



## SESIÓN 1: MINDFULNESS, UN ALIADO PARA GESTIONAR EL BURNOUT

*"La identificación con su mente, hace que el pensamiento se vuelva compulsivo. No ser capaz de dejar de pensar es una calamidad terrible, pero no nos damos cuenta de ello así que se considera normal. Este ruido mental incesante nos impide encontrar ese reino de quietud interior que es inseparable del Ser. También crea un falso ser hecho por la mente que arroja una sombra de temor y de sufrimiento. (...).*

*El filósofo Descartes creía que había encontrado la verdad fundamental cuando hizo su famosa aseveración: "Pienso, luego existo". De hecho había dado expresión al error básico: equiparar pensar con Ser e identidad con pensamiento. El pensador compulsivo, lo que quiere decir casi todo el mundo, vive en un estado de separación aparente, en un mundo enfermizamente complejo de problemas y conflictos continuos, un mundo que refleja la creciente fragmentación de la mente. (...).*

*Pensar se ha vuelto una enfermedad. La enfermedad ocurre cuando las cosas se desequilibran. Por ejemplo, no hay nada malo en que las células se multipliquen y dividan en el cuerpo, pero cuando este proceso continúa sin tener en consideración el organismo total, las células proliferan y tenemos una enfermedad. Nota: la mente es un instrumento magnífico si se usa correctamente. Utilizada en forma inadecuada, sin embargo, se vuelve muy destructiva. Para decirlo en forma más exacta, no es tanto que usted la utilice inadecuadamente, generalmente usted no la utiliza en absoluto. Ella lo utiliza a usted. Esa es la enfermedad. Usted cree que usted es su mente. Ese es el engaño. El instrumento se ha apoderado de usted. (...).*

*Déjeme preguntarle esto: ¿Puede liberarse de su mente a voluntad? ¿Ha encontrado el botón de apagar?*

*Entonces la mente lo está usando. Usted está identificado inconscientemente con ella, de forma que ni siquiera sabe que es su esclavo. Es casi como si usted estuviera poseído sin saberlo y por lo tanto toma a la entidad que lo posee por usted mismo. El comienzo de la libertad es la comprensión de que usted no es la entidad que lo posee, el que piensa. Saber esto le permite observar a esa entidad. En el momento en que usted empieza a observar al que piensa se activa un nivel más alto de conciencia. Entonces usted comienza a darse cuenta de que hay un vasto reino de inteligencia más allá del pensamiento, que el pensamiento es sólo un minúsculo aspecto de esa inteligencia. También se da cuenta de que todo lo que importa verdaderamente — la belleza, el amor, la creatividad, la alegría, la paz interior — surgen de un lugar más allá de la mente. Usted comienza a despertar."*

**El Poder del Ahora.** Eckhart Tolle.



## SESIÓN 2: ACEPTAR EL BURNOUT PARA TRANSFORMARLO

*"El sufrimiento primario (dolor) nos lo clava la vida en las situaciones de sufrimiento. Pero a menudo nosotros nos clavamos la segunda flecha al resistirnos y luchar inútilmente contra lo que no puede cambiarse.*

*Muchas personas creen que la sobreactuación, la pelea interminable para conseguir aquello que queremos o que consideramos que es justo, debería ser nuestra única forma de funcionar en el mundo. Estos individuos consideran que la lucha por lo que queremos debe ser intensa y duradera, y todo lo demás lo consideran resignación.*

*Pero veamos la diferencia entre aceptación y resignación con esta metáfora.*

*Coge un lapicero, escribe con él de forma cómoda y eficaz, y observa la fuerza que haces. Puntúala entre 0 (ningún esfuerzo) y 10 (máximo esfuerzo posible). La mayor parte de la gente considera que hace un esfuerzo entre 3 y 6, o un poco mayor o menor. De esta forma, podrías escribir el tiempo que necesitas, incluso varias horas. Ahora aprieta el lápiz con la máxima fuerza que puedas desarrollar, es decir, con un 10 de intensidad. Con la mano agarrando el lapicero con esa tensión máxima, intenta escribir. Verás que apenas vas a poder. Por supuesto, escribirás mucho peor que cuando haces una fuerza 5, la justa y necesaria. Por otra parte, intenta mantenerte así varios minutos. Comprobarás que te agotas y que ya no podrás volver a escribir en algún tiempo.*

*Esta es la consecuencia de la sobrereacción: menor eficacia y agotamiento. En la compleja trama de la vida diaria es posible que no podamos hacernos tan conscientes, pero en actividades sencillas las consecuencias son evidentes y fáciles de entender."*

**Aceptación y Mindfulness.** Javier García Campayo.

*El Poder del Ahora.* Eckhart Tolle.



