

**MindBodyPau**

**ESTOY BURNOUT  
¿Y AHORA?**

Tu guía práctica para aliviar  
el burnout

paulinafeltrin.com  
@mindbodypau  
#mindbodypau

**WHAT A WOMAN VIRTUAL 2021**

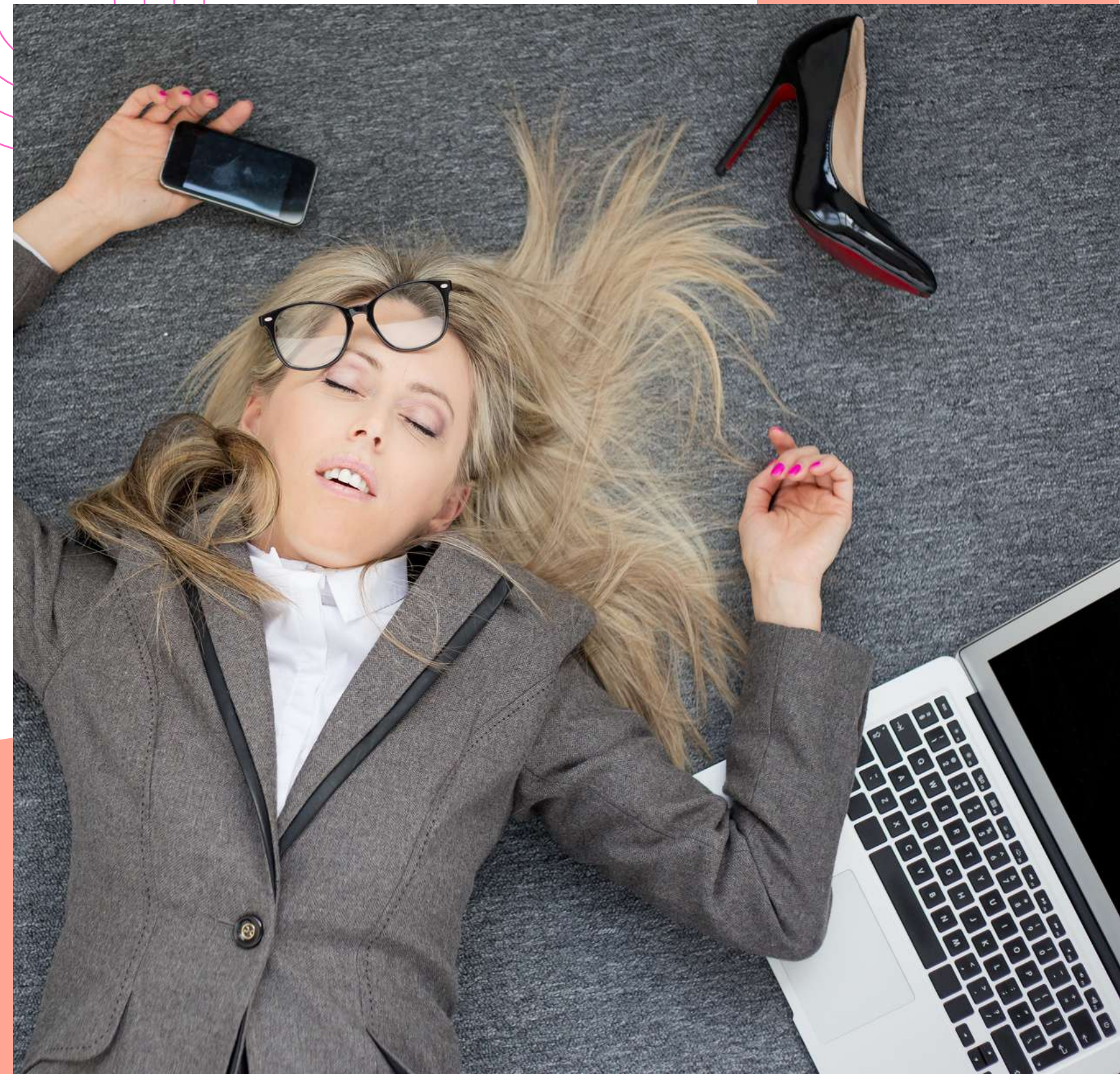
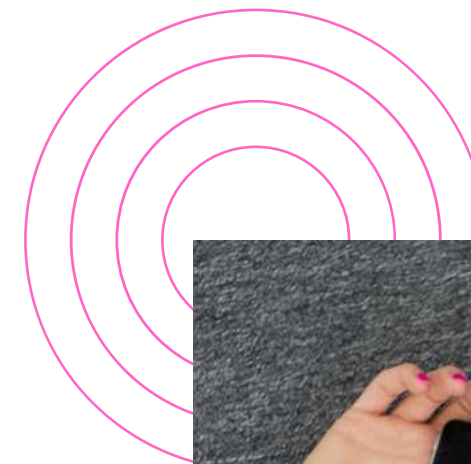




# burnout

[burn·out | \ 'bɜrn-ˌaʊt] • verbo

El Burnout o síndrome de “estar quemado” consiste en un estado de agotamiento físico, mental y emocional causado por una forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal.





