

Hoja de Trabajo

Agotamiento Crónico (*Burnout*)

Mi Realidad

Aprende a comprender tu propia situación

El agotamiento crónico o la sensación de estar afectado por éste, es una clara señal de que algo tiene que cambiar en tu vida, ya que no puedes seguir como estás.

Incluso si resulta que tienes que tomar una decisión drástica o un cambio en tu vida debido al agotamiento crónico, puede ser una gran oportunidad. Es una invitación a poner orden en tu propia vida y a aprender a diferenciar entre lo importante y lo que no lo es.

En esta herramienta, te enfrentas a tu propia realidad. ¿Cuál es el estatus quo actual? De esta manera, primero aprendes a comprender y aceptar tu propia situación para poder cambiar algo con éxito en el siguiente paso.

¿Ya estoy agotada/o, o estoy en camino? ¿Hasta dónde ha progresado y qué desencadenantes podría haber?

La herramienta ayuda a reconocer si te agotaste crónicamente o ya te encuentras en grave peligro. De esta manera creamos el punto de partida óptimo para nuestro camino posterior, incluso si fuere necesaria la intervención médica.

- ☉ ¿Hay algún factor externo que me esté molestando actualmente? Si es así, ¿cuál? (por ejemplo, trabajo, familia, amigos)
- ☉ ¿Hay algún factor interno que me esté molestando actualmente? Si es así, cuáles (por ejemplo, físicos, mentales)
- ☉ ¿Cómo siento en todo el espectro de mi vida la relación entre compromiso/esfuerzo vs. retorno/beneficio?
Familiar:
Amistades:
Trabajo:
Esparcimiento:

- ☉ ¿Siento que puedo tomar decisiones independientes sobre lo que hago? Si no es así..., ¿cuál es una situación típica en que no es así?
Familiar:
Amistades:
Trabajo:
Esparcimiento:
- ☉ ¿Tengo en general la sensación de libertad, o está restringida en ciertos puntos?
Familiar:
Amistades:
Trabajo:
Esparcimiento:
- ☉ ¿Me siento frecuentemente estresada/o? Si es así, ¿en qué situaciones y cómo me afecta el estrés (física, mentalmente)?
Familiar:
Amistades:
Trabajo:
Esparcimiento:
- ☉ ¿Muestro a menudo irritabilidad y agresividad?
Si es así, ¿en qué situaciones?
- ☉ ¿Qué tan satisfecha/o estoy con mi vida en este momento? ¿Qué me puede hacer sentir insatisfecha/o?
Familiar:
Amistades:
Trabajo:
Esparcimiento:
- ☉ ¿Cómo me veo integralmente ahora mismo?
- ☉ ¿Qué me gusta de mi situación actual?
- ☉ ¿Qué es lo que no me gusta de mi situación actual?
- ☉ ¿Con qué frecuencia hago algo para mí misma/o? ¿Es algo que realmente disfruto?

- ☞ ¿En qué situaciones me siento incómoda/o, o incluso temerosa/o?
- ☞ ¿Me siento a menudo huyendo o evadiendo los contactos sociales, así como las confrontaciones?
- ☞ ¿Me retraigo con regularidad y caigo en la pasividad? ¿Cómo funciona eso en la práctica? (por ejemplo, disminución del rendimiento, molestias físicas, cambios bruscos de humor, fuerte necesidad de nicotina, alcohol, café, sedantes u otras drogas)
- ☞ ¿Qué decisiones importantes he tomado últimamente? ¿Y cómo afectan mi situación actual?
- ☞ ¿Hay talentos, habilidades o deseos en mi vida de los cuales soy consciente y he ignorado o reprimido hasta ahora?
- ☞ ¿Hay metas o necesidades que he descuidado en los últimos años? Si es así, ¿cuáles?
- ☞ ¿Me siento atrapada/o en un callejón sin salida en este momento? *Describe este sentimiento y sus efectos:*
- ☞ ¿Veo salidas o soluciones concretas para esta situación? Si las ves: ¿cuáles?
- ☞ ¿Qué me impide aprovechar estas oportunidades?

Lee tus respuestas anteriores nuevamente y trata de evaluar en qué medida te encuentras en una situación desesperada que ya no puedes cambiar activamente, abandonar o influir positivamente.

En una escala del 1 al 10 (donde 10 significa completamente desesperada/o y atrapado en un callejón sin salida – fundamenta brevemente) clasifico mi situación actual de la siguiente manera:

--