



**No son las situaciones las
que producen estrés**

**Sino la presión a la que
uno mismo se somete.**



QUÉ ES EL ESTRÉS

DR. HANS SELYE (1907-1982)

” **Respuesta corporal** no específica ante cualquier **demanda** que se le haga al organismo, cuando la demanda externa **excede** los **recursos** disponibles.



- **Respuesta primitiva** del organismo ante el peligro en forma de **lucha / huida**.
 - Proceso fisiológico: activación del **Eje HPA**.
 - El estrés está **en el cuerpo**.
- En la vida moderna el concepto de “**peligro/amenaza**” está distorsionado.
 - El **80%** de las **bajas laborales** están causadas por el estrés, según la OMS.
- Tus **pensamientos** y tus **emociones**, pueden generar o empeorar el proceso fisiológico derivado del estrés.





SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO: LUCHA/HUIDA

- **Hormonas** del estrés = Químicos de **emergencia** = Sistema nervioso **primitivo (SNS)** = **Supervivencia**.
- El **estrés crónico** genera la sensación de **amenaza** permanente.
 - Tratas de **controlar** o **predecir** un resultado. Permanentemente.
 - Tu organismo se prepara para **correr, luchar, o esconderse**. Permanentemente.
 - Si **nunca detienes** la respuesta al estrés, **nunca regresas** a un estado de **homeostasis** o equilibrio.



SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO: LUCHA/HUIDA

- Homeostasis: Mecanismo para la **autorregulación** del **equilibrio** en el organismo. (*Homoios* = "mismo o similar" + *Estasis* = "estabilidad").
 - El **estrés crónico** dispara **químicos** de emergencia para afrontar la **amenaza externa**.
 - Estos químicos son **adictivos** porque aportan la adrenalina necesaria **para responder** a la amenaza.
 - Tus **pensamientos** para dar respuesta al estrés, cuando te sientes amenazado, **activan** estos químicos.

➔ EsTress - Corto Estrés <https://youtu.be/ZOMWMroAfY0>



EFFECTOS DEL ESTRÉS: ACTIVACIÓN DEL EJE HPA (Hipotálamico - Pituitario - Adrenal)

- ➔ Implicado en la neurobiología de los **trastornos del humor**, entre otros: trastorno de *ansiedad*, *insomnio*, trastorno *depresivo* mayor, síndrome de *fatiga crónica*, *fibromialgia*, síndrome del *intestino irritable*, *alcoholismo* y desgaste laboral o *burnout*.
- ➔ Inhibe el riego sanguíneo al cerebro anterior para que funcione mejor la **parte reactiva**.
- ➔ Reduce el funcionamiento del **sistema inmunológico**.
- ➔ Inhibe el riego sanguíneo al **aparato digestivo**. Para bombear sangre hacia las extremidades (emergencia).



EFFECTOS DEL ESTRÉS: CONSECUENCIAS FÍSICAS

- ➔ **Frecuentemente** provoca **problemas digestivos**.
- ➔ Reduce la **capacidad cognitiva** (pensar con claridad, toma de decisiones coherentes).
- ➔ Debilita el **sistema inmunológico**, aumenta el riesgo de enfermedades y su frecuencia.
- ➔ Impide la **regeneración celular**.
- ➔ Reduce los niveles de **energía interna** disponibles.





SUPERVIVENCIA VS. CREACIÓN

- El **estrés crónico** genera un funcionamiento **incoherente** del cerebro, que opera en **desorden**.
- La **atención** se centra en el **exterior**, para dar respuesta a la supuesta **amenaza externa**.
 - Lo contrario a un estado de estrés es un estado de **coherencia** = equilibrio mental, físico, emocional.
- Entrar en coherencia = **orden** cuando centras la **atención** en tu estado **interno**.
 - **Salir** del modo **supervivencia** te permite entrar en el modo **creación** y generar **cambios**.



