

Hoja de Trabajo

Agotamiento Crónico (*Burnout*)

¿"Burnout" o no?

Y si es así... ¿qué tan avanzado?

El agotamiento crónico o "burnout", es un fenómeno de sobrecarga que a veces resulta ser muy subjetivo y puede expresarse en varios niveles. Esto incluye los ámbitos del cuerpo, de los sentimientos y también el nivel de comportamiento.

En este primer análisis, leerás varias afirmaciones sobre estos tres niveles y te preguntarán si aplican a ti o no. Según las validaciones que realices, tendrás una buena impresión de tu estado actual y tu situación emocional. El ejercicio constituye un punto de partida ideal para seguir trabajando en conjunto con tu coach.

Lee las siguientes afirmaciones y considera si aplican a ti o no. Por favor escribe en consecuencia después de cada una de ellas: verdadero o falso.

Mi estado emocional:

- ☞ Mi carga de trabajo la califico como alta:
- ☞ Mi estrés en la vida privada lo califico como alto:
- ☞ A menudo siento que nada en mi vida tiene sentido:
- ☞ Soy de la opinión de que, sin mí, nada funciona bien en mi trabajo:
- ☞ A menudo tengo cambios de humor y paso de la euforia a la tristeza total:
- ☞ Tengo la sensación de que no hay forma de salir de mi situación actual:
- ☞ A menudo me siento cansada/o y agotada/o:
- ☞ Estoy completamente desesperado por mi situación actual:
- ☞ No tengo absolutamente ningún deseo de dirigirme al trabajo:
- ☞ Me siento vacía/o:
- ☞ Ya no tengo absolutamente nada de fuerzas para mi trabajo:
- ☞ Me siento agotada/o:

- ☞ No tengo ganas de encontrarme con mis colegas:
- ☞ Mis clientes me ponen de los nervios:
- ☞ Me avergüenza la forma en que hago mi trabajo:
- ☞ Me siento constantemente en competencia con mis compañeros de trabajo:
- ☞ Mi rutina diaria me aburre:
- ☞ Mis horas de trabajo son demasiado largas:
- ☞ Me siento bajo una presión constante:
- ☞ Siento que he perdido el control de mi vida o partes de ella. Los cambios no me parecen posibles:
- ☞ Me siento cada vez más controlada/o por los demás:

Nivel físico:

- ☞ A menudo estoy enferma/o:
- ☞ Aunque me siento muy mal, sigo yendo a trabajar. Estar enfermo está fuera de discusión:
- ☞ Apenas puedo soportarlo sin alcohol o drogas (incluye medicamentos psicotrópicos):
- ☞ A menudo tengo presión arterial alta:
- ☞ A menudo tengo dolores de cabeza:
- ☞ He subido mucho de peso últimamente:
- ☞ He perdido mucho peso últimamente:
- ☞ Estoy constantemente cansada/o:
- ☞ Tengo problemas para dormir:
- ☞ Siento asco y/o mareos últimamente:
- ☞ A menudo tengo un corazón acelerado (pulso alto):
- ☞ Mi deseo sexual se ha reducido o es nulo:

Nivel comportamiento:

- ☞ Tengo tanto que hacer que cada vez tengo menos contacto con mis amigos:
- ☞ Casi no tengo tiempo para la familia:
- ☞ A menudo me retiro y solo quiero estar sola/o y que me dejen tranquila/o:
- ☞ A menudo subo demasiado la voz (también a terceros no involucrados):
- ☞ A menudo me llevo a casa el estrés y los problemas de mi trabajo:
- ☞ Me resulta difícil alegrarme con las cosas:
- ☞ Los problemas con mi pareja y en la familia van en aumento:
- ☞ Últimamente he renunciado a algunas cosas que siempre las he considerado importantes para mí:
- ☞ Últimamente he asumido muchas tareas adicionales:
- ☞ Prefiero el trabajo para evitar otras obligaciones (por ejemplo, la familia):
- ☞ A menudo bebo alcohol para hacer más llevadera mi situación:
- ☞ Ya no estoy interesado en la mayoría de las cosas:
- ☞ Me encantaría renunciar y abandonar mi trabajo mañana mismo:
- ☞ Las tareas inesperadas me confunden por completo o me vuelven agresiva/o:
- ☞ Tengo problemas para levantarme por la mañana:
- ☞ Estoy totalmente comprometida/o sobre todo con mi trabajo:
- ☞ En comparación con antes, hago mis tareas con mucha menos eficacia:
- ☞ Ya no tengo ganas de salir:
- ☞ Estoy muy irritable:
- ☞ Me encantaría darles mi opinión sin filtros a todos mis colegas y jefes:
- ☞ Estoy realmente impaciente:
- ☞ Tengo problemas con los demás o discusión constante. A veces en el trabajo, a veces con la familia:

Lee tus respuestas nuevamente, asimila, reflexiona y realiza los cambios donde prefieras. Cuantos más puntos estés de acuerdo con las afirmaciones, mayor será la probabilidad de que tengas un riesgo agudo de llegar al agotamiento crónico o de que ya lo tengas. Descubriremos más sobre tu situación actual en las próximas herramientas y ejercicios.