

Hoja de Trabajo

Agotamiento Crónico (*Burnout*)

Identificar mis ladrones de energía, fuentes de energía y recursos

En el ejercicio anterior, aclaraste tu estatus quo y realizaste una autoevaluación inicial de tu situación. En este ejercicio, primero identificarás los recursos y las fuentes de energía disponibles para ti, pero también los ladrones de energía.

Para evitar o vencer el agotamiento crónico, generalmente es necesario tomar decisiones drásticas y realizar cambios decisivos. Este ejercicio te ayudará a descubrir un potencial oculto que te ayudará. Si conoces y has trabajado recientemente en determinar tus propias fortalezas y recursos, puedes usarlos de manera específica.

Identifica los ladrones de energía y los factores estresantes:

- ☉ ¿En qué situaciones me siento estresada/o o abrumada/o? *(describe la situación con el mayor detalle posible y observa qué efectos tiene el sentimiento en ti. Por ejemplo: ira, agresión, miedo, impotencia, ser determinado por los demás, sudoración, me retraigo, aumento mi volumen de voz, entro en pánico)*
- ☉ ¿Esta situación es inmutable por alguna razón, o puedo influir activamente en ella?
- ☉ ¿Existen personas a mi alrededor que estén constantemente agotando mi energía y mi fuerza? *(en el trabajo, en la familia o entre amigos)*
- ☉ ¿Exactamente qué me está costando energía con esas personas?

- ☉ ¿Puedo ver una solución a primera vista para que esta persona me robe menos energía y fuerza en el futuro? *Escribe una idea, acción o actividad que puedas realizar para detener o al menos atenuar al ladrón de energía:*

- ☉ ¿Qué otros ladrones de energía hay en mi vida? *(esto podría ser, por ejemplo, consumo excesivo de televisión o redes sociales, desorden de cualquier tipo, disputas o conflictos latentes). Presta atención a tus sentimientos y determina si una actividad, una situación o algo es bueno para ti o no. Si conoces a tus ladrones de energía, puedes evitarlos conscientemente y concentrarte aún más en las fuentes de energía.*

- ☉ ¿Hay metas, actitudes o valores que me obliguen a actuar de determinada manera y que incluso me puedan presionar? *(por ejemplo: perfeccionismo, temor a la pobreza, temor a la soledad, dogmas eclesiásticos, temor a que los demás piensen mal de mí, determinadas metas económicas o profesionales, metas y exigencias con respecto a la familia y amigos, expectativas de la casa de los padres)*

Una mirada a las posibles fuentes de energía:

- ☉ ¿Qué personas me dan fuerza y energía? *(anota las personas con las que le gustaría o te gustaría tener más contacto)*

- ☉ ¿Qué actividades me dan fuerza y energía?

- ☉ ¿Hubo cosas en el pasado (por ejemplo, pasatiempos) que me dieron alegría y fuerza, pero que ya no realizo en este momento? ¿Hay una razón específica para esto?

Mis recursos y fortalezas:

- ☉ ¿Cuáles son mis puntos más fuertes? *(escribe de cinco a diez fortalezas específicas, tu coach te puede apoyar con una herramienta específica para ello)*
- ☉ ¿Mis fortalezas se utilizan con regularidad en mi vida diaria?
- ☉ ¿Hay alguna razón que me impida usar mis fortalezas? *(por ejemplo, mi jefe me niega cualquier creatividad y libertad en mi trabajo)*
- ☉ ¿Cuáles han sido mis logros más importantes en la vida hasta ahora?
- ☉ ¿Qué recursos o fortalezas he utilizado anteriormente con éxito, para salir fortalecida/o de algunas situaciones difíciles?
- ☉ ¿Por qué esto me resulta difícil para salir de mi situación actual, o incluso parece imposible?

Respecto de mi persona:

- ☉ Estoy particularmente orgullosa/o de:

- ☉ Me encuentro una persona particularmente positiva en:

- ☉ Lo positivo de mi situación profesional es que ...

- ☉ Lo positivo de mi situación privada es que ...

- ☉ ¿Ya veo formas de minimizar los ladrones de energía mencionados anteriormente?
Si no es así, ¿por qué?

- ☉ ¿Qué posibilidades veo para integrar más a mis donantes de energía en mi vida diaria?

- ☉ ¿Qué posibilidades hay de utilizar mis fortalezas de una manera aún más específica?