SÍNDROME DE DESGATE PROFESIONAL BURNOUT

HERBERT J. FREUDENDERGER (1927-
1999)

Estado de fatiga o frustración que se produce por la **dedicación** a una causa, forma de vida o relación que **no produce el refuerzo** esperado.



DRA. CHRISTINA MASLACH

Síndrome tridimensional caracterizado por **agotamiento** emocional, **despersonalización** y reducida **realización** personal.

DR. PEDRO R. GIL-MONTE

Respuesta al **estrés laboral** crónico que se caracteriza por **baja ilusión** por el trabajo, **desgaste psíquico**, **indolencia** y **culpa**.



- **Proceso** de respuesta prolongada **de estrés** en el organismo, ante los **factores** estresantes (**emocionales** e **interpersonales**) que se presentan en el **trabajo**.
- Síndrome de **Burnout** = Síndrome de **Desgaste Profesional** = Síndrome de **Quemarse** por el Trabajo = **Infarto del alma**.
- **Desconexión** de la *alegría* de vivir, *ilusión*, *motivación*.
- **Problema de salud** asociado con el empleo o el desempleo (OMS, 2019). **Enfermedad laboral** (OMS, entrada en vigor en 2022).





LAS DIMENSIONES DEL INFARTO DEL ALMA

➔ AGOTAMIENTO EMOCIONAL:

Pérdida de la **energía** vital física y mental. Vulnerabilidad.

➔ DESPERSONALIZACIÓN:

Separación ficticia entre la **realidad** y el personaje.

➔ BAJA REALIZACIÓN PERSONAL:

Sentimiento de **fracaso** permanente. Dejas de apreciar tus logros, profesionales y personales.



LAS FASES DEL INFARTO DEL ALMA

- **LEVE**: *cansancio, cefaleas, dolor de espalda, dificultad para levantarse.*
- **MODERADA**: *insomnio, falta de concentración, fatiga, aburrimiento, culpa.*
- **GRAVE**: *absentismo, rechazo a la tarea, abuso de psicofármacos.*
- **EXTREMA**: *aislamiento, crisis existencial, depresión crónica, riesgo suicida.*



SUPERVIVENCIA EN EL SÍNDROME DE BURNOUT

- Tu **conducta** responde a un **peligro** irreal nacido del **desorden** en tus pensamientos.
 - Te sientes **bajo** la **amenaza** constante de tu *jefe, empresa, compañeros de trabajo, equipo, clientes, etc.*
- Tratas de **controlar** o predecir el **resultado**, para **escapar** de la amenaza externa. Está **fuera de ti** = incontrolable.
 - Tu organismo **activa** el sistema nervioso **primitivo**. **Necesitas** *correr, luchar, o esconderte* para **sobrevivir**.



¿TE HAS QUEMADO POR EL TRABAJO?

- Sientes **rechazo** hacia el trabajo. *¿Qué te cuentas?*
- Se ha instalado en ti la **insatisfacción** o el vacío. *¿Qué te falta?*
- Sufres **agotamiento** físico y mental. *¿Necesitas más energía?*
- No sabes cómo **decir NO** y poner límites. *¿A qué te obligas?*
 - Sufres **nerviosismo** permanente. *¿Qué te preocupa?*
- Te **cuesta desconectar** del trabajo. *¿Dónde pones tu energía?*
 - Estás en la **rueda del hámster**. *¿De qué tienes miedo?*
- Sufres **dolor** de cabeza, estómago, **ansiedad**.. *¿Qué dice tu cuerpo?*
 - Tienes **pocas ganas** de relacionarte con los demás.
¿Eres tu mejor amigo?



NIVELES DE AFECTACIÓN DEL BURNOUT

⇒ NIVEL FÍSICO:

Sobreestimulación del sistema nervioso **simpático**.
Obstaculización para el sistema nervioso **parasimpático**.

⇒ NIVEL MENTAL:

Insomnio, cansancio mental, distanciamiento, adicciones.

⇒ NIVEL EMOCIONAL:

Falta de *motivación* y de *ilusión*, progresivo *aislamiento*,
frustración y *crisis personal*.





