

WORKBOOK BURNOUT

somos

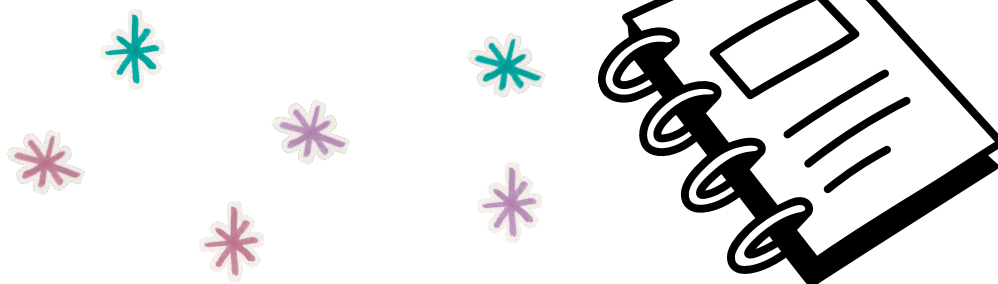
De Mentes

@somosde.mentes



¡BIENVENIDO/A DEMENTE!

Este cuadernillo es tu espacio personal de reflexión sobre el taller de Burnout, presión laboral y estrés. Aquí no hay respuestas correctas ni incorrectas, solo tu voz honesta explorando tus necesidades

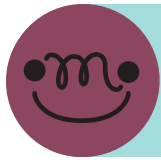


TÓMATE TU TIEMPO. RESPIRA. ESCRIBE DESDE EL CORAZÓN.



x Equipo Somos DeMentes





PRESIÓN, BURNOUT Y ESTRÉS LABORAL



El estrés es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda, que activa un estado de alerta. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo (eustrés), como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud (distrés).

En general, es importante identificar nuestras emociones, qué situaciones o estímulos las detonan y qué necesidad nos expresan, para así darles una oportuna gestión.

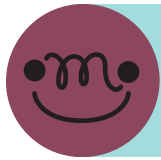
¿Cómo identificas cuando estás estresado(a)?

¿Qué cosas o situaciones te detonan el estrés?

¿Qué sucede en tu cuerpo?

¿Qué necesidad te expresa esa emoción?





PRESIÓN, BURNOUT Y ESTRÉS LABORAL



El síndrome de burnout o de agotamiento laboral es entendido como una respuesta al estrés laboral crónico, que tiene consecuencias negativas a nivel individual y organizacional, y se caracteriza por agotamiento emocional, actitud fría y despersonalizada, y baja realización/logro profesional o personal (Martínez, 2010).

Tiene diferentes etapas.





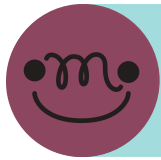
 PRESIÓN, BURNOUT Y ESTRÉS LABORAL



En caso de identificar que estás en alguna de estas etapas o que identifiques algún riesgo,

¿Qué puedes hacer al respecto? ¿A quién puedes acudir? Escribe acciones concretas paso a paso.





PRESIÓN, BURNOUT Y ESTRÉS LABORAL



Así como existen factores que desgastan, existen factores que protegen. El apoyo social, entendido como la ayuda que la persona recibe o percibe de sus relaciones interpersonales, ya sea a nivel emocional o práctico; cumple un papel importante en la prevención del síndrome. Las personas que cuentan con apoyo a través de la familia, amigos o compañeros de trabajo son menos susceptibles a desarrollarlo.



¿Qué factores protectores identificas en tu rutina, en tu entorno laboral y en tu entorno social?



AUTOCUIDADO



Está presente en las decisiones pequeñas que tomamos todos los días: escuchar nuestro cuerpo, poner límites, pedir ayuda cuando la necesitamos y permitirnos descansar sin sentir culpa.



Cuidarnos no significa dejar de ser responsables. Significa reconocer que, para poder sostener nuestras responsabilidades, primero necesitamos cuidar de nosotros mismos.

¿Qué significa el autocuidado para ti?

¿Qué aspecto de tu bienestar has estado dejando para “después”?





¿CÓMO EMPIEZO A RECARGARME?