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

Miriam Cámara - 667640761



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

info@miriamcamara.com



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

<https://rompercadenas.com/>



## SESIÓN 5: MANEJAR LA DIFICULTAD SIN MORIR EN EL INTENTO.

*"Esta es la historia de un hombre al que yo definiría como buscador. Un buscador es alguien que busca. No necesariamente es alguien que encuentra. Tampoco es alguien que sabe lo que está buscando. Es simplemente alguien para quien su vida es una búsqueda.*

*Un día nuestro Buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de Kammir. Él había aprendido a hacer caso riguroso a esas sensaciones que venían de un lugar desconocido de sí mismo, así que dejó todo y partió. Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos, divisó Kammir a lo lejos, pero un poco antes de llegar al pueblo, una colina a la derecha del sendero le llamó la atención. Estaba tapizada de un verde maravilloso y había un montón de árboles, pájaros y flores encantadoras. Estaba rodeada por completo por una especie de valla pequeña de madera lustrada, y una portezuela de bronce lo invitaba a entrar. De pronto sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en ese lugar.*

*El Buscador traspasó el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas como por azar entre los árboles. Dejó que sus ojos, que eran los de un buscador, pasearan por el lugar... y quizá por eso descubrió, sobre una de las piedras, aquella inscripción? Abedul Tare, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días? Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que esa piedra no era simplemente una piedra. Era una lápida, y sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en ese lugar?*

*Mirando a su alrededor, el hombre se dio cuenta de que la piedra de al lado también tenía una inscripción. Al acercarse a leerla, descifró: Lamar Kalib, vivió 5 años, 8 meses y 3 semanas. El buscador se sintió terriblemente conmovido. Este hermoso lugar era un cementerio y cada piedra una lápida. Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el tiempo de vida exacto del muerto, pero lo que lo contactó con el espanto, fue comprobar que, el que más tiempo había vivido, apenas sobrepasaba 11 años. Embargado por un dolor terrible, se sentó y se puso a llorar.*

*El cuidador del cementerio pasaba por ahí y se acercó, lo miró llorar por un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar.*

*-No, ningún familiar? -dijo el buscador-. Pero... ¿qué pasa con este pueblo? ¿Qué cosa tan terrible hay en esta ciudad? ¿Por qué tantos niños muertos enterrados en este lugar? ¿Cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente, que lo ha obligado a construir un cementerio de niños?*





*El anciano cuidador sonrió y dijo:*

*Puede usted serenarse, no hay tal maldición, lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre. Le contaré... Cuando un joven cumple quince años, sus padres le regalan una libreta, como ésta que tengo aquí, colgando del cuello, y es tradición entre nosotros que, a partir de entonces, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abra la libreta y anote en ella: a la izquierda, qué fue lo disfrutado, a la derecha, cuánto tiempo duró ese gozo. ¿Conoció a su novia y se enamoró de ella? ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla? ¿Una semana, dos? ¿Tres semanas y media? ¿Y después?, la emoción del primer beso, ¿cuánto duró? ¿El minuto y medio del beso? ¿Dos días? ¿Una semana?*

*¿Y el embarazo o el nacimiento del primer hijo? ¿Y el casamiento de los amigos? ¿Y el viaje más deseado? ¿Y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano? ¿Cuánto duró el disfrutar de estas situaciones?, ¿horas?, ¿días?*

*Así vamos anotando en la libreta cada momento, cada gozo, cada sentimiento pleno e intenso... Y cuando alguien se muere, es nuestra costumbre abrir su libreta y sumar el tiempo de lo disfrutado, para escribirlo sobre su tumba. Porque ése es, para nosotros, el único y verdadero tiempo vivido".*

**El Buscador. Jorge Bucay.**





## SESIÓN 6: EL BURNOUT COMO ELIXIR DE RESILIENCIA.

*"Los supervivientes de los campos aún recordamos a los hombres que iban a los barracones a consolar a los demás, ofreciéndoles su único mendrugo de pan. Quizá no fueron muchos, pero esos pocos son una muestra irrefutable de que al hombre se le puede arrebatar todo, salvo una cosa: la libertad humana —la libre elección de la acción personal ante las circunstancias— para elegir el propio camino. Y allí siempre había ocasiones para elegir. Cada día, cada hora, brindaba la oportunidad de tomar una decisión, una decisión que estipulaba si uno se sometería o no a la presión que amenazaba con arrebatarle el último vestigio de su personalidad: la libertad interior. Una decisión que prefiere si la persona se convertiría —al renunciar a la libertad y la dignidad— en juguete de las condiciones del campo, dejándose moldear por ellas hasta convertirse en el prisionero «típico».*

*Vistas desde este ángulo, las reacciones psicológicas de los prisioneros de un campo de concentración van mucho más allá de la mera expresión de determinadas condiciones físicas y sociológicas. Por mucho que todas ellas —la falta de sueño, la escasísima alimentación y las múltiples tensiones psíquicas— nos induzcan a suponer un comportamiento estereotipado de los reclusos, se advierte, en un análisis más profundo, que el tipo de persona en que se convertía cada prisionero era más el resultado de una decisión personal que el producto de la tiranía del Lager. De modo que cada hombre, incluso en condiciones trágicas, puede decidir quién quiere ser —espiritual y mentalmente — y conservar su dignidad humana.*