REDUCE EL ESTRÉS Y GESTIONA EL BURNOUT

HENRY D. THOREAU (1817-1862)

*Fui a los bosques porque quería **vivir deliberadamente** (...) y ver si podía **aprender** lo que la vida tenía que enseñarme. Para **no descubrir**, cuando tuviera que morir, **que no había vivido.***



CLAVES PARA REDUCIR EL ESTRÉS

- Conviértete en **observador/observadora** para ver la situación de forma más objetiva (mayor **distancia** = mayor discernimiento). Los patrones del pasado. Recalifica la situación en tu mente (sin "peligro").
- Rompe la **dislocación cognitiva** de la mente = sabe que está en el presente, pero no puede **percibirlo**. Mantente **presente**.
 - ¿Cómo **te afecta** la situación? Tu *opinión mental*, posibles *consecuencias*, por *qué te estresa*, con *qué lo comparas*.
- ¿Qué **sientes**? Califica la **emoción** que te produce la situación. ¿Qué te pasa en el **cuerpo**? ¿**Qué zona** está afectada?
- Incorpora **hábitos saludables** y practica **técnicas de reducción** del estrés **a diario**. **Entrena** tu mente.



GESTIONA EL DESGASTE PROFESIONAL

- Tu **conducta** responde a una calificación más objetiva de la situación. **Ordenas** tus pensamientos = **abandonas** la sensación de **peligro**. *¿Qué es **lo peor** que te puede pasar?*
- **Dejas de sentirte** bajo la amenaza de tu jefe, empresa, compañeros de trabajo, equipo, clientes. **Aceptas** la situación.
 - **No puedes** controlar o predecir el **resultado externo**.
Desaparece el peligro = **desaparece** la necesidad de escapar.
- **Te centras** en ti = **sí puedes** controlar tu **estado interno**.
- Tu organismo **activa** el sistema nervioso **parasimpático**.
Dejas de correr, luchar, o esconderte para **sobrevivir**.
*Paras, te relajas, y te muestras para **vivir**.*





PREVALENCIA Y ORIGEN DEL DESGASTE PROFESIONAL

CARL GUSTAV JUNG (1865-1961)

*Hasta que **lo inconsciente** no se haga **consciente**, el subconsciente seguirá **dirigiendo tu vida** y tú lo llamarás **destino**.*



PREVALENCIA DEL DESGASTE PROFESIONAL

- Según los estudios, las **mujeres** acusan más procesos de desgaste profesional que los hombres. Distribución de **cargas**.
- El burnout es **prevalente** entre las profesiones de **atención a las personas** (*educación, sanidad, atención al público, ventas*) y **vocacionales** (*medicina, tercer sector, etc.*).
- Los rasgos de la **personalidad** inciden en la **predisposición** a desarrollar procesos de desgaste profesional (*perfeccionismo, autoexigencia, responsabilidad, disciplina*).
- En la **formación de la personalidad**, incide una memoria **consciente** (patrones educativos familiares y sociales) y otra **inconsciente** (programas inconscientes).



INCIDENCIA DE LA MEMORIA INCONSCIENTE

- El **95%** de nuestra conducta, obedece **a información inconsciente** almacenada en nuestro cerebro (mente subconsciente).
- De cada **experiencia**, almacenamos información tanto en la memoria consciente (lo que **recordamos**) como en la memoria inconsciente (lo que **no recordamos**).
- La memoria inconsciente se forma a través del **impacto emocional** de las experiencias, que se archiva en el cerebro. En ella basamos nuestro **sistema de creencias**.
 - La memoria **inconsciente se transmite** a nivel celular de generación en generación.
 - Se puede hablar de un inconsciente **individual**, un inconsciente **familiar** y un inconsciente **colectivo**.



TIPOS DE INCONSCIENTE

- **PERSONAL O INDIVIDUAL** (Freud): emociones, pensamientos y deseos basados en las experiencias que vive la persona. Esta información ha sido *bloqueada, reprimida u olvidada*.
- **FAMILIAR O DEL CLAN** (Maria Török, Jacob Levy Moreno y Alejandro Jodorowsky): conjunto de **memorias** directamente relacionadas con la **familia**. Sistema de creencias familiar.