Escucha las señales de tu cuerpo

¿Hace cuánto no te preguntas cómo estás realmente?



Haz pausas antes de necesitarlas

Una pausa de 5 minutos también es una forma de autocuidado

Pon límites saludables

Decir “no” a veces es decirte “sí” a ti mismo

Permítete pedir ayuda

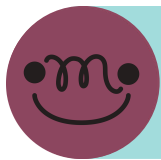
No siempre tenemos que resolverlo todo solos

Recupera actividades que disfrutas

No esperes a tener ganas para volver a empezar

¿Cuál de estas 5 acciones sientes que más necesitas fortalecer?





BURNOUT



¿QUÉ NECESITA UNA PERSONA CUANDO TIENE BURNOUT?

CUANDO UNA PERSONA...

Está agotada constantemente

Se irrita con facilidad

Siente culpa al descansar

No disfruta las actividades de antes

Se siente sola

Siente que "ya no puede más"

PROBABLEMENTE NECESITA...

Descansar antes de seguir exigiéndose

Hacer pausas y disminuir la sobrecarga

Recordar que descansar también es una necesidad

Recuperar energía antes de exigirse volver a sentirse igual

Buscar poco a poco espacios seguros donde pueda sentirse escuchada

Buscar apoyo y no enfrentar el proceso completamente sola

¿Con cuál situación te identificas más?





¿QUÉ RECARGA MI ENERGÍA?

No todos descansamos de la misma manera. Algunos recuperan su energía estando con otras personas; otros necesitan silencio, movimiento o creatividad. Lo importante es descubrir qué te ayuda a sentirte un poco mejor.

- Escuchar música
- Caminar
- Estar en la naturaleza
- Escribir
- Tomar un descanso sin culpa
- Conversar
- Leer
- Respirar conscientemente
- Ver una película o serie

¿Qué cosas te recargan?



AUTOCUIDADO



Vivimos en una sociedad que tiende a valorar a las personas por cuánto hacen, cuánto producen o qué tan ocupadas están. Pero, nuestro bienestar no depende solamente de cumplir responsabilidades, sino también de la forma en que cuidamos de nosotros mismos mientras las llevamos a cabo.



Escuchar nuestro cuerpo es poner atención a las señales que nos manda antes de que el agotamiento se convierta en una crisis. Respetar nuestros límites es reconocer que no siempre podemos con todo, y que decir “no” o hacer una pausa también es una decisión responsable. Descansar no es gastar el tiempo; es recuperar la energía y motivación necesarias para seguir avanzando con mejor equilibrio.

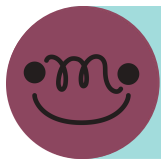
Cuidarte no te hace menos responsable y comprometido con los demás. Por el contrario, te permite estar presente de forma más consciente, sana y sostenible.

Estoy haciendo lo mejor que puedo cuando...

Necesito dejar de...

Quiero empezar a...





AUTOCUIDADO

Me comprometo a...
Hoy decido:





AUTOCUIDADO



Respiración de forma consciente y profunda:

- 
- Postura cómoda, espalda apoyada o de pie (puedes cerrar los ojos).
 - Respirar inflando principalmente el estómago, no el pecho. Inhala 4 segundos por la nariz, expandiendo el estómago, sin levantar los hombros.
 - Sostén ese aire por 2 segundos, sin hacer fuerza.
 - Exhala lento por la boca durante 6 segundos, mientras sale el aire deja que los hombros y la mandíbula se relajen.
 - Repite el ciclo las veces que consideres necesarias

RECUERDA: ESTE MATERIAL TIENE UN PROPÓSITO EDUCATIVO Y DE REFLEXIÓN. SI SIENTES QUE EL AGOTAMIENTO, LA ANSIEDAD, LA TRISTEZA O EL ESTRÉS ESTÁN AFECTANDO DE MANERA IMPORTANTE TU VIDA DIARIA O SE MANTIENEN DURANTE VARIAS SEMANAS, BUSCAR APOYO PROFESIONAL TAMBIÉN ES UNA FORMA DE AUTOCUIDADO. NADIE DEBERÍA ENFRENTAR ESE PROCESO COMPLETAMENTE SOLO.