*Dostoyevski escribió: «Solo temo una cosa: no ser digno de mis sufrimientos». Estas palabras acudían constantemente a mi mente al conocer a esos mártires cuya conducta, sufrimiento y muerte en el campo suponían un testimonio vivo de que el reducto íntimo de libertad nunca se pierde. Ellos fueron dignos de su sufrimiento; la manera en que lo soportaron supuso una verdadera hazaña interior. Precisamente esa libertad interior, que nadie puede arrebatar, confiere a la vida intención y sentido. Una vida activa cumple con la finalidad de brindar al hombre la posibilidad de desempeñar un trabajo que le proporciona valores creativos; una vida contemplativa también le concede la posibilidad de hallar la plenitud al experimentar la belleza, el arte o la naturaleza. Pero también atesora sentido una vida exenta de creación o contemplación, que solo admite una única capacidad de respuesta: la actitud de mantenerse erguido ante su inexorable destino, como por ejemplo en un campo de concentración. En esas condiciones, al hombre se le niega el valor de la creación o de la vivencia, pero aun así la vida ofrece un sentido."*

**El Hombre en Busca de Sentido. Viktor Frankl.**



## SESIÓN 7: AMPLIANDO LA MIRADA: ME LLEVO EL PRESENTE AL TRABAJO.

*"Son muchas las personas que aspiran a llegar a un lugar despojado de dolor y de sufrimiento, un lugar en el que lo único que exista sea la felicidad. Pero esa es una idea muy peligrosa porque, en ausencia de dolor y sufrimiento, la compasión es imposible. La comprensión y la compasión sólo son posibles cuando entramos en contacto con el sufrimiento. En ausencia de sufrimiento, no tenemos la oportunidad de cultivar la compasión y la comprensión y, a falta de comprensión, el verdadero amor es imposible. Es ingenuo pensar en la existencia de un lugar sin sufrimiento, un lugar en el que sólo exista la felicidad.*

*Ya hemos hablado de la naturaleza orgánica de las cosas, también el sufrimiento es orgánico. Las flores sólo son posible gracias a la basura y, del mismo modo la comprensión y la compasión sólo son posibles gracias al sufrimiento. No quiero vivir en un lugar en el que no exista el sufrimiento porque, en tal lugar, no podría cultivar la comprensión y la compasión sobre los que se asienta la felicidad. La felicidad depende de la compasión. A falta de compasión, pues, el corazón no puede alcanzar la felicidad.*

*La Primera Noble Verdad del budismo subraya la existencia del sufrimiento. Si queremos desarrollar nuestra comprensión, debemos mantener un contacto muy estrecho con el sufrimiento.*

*Un buen día, cuando estés contemplando profundamente la naturaleza del sufrimiento, te darás cuenta del modo que conduce a la transformación, la curación y la felicidad. Porque es precisamente conectando con el sufrimiento que descubrimos La Cuarta Noble Verdad, el camino que conduce a la curación del sufrimiento.*

*La Cuarta Noble Verdad es magga, el camino que transforma el sufrimiento en bienestar. Las cosas están interrelacionadas, existen en relación con otras, inter-existen, inter-son. Son orgánicas. El camino que conduce a la cesación del sufrimiento pasa por el sufrimiento. El Buda nos enseñó que, para comprender la naturaleza del sufrimiento tenemos que abrazarlo y observarlo con mucha atención. No debemos tratar de escapar del sufrimiento, sino observarlo muy atentamente. Y es que cuando observamos muy atentamente el sufrimiento, comprendemos en profundidad su naturaleza, y se despliega, ante nosotros, el camino de la transformación y la curación.*





*El concepto de infierno es, para mí, muy sencillo. Es un lugar en donde no hay comprensión ni compasión. Todos hemos estado en el infierno. Todos nos hemos familiarizado con el calor del infierno y sabemos que el infierno está necesitado de compasión. Cuando hay compasión, el infierno deja de serlo. Y tú puedes generar esta compasión. Tú puedes aportar un poco de compasión y comprensión al infierno y, cuando lo haces, deja de serlo. Tú puedes ser el bodhisattva que haga eso.*

*Tu práctica consiste en generar compasión y comprensión y diríglas al infierno. El infierno está aquí, rodeándonos, y también está en nosotros, como una semilla. Necesitamos cultivar lo positivo que hay en nuestro interior para generar la energía de la comprensión y de la compasión y transformar el infierno. El infierno, como el Reino de Dios, está en la vida cotidiana: la decisión es tuya."*

**Estás Aquí.** Thich Nhat Hanh.