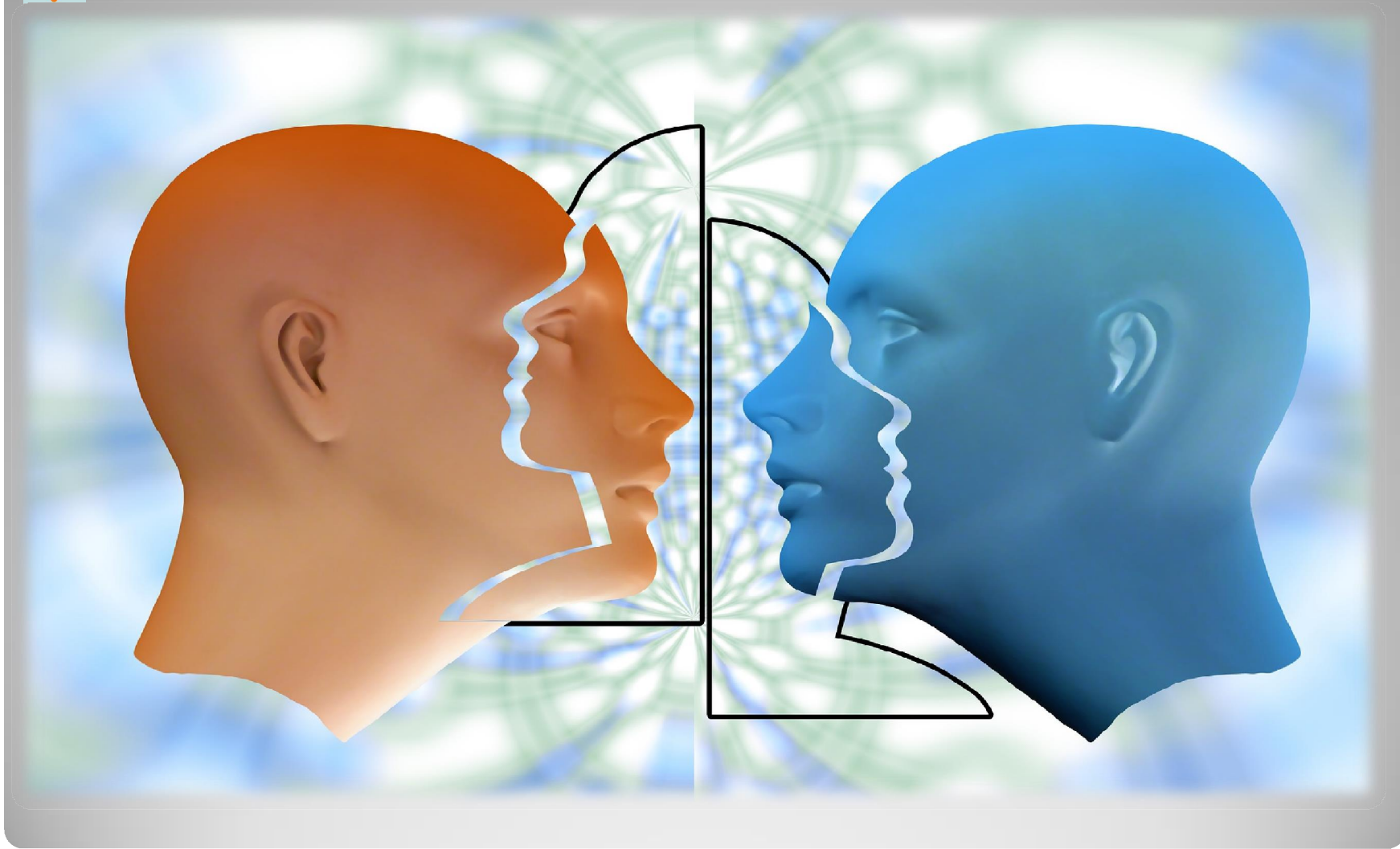
El desafío del héroe.