AUTOCUIDADO

TÉCNICA DE JACOBSON TENSAR Y RELAJAR MÚSCULOS Y RESPIRACIÓN



1. PREPARA TU ENTORNO



Siéntate o acuéstate en un lugar cómodo.



Evita distracciones y ruidos fuertes.



Tendrás unos 15-20 minutos.

2. RESPIRA PROFUNDO



Inhala por la nariz lentamente...

...y exhala por la boca despacio.

Hazlo 3 veces para calmarte.

3. TENSAR Y RELAJAR MÚSCULOS (PROGRESIVAMENTE)

Para cada grupo muscular: tensa durante 5 segundos... y relaja durante 15 segundos. Siente la diferencia.

1 MANOS



Aprieta los puños con fuerza... y suelta.

2 BRAZOS



Tensa los brazos (biceps)... y relaja.

3 HOMBROS



Encoge los hombros hacia las orejas... y suelta.

4 ROSTRO



Arruga la frente, cierra los ojos y aprieta la mandíbula... y relaja la cara.

5 PECHO



Tensa el pecho inhalando... y suelta al exhalar.

6 ESPALDA



Arquea ligeramente la espalda... y relaja.

7 ABDOMEN



Contrae el abdomen metiéndolo hacia adentro... y suelta.

8 PIERNAS



Estira las piernas tensando los muslos... y relaja.

9 PANTORRILLAS Y PIES



Tensa los pies apuntando los dedos... y suelta.

IMPORTANTE

Concéntrate en las sensaciones de tensión y relajación. Ve a tu ritmo. No te saltes ningún grupo.



4. TENSIÓN GENERAL (TODO EL CUERPO)



- Tensa todo tu cuerpo a la vez: aprieta puños, brazos, rostro, abdomen, piernas y pies.
- Mantén la tensión durante 5 segundos.
- Luego, suelta por completo y siente cómo tu cuerpo se relaja.



RECUERDA

Practica esta técnica cada día. Te ayudará a reducir el estrés, dormir mejor y sentirte bien. ¡Tú puedes! ♥

5. RESPIRACIÓN FINAL Y CIERRE



- Respira profundo y tranquilo.
- Siente tu cuerpo relajado y tu mente en calma.
- Quédate así unos minutos antes de levantarte.

¡Lo estás haciendo genial!

@somosde.mentes



CONTACTOS DE EMERGENCIA

MEDELLÍN

Línea Amiga Saludable Apoyo en salud mental 24/7 gratis	• (604) 444 44 48 • 106 • 300 723 1123
Salud para el Alma	• (604) 540 71 80

ANTIOQUIA

Línea Salud para el Alma	• (604) 440 76 49
Teléfono de la Esperanza	• (604) 4482945
Comfama	• (604) 360 70 80 opción 1-5

COLOMBIA

Ministerio de Salud Orientación y Apoyo Psicológico	• 192, opción 4
Línea Púrpura Violencia de género	• 018000112137 • 300 755 1846.
ICBF Menores de edad	• 141
Línea Psicoactiva Adicciones	• 018000112439
Ánimo Salud Mental UdeA	• 01 8000 521 021
Emergencias	• 123

Mis emociones

1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													
	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	

LA FRASE DE
ESTE AÑO ES...

MIS EMOCIONES

[illegible]

Mi salud mental

este mes

Afirmación:

Mis límites:

- ☐ Decir que “no” si en realidad no quiero hacerlo
- ☐ No ofrecerme como voluntario por trabajo extra
- ☐ comunicar mis necesidades directamente con los otros
- ☐
- ☐
- ☐

