

# CÓMO SALIR DEL DESGASTE PROFESIONAL



El **síndrome de desgaste profesional** o síndrome de **burnout**, se ha normalizado en nuestra sociedad. A diario escuchamos comentarios del tipo "estoy quemado del trabajo", "mañana es lunes, qué palo", "lo que daría por no ir a trabajar, a ver si me toca la lotería", y otros tantos similares.

Según un estudio de Gallup, al **87%** de la población mundial **no le gusta su trabajo**. Si es así, lógicamente el trabajo acabará siendo un sacrificio, una **condena** que cumpliremos cada día. Donde los únicos espacios de libertad serán el fin de semana y las vacaciones (salvo para quienes trabajen también durante estos periodos).

El **trabajo** es parte de nuestra vida. Es **una forma de desarrollarnos**, no solamente a nivel profesional, sino también a nivel personal. Porque las personas **no somos compartimentos estanco**. Lo que sucede en el lugar de trabajo, nos afecta en casa, y lo mismo al revés.

Esta creencia de que el **trabajo es sufrimiento**, dificulta la salida del desgaste profesional. Hemos comprado el pack del estrés laboral + el cansancio + la falta de tiempo libre, como elementos necesarios **para ser reconocidos** como profesionales eficientes, competentes, productivos, responsables, etc.

Otra creencia que hemos comprado socialmente, es la **idea de fracaso**. Si reviso mi vida, si tomo un tiempo para recuperarme, si cambio de trabajo porque no estoy bien en el actual, si empiezo a trabajar para vivir y dejo de vivir para trabajar... entonces **habré fracasado**. Porque creo que **soy lo que hago**.

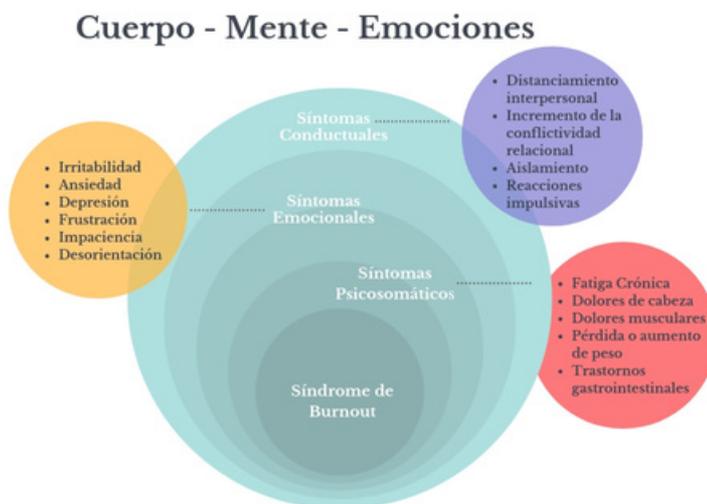
Si soy lo que hago, y dejo de hacerlo, o cambio lo que hago, o cómo lo hago, puedo sentir que fracaso. Porque estoy **atrapado en mi personaje**, en el profesional directivo, abogado, médico, comercial, empresario, profesor, administrativo, o el trabajo que desempeñes. A menudo **nos identificamos con el trabajo** que hacemos, aunque nuestra identidad (quienes somos) es un concepto mucho más amplio que la actividad que desarrollamos en cada momento.



¿Eres lo que **haces**? ¿Has construido tu identidad sobre tu trabajo? Si te detienes para preguntarte **qué necesitas**, qué quieres en realidad, "tu personaje" pierde fuerza. Cuando **hipotecas tu vida** por tu personaje y sufres **haciendo** tu trabajo, es probable que fracases **siendo** feliz.