- **COLECTIVO** (Carl Gustav Jung): parte del inconsciente que es **común** a toda la **humanidad**. Sistema de creencias a nivel social, moral, cultural y religioso. **Referentes** colectivos.



PROGRAMAS INCONSCIENTES Y BURNOUT

- El cerebro vincula los **conflictos en el trabajo** con experiencias que ya ha vivido = **mismos mecanismos** de respuesta.
- Estamos **programados inconscientemente** para responder de una determinada manera ante determinados **conflictos**. Los programas inconscientes son **automáticos** de manera que no los controlamos.
- **Infancia:** equivale a **inicio**. Sentimiento de *carencia afectiva/abandono* = exclusión del grupo = desvalorización, falta de *reconocimiento profesional*.
 - **Nacimiento:** equivale a **cambio**. Incidencia del *tipo de parto* y del *rango de hermandad*.
 - **Proyecto sentido:** equivale a **roles** inconscientes familiares.
 - **Transgeneracional:** equivale a **legado** que nos condiciona.
- Es necesario **tomar conciencia** de tus programas automáticos para **liderar** tu vida profesional. Técnicas de **acceso** al inconsciente y **entrenamiento** mental (observación).





RESILIENCIA Y DESGASTE PROFESIONAL

VIKTOR FRANKL (1905-1997)

*Si no está en tus manos **cambiar una situación** que te produce **dolor**, siempre podrás **escoger la actitud** con la que afrontes ese **sufrimiento**.*



LA IMPORTANCIA DE LA OBSERVACIÓN

- El **sistema inmune disminuye** cuando sientes una **amenaza** en el mundo exterior. Este sentimiento surge de un **pensamiento** y genera **emociones de supervivencia** = *ira, odio, competencia, frustración, violencia, agresión, miedo.*
- Si te sientes **en peligro** quieres **controlar los resultados** externos para protegerte = mente analítica. Te sientes **separado** del mundo.
 - El sistema inmune **se fortalece** cuando dejas **de sentirte en peligro** respecto al mundo exterior. Es otro sentimiento que surge de un **pensamiento** y genera **emociones creativas** = *gratitud, aprecio, amabilidad, cuidado, amor por la vida, alegría.*
 - Cuando estás **en calma**, no necesitas controlar los resultados externos = mente consciente. Empiezas a sentirte **parte de** un todo.



LA IMPORTANCIA DE LA OBSERVACIÓN

- Para **salir del burnout** es necesario **trascender** la mente analítica (racional) que se centra en el *cuerpo*, el *entorno* y el *tiempo*.
- La mente analítica se mueve entre el **pasado** conocido y el **futuro** predecible. Es decir, todo **lo que conoces** o puedes prever = identidad *víctima* (estado mental de supervivencia).
- El **estrés crónico** potencia la función de la mente analítica y **te aleja** del estado **subconsciente**. En este estado es donde se generan los **cambios** = nueva identidad.
- **Observar** los **pensamientos** y enfocar tu atención en el **instante presente**, es el primer paso para acceder a la mente **subconsciente**.
- La **mente subconsciente** permite ir más allá del pasado conocido y del futuro predecible. En **lo desconocido** es donde se encuentran todas **las posibilidades** = identidad *creadora* (estado mental creativo).



RESILIENCIA Y BURNOUT



Del latín *resilio* = *volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar*.

Proceso por el que una persona **desarrolla** la capacidad de superar **períodos de dolor** emocional y situaciones adversas, **saliendo fortalecida** de ellas.



El **estrés laboral** sostenido en el tiempo dispara el cortisol, que incide en la capacidad de **respuesta** ante los acontecimientos **externos**.



Disminuye la *asertividad*, reduce la *capacidad creativa*, la *proactividad*. Favorece la **repetición** de esquemas mentales de **pensamiento autodestructivo**.