en terapia

Haz una pausa

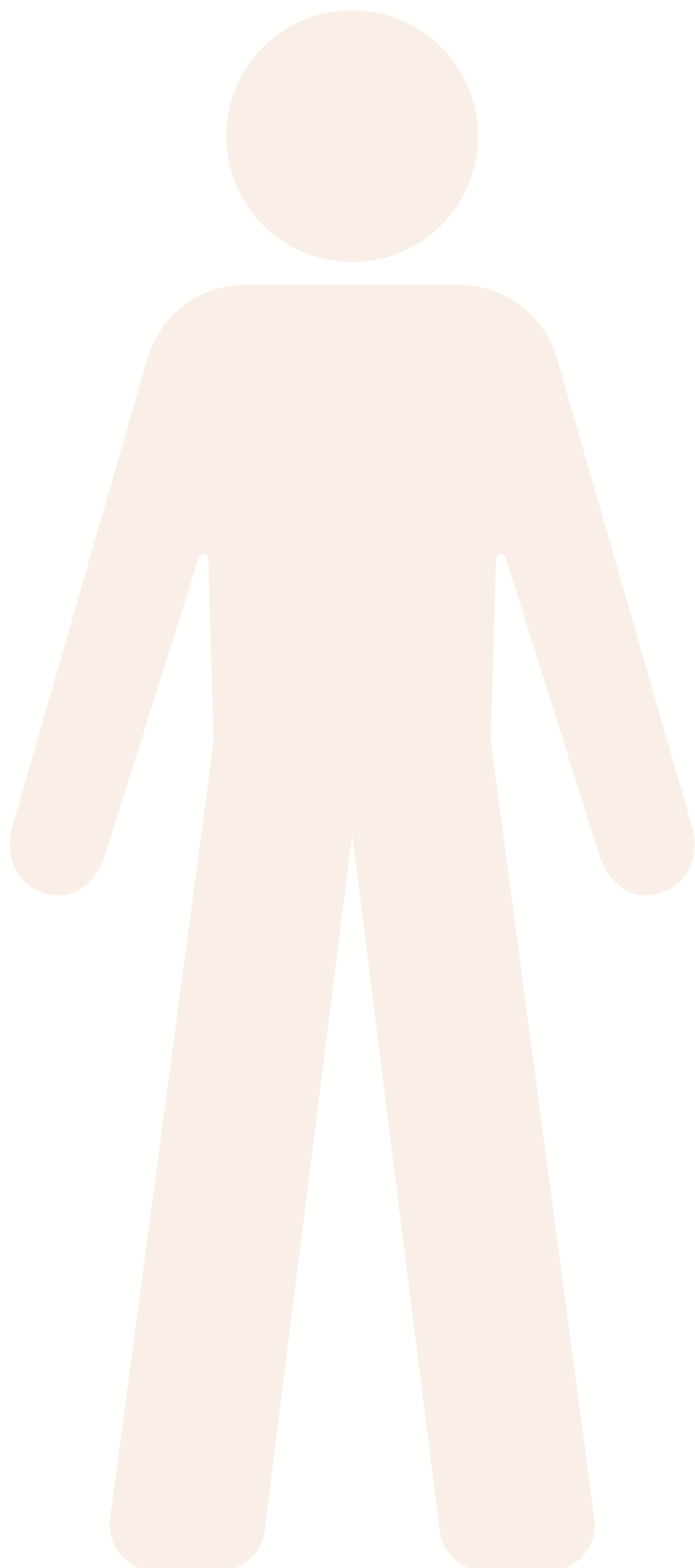
Mis habilidades cognitivas:

- ☐ Aprender algo nuevo
- ☐ Hacer juegos mentales
- ☐ Leer



MODELO COGNITIVO

DESCRIBE TUS SÍNTOMAS

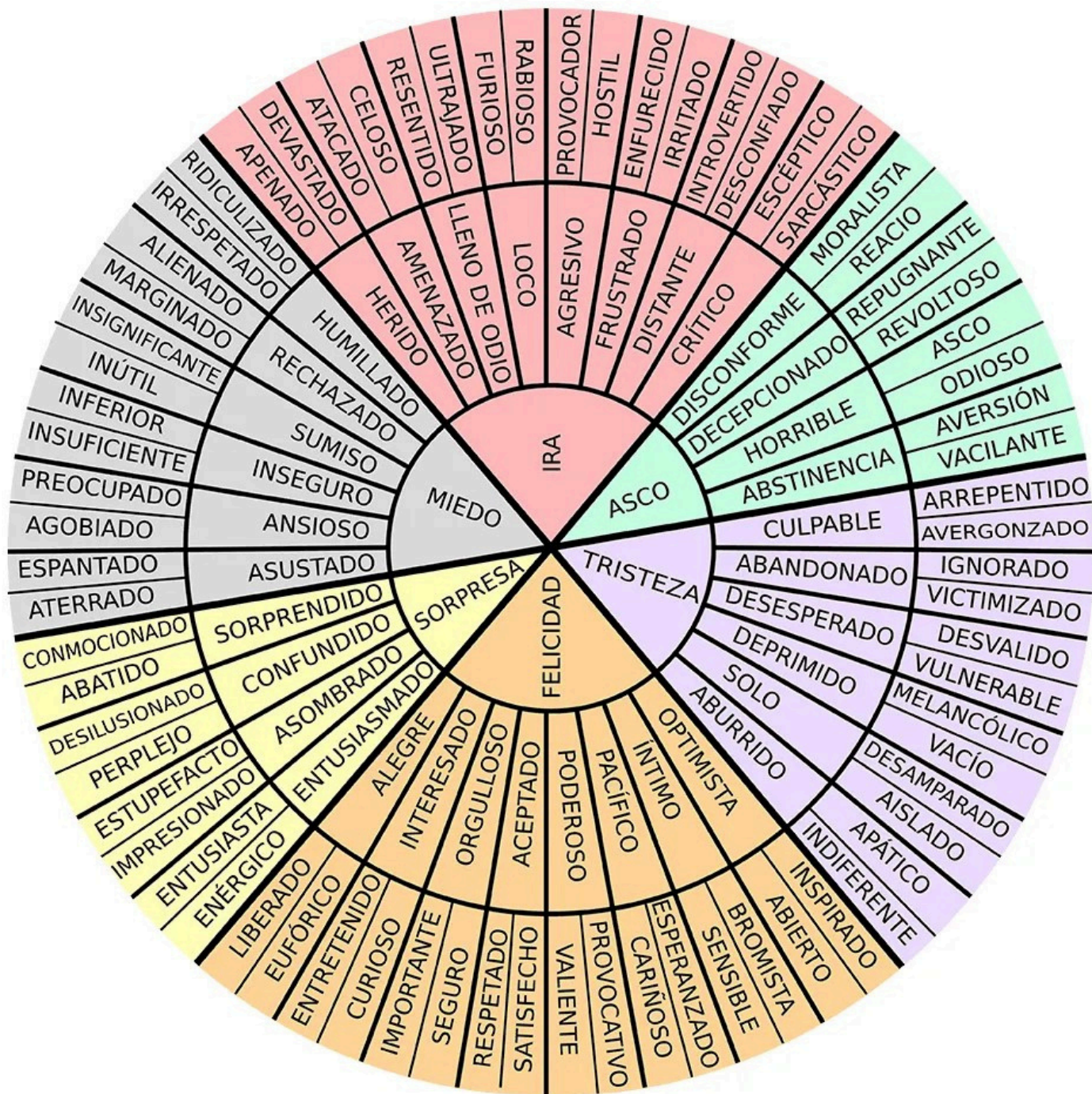


AUTO-MONITOREO DE PREOCUPACIONES

Fecha y hora	Pensamientos ansiosos y / o preocupación inicial	Contenido de preocupación	Duración de la preocupación	Nivel promedio de angustia	Resultado
	Indica brevemente tus pensamientos cuando comenzaste a preocuparte	Describe brevemente el foco de tus preocupaciones. ¿Sobre qué eran tus preocupaciones?	¿Cuántos minutos / horas duró la preocupación?	Del 0 al 100	¿Qué hiciste para controlar la preocupación o apagarla? ¿Qué tan efectivo fue esto?



RECONOCER LAS EMOCIONES



GUÍA PARA MANEJAR EL BURNOUT LABORAL



RECUPERA TU ENERGÍA, RECONECTA CONTIGO

No tienes que poder con todo, tienes que cuidarte



¿QUÉ ES EL BURNOUT LABORAL?