Algunos tips para ayudarte a salir del burnout:

1. Lo primero es **respirar**. Si te encuentras continuamente bajo los efectos del estrés, de la agitación mental, **pierdes el autocontrol** sobre ti mismo, sobre tus emociones y sobre tu comportamiento. Puede que sufras cefaleas frecuentes, molestias gastrointestinales, un estado anímico bajo, depresivo, irritable, que a menudo tengas discusiones, o reacciones agresivas involuntarias. Necesitas **crear un espacio personal** para recuperar el poder sobre tu vida. Cuando sufres desgaste profesional, casi no te das cuenta de que respiras. O sea, de que estás vivo. Porque te exigés tanto que **no tienes tiempo** para vivir. Dedicar unos minutos al día a la respiración consciente, significa recuperar el contacto contigo. **El centro de tu vida eres tú**, el trabajo es un ámbito más de tu vida. No es el centro.



2. **Observa** tu trabajo. Mira qué te disgusta de tu vida profesional, **qué rechazas**, qué te gustaría cambiar. Lo que estás rechazando del trabajo, tal vez tiene que ver con tu jefe, equipo de trabajo, organización... y todo eso, también tiene que ver contigo. Distintas personas responden de distinta manera frente a una misma situación. Son sus **creencias**, su educación, sus prejuicios, su **idea del mundo**, lo que marca la diferencia. **¿Qué historia te cuentas** acerca de ti y de tu situación laboral? ¿Está condicionada esta historia por algo más? ¿Qué obligaciones tiene el personaje sobre el que has construido tu identidad? ¿Te da miedo poner límites y decir que no? **¿Qué temes** perder si lo haces?.

3. **Atiende** tus necesidades. Apenas te dedicas tiempo, quieres llegar a todo, en el trabajo y en casa, pero no puedes. Sufres cansancio físico y mental. ¿Qué necesitas ahora? Si fueras totalmente libre y no te esclavizara el trabajo, ¿qué harías? Reserva **espacio para ti** en tu agenda semanal. Haz **algo que siempre has querido hacer** y nunca has hecho. Empieza a cuidar de tu persona, la que olvidaste hace demasiado tiempo por la rutina diaria. **Priorízate**. Dale a tu inconsciente el mensaje de que **"eres importante"**, deja que tu mente pueda reestructurar tu vida sobre esta premisa básica para el bienestar.

4. **Deja de exigirte** tanto, date permiso para admitir que no puedes. **Reconoce** que has excedido tus límites. Si eres alguien muy perfeccionista en el trabajo, autoexigente e idealista, eres presa fácil del burnout. Tratarás de asumir todas las tareas, las responsabilidades, las horas extra, e incluso el trabajo monótono, para cumplir con lo que se espera de ti. Cuando estás agotado, te has vaciado y te quedas sin fuerzas, **pretender** que todo marcha bien es un **intento frustrado** que solo empeora las cosas. **Detenerte** y beber cuando tienes sed es necesario. La **vida es el camino** que sucede cada día, no es una meta que se alcanza compitiendo en una maratón.

5. **Deja de hipotecar tu almuerzo o comida.** Si comes mirando el reloj cada cinco minutos en una comida de una hora (es decir, doce veces) llenas el plato de **salsa de estrés**. En lugar de tener un momento para ti, añades más **presión** a tu jornada laboral. Comer rodeado de personas que consideras **gente tóxica**, añade toxicidad a tu organismo. A nivel emocional, literalmente te comes las críticas, la competitividad, los miedos e inseguridades que estas personas provocan en ti. Comparte tus momentos de descanso en el trabajo con **personas que te sumen** y no te resten energía.

6. **El lenguaje es poderoso.** Si hablas constantemente del mismo tema, significa que piensas siempre en lo mismo. Cuando pasas el día quejándote del trabajo **¿cuántas horas extra** estás haciendo? Te quemas en el trabajo y fuera de él. Nunca dejas la oficina, el despacho, el colegio, el hospital, o cualquier otro lugar de trabajo. **Nunca dejas la angustia**, la presión, los nervios, el estrés, la asfixia. Pasa una semana sin hablar sobre tu trabajo cuando estés fuera de él. En lugar de explicarlo, **escribe** tus experiencias en un papel y después **quémalo**. Este hábito te dará espacio para ver más allá y comenzar a percibir los aspectos positivos del día.