Para **acceder** a la información **inconsciente** vinculada al problema del **trabajo** y **resolverlo**, primero activa el modo de **observación**.



Observa el problema del trabajo como una **película** que **habla de ti**. Se manifiesta **fuera** de ti para que puedas verlo y **resolverlo**.



Observa **cómo actúas** ante el problema del trabajo.
*¿Qué **bloqueos** y limitaciones **observas** en **tu respuesta**?*





DEL ESTRÉS AL ESTADO DE COHERENCIA

MAHATMA GANDHI (1869-1948)

*La **felicidad** se alcanza cuando lo que uno **piensa**, lo que uno **dice**, y lo que uno **hace**, están en **armonía**.*



CREACIÓN Y CAMBIO

- Para **cambiar** tu realidad en el **trabajo**, primero es necesario trascender la mente analítica y cambiar tu **estado mental**.
- Es necesario tomar una **decisión** firme = **compromiso** = energía interna (poder de la *intención*) que tu cuerpo recibe como una **nueva orden**.
- Utilizamos el **paradigma** inverso: **Reprogramación** mental.
 1. Generas la experiencia **mentalmente** (*visualización*).
 2. Envías la **emoción** asociada a tu cuerpo.
 3. Tu **cuerpo** responde a tus nuevos pensamientos.
 4. Tu **realidad** externa cambia.



EL ESTADO DE COHERENCIA

- Si **desapareciera todo** lo que conoces (personas, objetos materiales, ciudades, países, incluso el sol... quedaría un infinito vacío. Es ahí donde se encuentran **todas las posibilidades**, según la física cuántica (Dr. Joe Dispenza).
- Del mismo modo, las **técnicas** de reducción del estrés permiten **entrenar la mente** en un primer estadio, para llegar a un segundo estadio en el que **"vacías" el concepto acerca de ti.**
- Esto significa ir **"más allá de ti mismo"** para crear tu **nueva identidad**, dentro de las infinitas posibilidades que existen.
 - La manera de **entrar en ese vacío** para crear una nueva realidad, es mantenerse en el momento **presente**. Porque el pasado **deja de definirte**.
- Un **cerebro** coherente (*clara intención*) y un **corazón** coherente (**emoción** elevada) determinan el **estado de coherencia = energía** interna presente. Tu energía se asocia por asimilación con energías de la misma frecuencia en el campo cuántico = **coincidencia vibratoria** = sincronicidades favorables.





3 TÉCNICAS PARA VOLVER A CASA

JON KABAT ZINN

*La **meditación** tiene mucho que ver con **aprender a pensar** cuando decidimos pensar, y **aprender a dejar de pensar** cuando decidimos no hacerlo.*



RESPIRACIÓN CONSCIENTE

- ➔ La **respiración** sucede en el presente, es **real**.
¿Cuánto tiempo podemos dejar de respirar y seguir viviendo?
- ➔ Es la puerta de **acceso** a nuestros pensamientos.
Cuando **observas** tus pensamientos, aprendes a **controlar tu mente** =
aprendes a controlar **tu vida**.
- ➔ La respiración consciente puede practicarse
en **cualquier momento**. Nos **empodera** para gestionar mejor las
dificultades.
- ➔ Materializa un **espacio** entre el **trabajo** = un
ámbito de tu vida y tu **persona** = el **centro** de tu vida.
- ➔ **Reduce** el estrés + el **agotamiento emocional**
del burnout = mayor **control emocional** = control de **reacciones**.



RESPIRACIÓN CONSCIENTE: PAUTAS

- **Postura cómoda:** Plantas de los **pies** sobre el suelo. **Manos** descansando sobre las piernas. **Espalda** recta pero relajada, sin rigidez. **Ojos** cerrados.
- Alarma **15 minutos**. Deja de controlar el tiempo. **Atiende** a la práctica.
- **Inspira** profundamente, **suelta** el aire por la **boca** (x 3 veces).
 - **Inspira contando** mentalmente *de 1 a 4*.
Espira por la **nariz** contando mentalmente *de 1 a 4*.
- Con cada inspiración, cuenta algún **número más**, *hasta 6-7-8*, sin forzar la respiración. Con cada espiración, cuenta algún **número más** sin forzar.
- Si tienes pensamientos y **te descuentas**, empieza **de nuevo** con la inspiración, llevando otra vez tu **atención** a la práctica.