Es un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por el estrés laboral crónico que no ha sido gestionado adecuadamente. Afecta tu bienestar, tu desempeño y tu calidad de vida.



SEÑALES DE ALERTA



Cansancio constante



Irritabilidad o cambios de humor



Disminución del rendimiento y motivación



Sensación de desconexión o vacío



Problemas de sueño o dolores físicos frecuentes

ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL BURNOUT

1. RECONOCE Y ACEPTA



Aceptar lo que estás sintiendo es el primer paso para cambiarlo.



Permitete sentir sin juzgarte.



Pide ayuda si la necesitas.

2. ESTABLECE LÍMITES



Define horarios de trabajo y respétalos.

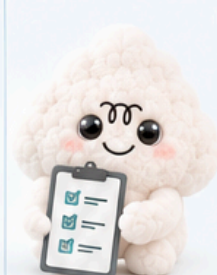


Desconéctate fuera de tu jornada.



Aprende a decir "no" sin culpa.

3. PRIORIZA Y ORGANIZA



Enfócate en lo importante, no en lo urgente.



Usa listas de tareas y establece prioridades.



Celebra pequeños logros cada día.

4. CUIDA TU ENERGÍA



No se trata de tiempo, se trata de energía.



Descansa lo necesario y duerme lo suficiente.



Aliméntate bien y muévete a diario.

5. RECONECTA CONTIGO



Dedica tiempo a actividades que te hagan bien.



Practica la atención plena y la gratitud.



Recuerda quién eres fuera del trabajo.

6. BUSCA APOYO



Habla con personas de confianza.



Considera apoyo profesional si lo necesitas.



No tienes que pasar por esto solo/a.

RECUERDA

Tu bienestar no es negociable. Cuidarte no te hace menos profesional, te hace humano/a.



PLAN DE ACCIÓN: PEQUEÑOS PASOS, GRANDES CAMBIOS



Identifica qué te está agotando.



Elige una acción que puedas hacer hoy por ti.



Comprométete contigo mismo/a cada día.



Sé constante, los cambios llevan tiempo.



Confía en tu proceso, tú importas.

IDEAS PARA RECARGARTE



Escucha tu música favorita



Lee un libro o algo que disfrutes



Pasa tiempo en la naturaleza



Date un baño relajante



Sé creativo/a



Disfruta tu bebida favorita



Haz algo que te haga reír

¡Tú puedes!



GRACIAS De Mentes

Conéctate con nosotras en



Líneas DeMentes

HumanaMente

Conoce al equipo de atención clínica en una reunión virtual de 30 minutos **gratis** para tomar decisiones informadas antes de iniciar tu proceso

SanaMente

Proceso de **psicoterapia** para adultos en modalidad virtual o presencial. Enfoque Cognitivo Conductual - Integrativo o Humanista - Integrativo

CuriosaMente

Proceso de psicoterapia para **niños** y sus padres en modalidad presencial. Enfoque Cognitivo Conductual - Integrativo o Humanista - Integrativo

HábilMente

Asesorías psicológicas en orientación vocacional, métodos y hábitos de estudio, preparación para entrevistas, atención en crisis, entre otros

AbiertaMente

Hacemos dos talleres grupales teórico-prácticos en el año. También puedes cotizar tus talleres a necesidad. | La Mente en Pausa: Picnics espacios de reflexión | Círculo DeMentes: Grupo de apoyo gratuito

CohesivaMente

Ofrecemos a empresas soluciones personalizadas en paquetes que pueden incluir asesoría psicológica, talleres y capacitaciones para sus colaboradores

PotencialMente

Promoción y prevención enfocado en instituciones educativas. Paquetes con asesorías, talleres y capacitaciones para la comunidad educativa

ContinuaMente

Fortalecimiento profesional y humano dirigido a profesionales del área de la salud. Staff clínicos, sesiones de estudio y grupos de apoyo.

En **Somos DeMentes**, cada interacción se maneja con absoluta confidencialidad. Seguimos estándares éticos que garantizan un espacio seguro y respetuoso para nuestros pacientes.