7. **Vitaminas naturales para el cansancio.** Si te encuentras débil física y mentalmente, la naturaleza es una gran medicina. Caminar por la montaña, sentir el **aire fresco** en la cara, percibir el sonido del mar, calentarte bajo el sol, adentrarte en un bosque... Todo es vida a tu alcance, vitaminas para el cansancio. Estar en contacto con la naturaleza es esencial para reducir el estrés laboral, tener más energía y encontrar un estado de **paz interior**. Establecer el hábito de **salir al exterior** también ayuda a superar el aislamiento y la apatía propios del desgaste profesional. Además, practicar ejercicio al aire libre favorece **dormir bien** y mejora la autoestima.

8. **Revisa tu trabajo en relación con tu vida.** Somos diferentes de quienes éramos hace 10 años. Tus objetivos o **motivaciones** seguramente han variado, por lo que conviene revisarlos. ¿Cómo te ves dentro de 5 años? ¿Quieres mantener tu trabajo actual? **¿Para qué elegiste** este trabajo? ¿Responde aún a tus objetivos? ¿Para qué estás **sufriendo** en el trabajo? ¿Crees que la vida es sacrificio? ¿De dónde surge esta creencia de tu mente? ¿Cuál era tu proyecto de vida hace 10 años? ¿Cuál es tu **proyecto de vida** ahora?

9. **Conecta con la alegría de vivir a través de tu don.** Todas las personas tienen una cualidad característica, algo que les gusta y se les da bien hacer. Este **don particular** es un regalo que nos ofrecemos mutuamente. Tal vez tu trabajo fue vocacional y ahora has perdido la motivación por él ¿puedes recuperar ese impulso, qué ha cambiado desde entonces? O quizás nunca te has dedicado profesionalmente a lo que te gusta ¿qué trabajo sería, **en qué destacas**?

10. **Disfruta de tu trabajo como un fin en sí mismo.** El trabajo más satisfactorio es aquel en que "lo que hacen nuestras manos" expresa algo de nosotros mismos. Para ello necesitas poner **coherencia** entre lo que piensas, lo que dices y lo que haces. Si trabajas en un empleo contradictorio con tu forma de ser, el trabajo será un medio para alcanzar dinero, estabilidad, seguridad, reconocimiento, etc. Disfrutarás del fin una vez alcanzado, sin embargo el medio será para ti una larga travesía por el desierto. La **vida es movimiento**, sucede a cada instante. Para lograr el equilibrio hay que aprender a fluir con nuestros cambios. **Saber quiénes somos** actualmente y hacia dónde queremos ir.



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



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



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

Miriam Cámara - 667640761

[info@miriamcamara.com](mailto:info@miriamcamara.com)

<https://rompercadenas.com/>

## PRÁCTICA DE S.T.O.P para la Reducción del estrés:

S = STOP. Para y revisa tu cuerpo y tu mente (sensaciones, pensamientos, emociones).

T = TOMA un respiro. Dirige tu atención hacia tu ancla y la respiración, hacia el momento presente.

O = OBSERVA. Expande tu consciencia desde la respiración al cuerpo, y desde el cuerpo hacia los elementos externos (a través de la vista, los sonidos, los olores, los sabores, el tacto).

P = PROCEDE. Lleva tu atención hacia lo que te rodea tal como es: continúa, sin juicios ni expectativas. Nuevas posibilidades aparecen.

- Realiza esta práctica varios momentos al día, por ejemplo **3 veces al día**.
- Utiliza una **alarma** para programar la hora en la que realizarás la práctica.
- Puedes realizar el STOP en **cualquier momento** y lugar.
- **Respetar la práctica** cuando suene la alarma: estás entrenando tu mente-cuerpo.