COHERENCIA CARDÍACA



La *neurocardiología* define el **corazón** como un **sistema** muy **complejo** que dispone de **40.000 neuronas** actuando como *pequeños cerebros* en respuesta a las emociones.



La técnica de la **coherencia cardíaca** coordina la **respiración** con la **frecuencia cardíaca**, estabilizándolas. Reduce el estrés y previene enfermedades cardiovasculares.



Coherencia cardíaca es el estado **contrario** al *estrés*. Máximo **equilibrio** mental, físico y emocional. Favorece la *resiliencia*.
6 respiraciones/minuto = 3 minutos de este tipo de respiración.



Genera el estado de **coherencia biológico** = alta **eficiencia** psicológica en el cual los **sistemas** *nervioso, cardiovascular, endocrino e inmune* están trabajando eficientemente y en armonía.

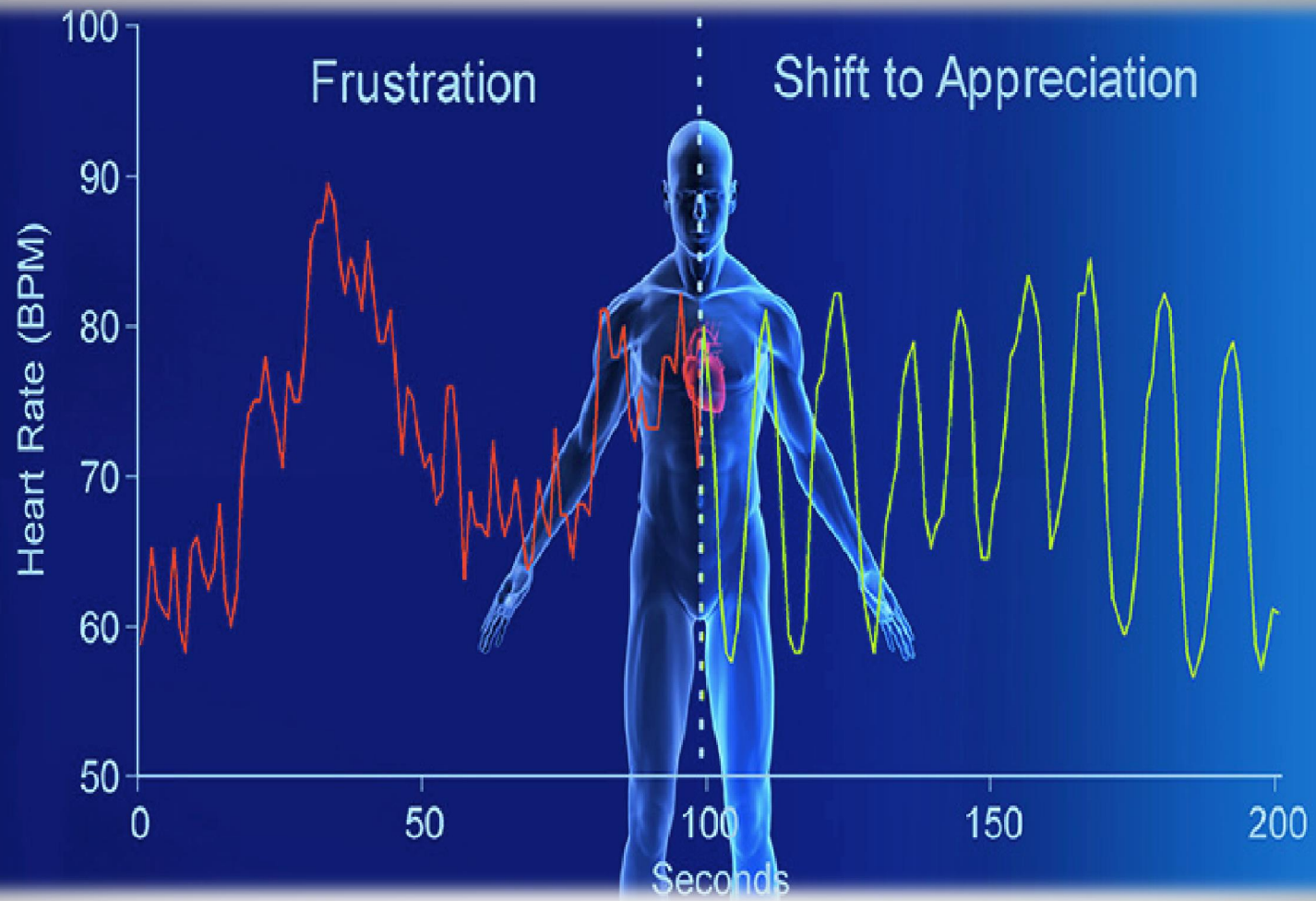


Si el corazón **late** de una forma **coherente** (*no estresado*), envía señales al cerebro para que elimine el estrés **reduciendo** las hormonas del **estrés** y aumentando las hormonas *positivas*.



COHERENCIA CARDÍACA: PAUTAS

- **Postura cómoda:** Plantas de los **pies** sobre el suelo. **Manos** descansando sobre las piernas. **Espalda** recta pero relajada, sin rigidez. **Ojos** cerrados.
- Alarma **15 minutos**. Deja de controlar el tiempo. **Atiende** a la práctica.
 - Practica **5 minutos** la técnica de la *Respiración Consciente*.
- Coloca tu **mano** a la altura del **corazón** y respira **5 minutos** centrando tu atención en el espacio bajo la mano (respiración torácica).
- Evoca mentalmente una **imagen agradable** que te produzca sensaciones de bienestar.
