riesgo de agotamiento crónico y disfruta de una vida más feliz, menos estresante y más pacífica.

El ejercicio también te muestra las primeras posibles soluciones que mejorarán tu situación.

Primero lee tus respuestas de los ejercicios anteriores nuevamente y luego responde las siguientes preguntas:

- ☉ ¿Cuál creo que es mi principal factor de estrés?
- ☉ ¿Hay áreas en mi vida que son particularmente importantes para mí, pero que tengo o he tenido que prescindir por alguna razón?
- ☉ ¿Es esta razón realmente tan convincente como pensaba hasta ahora?
- ☉ ¿Cómo califico mi gestión del tiempo? ¿Hay margen de mejora aquí?
- ☉ ¿He tomado una decisión en mi vida en los últimos años que me haya obligado a posponer otras cosas que eran importantes para mí? Si es así, ¿cuál?
- ☉ ¿Esta decisión trajo a consecuencias a mi vida que no esperaba y de la que eventualmente me arrepiento? Si es así, ¿por qué?
- ☉ ¿Esta decisión me abruma de alguna manera?
- ☉ Si es así, ¿en qué medida?

- ☉ ¿Siento que he dado un giro en el pasado que llevó mi vida en la dirección equivocada? *Si es así, describe tu decisión. Por ejemplo, renunciar a la familia en favor del trabajo.*
- ☉ ¿Tengo la sensación de que estoy pasando por alto mis necesidades, valores, potencialidades y habilidades? *Revisa tu comportamiento y actitudes en situaciones particularmente estresantes o difíciles. Consulta las situaciones mencionadas en los ejercicios anteriores.*
- ☉ ¿Cómo reacciono habitualmente en estas situaciones y qué me motiva a reaccionar?
- ☉ En mi opinión, ¿cuál es el mayor problema o bien, el mayor desafío en mi situación actual? *Por ejemplo: Estrés, lidiar con el tiempo, haberme perdido, dificultades para establecer prioridades (¿me tomo algunas cosas demasiado en serio, que no son necesarias en absoluto?), problemas de comunicación (tengo dificultades para expresar mi punto de vista y mis necesidades), delegar (tengo la sensación de que las cosas sólo irán bien si las hago por mi cuenta).*
- ☉ ¿Siento que tengo suficiente libertad en mi vida o, a menudo, más bien siento que me dirigen otros?
Familia:
Profesional:
Amistades:
Esparcimiento:

Si no me siento con libertad, ¿cuál podría ser la razón de esto?

- ☉ ¿Tengo la sensación de que mis necesidades se están satisfaciendo en este momento o son de una importancia secundaria?
Familia:
Profesional:
Amistades:
Esparcimiento:

Si no siento que se estén satisfaciendo, ¿cuál podría ser la razón de esto?

- ☉ ¿Tengo la sensación de que puedo beneficiarme claramente sacando a relucir mis habilidades y potenciales, o estoy más bien inhibida/o?
Familia:

Profesional:

Amistades:

Esparcimiento:

Si no puedo, ¿cuál podría ser la razón de esto?

- ☉ ¿Siento que tengo el control total sobre mi vida o son otros quienes controlan y gobiernan mi vida?

Ahora has identificado algunos puntos que te causan estrés y te impiden alcanzar tu máximo potencial.

Vuelve a leer las respuestas de este ejercicio y prepara una lista:

- ☉ En mi opinión, cuales cosas, áreas y factores enumerados aquí son inmutables en este momento:
- ☉ ¿Qué posibilidades veo para afrontar mejor la situación respectiva en el futuro? *(Ejemplo: acepto la situación como un desafío y soy consciente de los aspectos positivos de la misma. Soy consciente de que la situación es finita y espero con ansias el momento posterior. ¿La situación realmente tiene la importancia que le doy?)*
- ☉ En mi opinión, puedo cambiar de corto a mediano plazo las siguientes cosas, áreas y factores aquí descritas:
- ☉ ¿Qué pasos concretos puedo tomar para cambiar la situación respectiva? *También debes establecer un marco de tiempo para esto.*