## EJERCICIO DE LA BRÚJULA INTERIOR. Incorporando la intuición en tus decisiones:

En nuestro sistema, la mente interviene de forma central en la **toma de decisiones**. Sin embargo, tenemos otras herramientas a nuestro alcance, como la intuición, que puede manifestarse a través de las sensaciones corporales. El **cuerpo** nos aporta información, a través de las sensaciones que experimentamos. Este es un recurso que utilizamos poco, y que **podemos entrenar**.

- Tras entrar en contacto con la **respiración consciente** (el ejercicio anterior te ayudará) **cierra los ojos** y piensa en el tema en cuestión. Presta atención a tus **sensaciones**.
- Imagínate a ti mismo viviendo ya la consecuencia de tu decisión, una vez adoptada. El resultado.
- Ante esta imagen, si sientes una sensación de **pesadez**, agobio, o similar, es probable que vivas la decisión como una **obligación**.
- Si por el contrario, la imagen te aporta una sensación de **ligereza** y fluidez, es probable que la decisión te haga más libre, porque es coherente con tus deseos.

Este sencillo ejercicio se practica también a nivel del **movimiento corporal**.

- Colócate de pie con las piernas juntas, adoptando una postura recta y cómoda. Piensa en el tema en cuestión y **deja que el "cuerpo te hable"** a través de su movimiento.
- Si se balancea **hacia delante**, existe una motivación, un impulso inconsciente en realizar esa acción o adoptar esa decisión.
- Si por el contrario, tu cuerpo se balancea **hacia atrás**, existe en ti un rechazo inconsciente a ir en esa dirección.

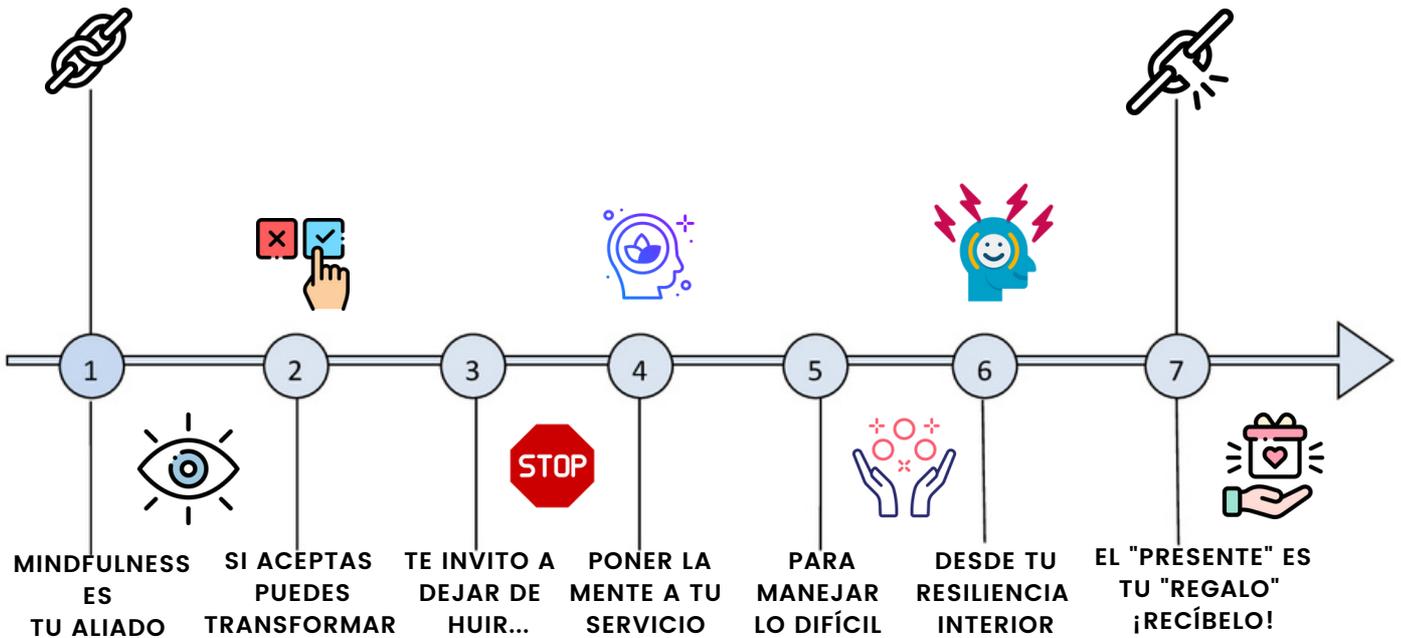
## LECTURAS RECOMENDADAS:

"**El Poder del Ahora**", de Eckhart Tolle.

La causa principal de infelicidad nunca es la situación, sino tus pensamientos sobre ella.

"**El hombre en busca de sentido**", de Viktor Frankl.

Las decisiones, no las condiciones, determinan quiénes somos.



### PROGRAMA ONLINE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS PARA SALIR DEL BURNOUT.

Precio 360€. Este programa incluye:

- 7 sesiones online en directo de 2 horas de duración (1 sesión cada semana).
- Prácticas corporales de atención y cuidado del cuerpo (estiramientos suaves).
- Prácticas de respiración consciente y meditación guiada en directo.
- Psicoeducación de mindfulness aplicada al burnout y el estrés en el trabajo.
- Espacios en cada sesión para compartir con otras personas con burnout y/o estrés laboral.
- Prácticas formales e informales semanales para sostener el foco en tu proceso.
- PDF de cada sesión con la teoría expuesta en la sesión en directo.
- Audios guiados para tus prácticas semanales.
- Seguimiento grupal continuado, y personalizado si lo necesitas.
- Chat de acceso voluntario en WhatsApp para plantear tus dudas/comentarios durante la semana.
- Acceso voluntario y gratuito a la comunidad Compromiso Mindfulness, para seguir compartiendo mindfulness tras el programa.
- Y muchas más propuestas para ayudarte a reducir el estrés laboral y salir del burnout.



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



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



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

Miriam Cámara - 667640761

info@miriamcamara.com

<https://rompercadenas.com/>

## PROGRAMA ONLINE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS PARA SALIR DEL BURNOUT.

- SESIÓN 1: [Mindfulness, un aliado para gestionar el burnout.](#)
- SESIÓN 2: [Aceptar el Burnout para transformarlo.](#)
- SESIÓN 3: [Fin de la huida: percibir los síntomas del Burnout.](#)
- SESIÓN 4: [Esa gran revelación: no soy mis pensamientos.](#)
- SESIÓN 5: [Manejar la dificultad sin morir en el intento.](#)
- SESIÓN 6: [El Burnout como elixir de Resiliencia.](#)
- SESIÓN 7: [Ampliando la mirada: me llevo el Presente al trabajo.](#)

### Calendario de sesiones:

- Viernes 14 de Octubre de 2022.
- Viernes 21 de Octubre de 2022.
- Viernes 28 de Octubre de 2022.
- Viernes 4 de Noviembre de 2022.
- Viernes 11 de Noviembre de 2022.
- Viernes 18 de Noviembre de 2022.
- Viernes 25 de Noviembre de 2022.

**Horario de sesiones:** Viernes tarde, de 7:00 pm a 9:00 pm (hora española).

**Duración de las sesiones:** 120 minutos. (\*SESIÓN 1: 90 minutos).

Sesiones [online en DIRECTO.](#)

Toda la información del programa aquí: <https://rompercadenas.com/programa-mindfulness/>

Precio con descuento para los asistentes a esta charla o sesión.



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



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



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

**Miriam Cámara** - 667640761

[info@miriamcamara.com](mailto:info@miriamcamara.com)

<https://rompercadenas.com/>