- **Conecta** la mente con el corazón = **proyecta** la imagen bajo la palma de la mano y siente la **emoción positiva** que te produce, en todo *tu cuerpo*.





VISUALIZACIÓN CONSCIENTE O CREATIVA

- ⇒ La **visualización consciente** es el pasaporte hacia la creación de tu nueva identidad.
- ⇒ Se **activa** solo desde un estado de **coherencia**.
En *supervivencia* la creatividad queda inhibida (importancia de reducir el estrés).
- ⇒ Herramienta directa para **trascender** la *mente analítica*.
Desidentificarte de tu personaje. **Crear** una nueva realidad laboral.
- ⇒ Representa el cambio de paradigma = **reprogramación mental**. *Como es adentro es afuera*.
Partes de tu **estado** mental/emocional **interno** para generar **cambios** en el medio exterior (por *resonancia*).



VISUALIZACIÓN CONSCIENTE: PAUTAS

- **Postura cómoda:** Plantas de los **pies** sobre el suelo. **Manos** descansando sobre las piernas. **Espalda** recta pero relajada, sin rigidez. **Ojos** cerrados.
- Alarma **15 minutos**. Deja de controlar el tiempo. **Atiende** a la práctica.
 - Practica **5 minutos** la técnica de la *Coherencia Cardíaca*.
- Sustituye la **imagen** agradable evocada por el nuevo **escenario** de vida **profesional** que deseas materializar.
- **Observa** sus **detalles**. Atiende **especialmente** a algún detalle en particular (*color de tu ropa, objeto, etc.*) = "anclaje". Siente la **emoción positiva** que te produce, en todo *tu cuerpo*. Trae su **energía** a tu vida = *coincidencia vibratoria*.





¡GRACIAS!

 <http://www.facebook.com/vivirsinburnout/>

Miriam Cámara – 667 640 761

 <https://www.instagram.com/vivirsinburnout/>

info@miriamcamara.com

 <https://www.linkedin.com/in/miriamcamaraterapiaburnout/>

<https://rompercadenas.com>

