



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.



<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/>