# Señales del burnout

síndrome de "estar quemado"

Fatiga



Falta de concentración, cometer errores tontos



Abuso de sustancias tóxicas



Evitar acciones de auto-cuidado



Pensamientos negativos, irritabilidad



# Estoy Burnout ¿y ahora?

## 1 PRIORIZA TUS TIEMPOS DE SUEÑO

No dormir lo suficiente es uno de los factores de riesgo que predicen el burnout. Así que pon atención a esto. Cuantas horas necesitamos dormir varia de persona a persona, pero en general debe ser entre 7 y 9 horas de sueño al día. Quieres tener suficiente tiempo durmiendo para que al despertar te sientas descansado, y alerta por la mayor parte de tu día. Al tener suficientes horas de sueño, tu estado de ánimo también mejorará, aliviando aún más los síntomas del burnout.

Para ayudarte a descansar crea un ritual de descanso que puede incluir buenos hábitos como apagar pantallas (tv, celular, ipad, etc) una hora antes de irte a la cama, cambiar la luz blanca de tu casa por luz amarilla que ayuda a regular tu ciclo natural de sueño, tomar un baño caliente o té de doce flores antes de dormir.

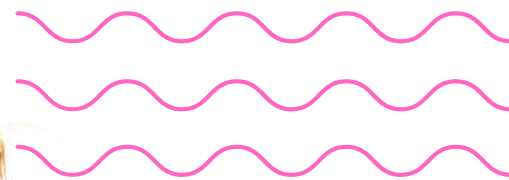
## 2 COME UNA DIETA BALANCEADA

Cuando estás bajo mucho estrés, los buenos hábitos de alimentación es lo primero que tiramos por la venta; sin embargo, comer una dieta saludable es aún más importante cuando estamos burnout. Eso es porque lo que comemos puede impactar significativamente nuestro estado de ánimo y niveles de energía a lo largo del día. Por ejemplo, cuando estás bajo estrés, es común optar por comida reconfortante pero alta en grasa y calorías como papas a la francesa, pan dulce, o alimentos altamente procesados. La alza de azúcar nos hace sentirnos con más energía pero son seguidos inmediatamente por una baja de azúcar en el que nuestro estado de ánimo y energía colapsa. En lugar de comer comidas altas en azúcares y harinas refinadas, prefiere comida con bajo contenido glucémico, que son comida que mantiene los niveles de energía por largos periodos. Esta dieta incluye alimentos que son altos en fibra como frutas, vegetales y legumbres.

## 3 RELAX, TOMA TIEMPO PARA DESCANSAR Y RECUPERAR TU ENERGÍA

Toma tiempo libre para desconectarte y recuperar tu energía, no eres un robot que puede seguir sin parar. Idealmente trata que estos breaks sean fuera de la oficina o espacio de trabajo y que sean preferentemente en la naturaleza, toma un paseo por el parque, nada en el mar, sientate sobre el pasto... Estar cerca de la naturaleza nos ayuda a mantener la salud física, mental y espiritual. Respirar aire puro y que nos den los rayos del sol permite que se regule nuestro sistema y dormimos mejor. Además, estas pausas al aire libre nos permiten escuchar sonidos relajantes como el de los pájaros que inmediatamente nos relajan, nos aleja de lo que nos preocupa y nos obliga a movernos reduciendo el estrés.





## MEDITACIÓN

Meditar es una de las mejores, si no es que la mejor herramienta para lidiar con el estrés prolongado que lleva al burnout.

Meditar no es tener la mente en blanco, es concentrarnos en el momento presente permitiendo que nuestros pensamientos y emociones transiten sin juicio. Meditar es como dar un "baño" a nuestro cerebro, permite calmar la mente, reducir el estrés, mejorar la concentración y tantos otros beneficios. Si no sabes cómo hacerlo, es mucho más sencillo de lo que imaginas, descarga alguna aplicación en tu celular e inicia con 1 minuto al día. Pronto irás creciendo el tiempo y frecuencia con grandes beneficios para tu salud física, mental y emocional.

## LIDEA CON TUS EMOCIONES

La vida esta repleta de retos emocionales y el burnout es también un agotamiento emocional. Nos cansamos de tratar de tener buenas relaciones personales y al mismo tiempo mantener una vida laboral satisfactoria sin mirar primero lo que nosotras queremos, por lo que no es sorpresa que estemos lidiando con una bola de nieve de emociones.

No expresar nuestras emociones no es bueno; de hecho síntomas como ansiedad o depresión pueden ser resultado de reprimir lo que sentimos. Intenta decir lo que piensas con amor, no guardártelo por miedo a herir a los demás, o ser rechazada. Y busca ayuda profesional, nuestras amigas o pareja por más buenas intenciones que tengan, no siempre pueden ayudarnos encontrar la manera de lidiar positivamente con nuestras emociones y salir del burnout.

## PERMÍTETE PONER LÍMITES

Decirle que sí a todo y a todos es una de las causas que nos llevan al burnout. Aprender a poner límites de forma sana y amorosa nos permite ponernos al principio de la lista y reconocer aquello que nos hace felices, sentirnos exitosas.

Decir que no, es una liberación completa, no tienes que dar explicación alguna de por qué no lo harás. Te comparto una de mis frases favoritas "cuando le digo que no a los demás, me estoy diciendo que sí a mi misma". Así que aprende a decir que no a todo eso que no te gusta hacer para abrir espacio a todo eso que te inspira y llena tu corazón.

# ¿Qué hacer cuando estoy burnout?

PD: trata de no recriminarte una y otra vez.  
muchas personas sufren burnout, ¡no estas sola!



Tomate una pausa, tiempo para relajarte y cargar la pila.



Pasa tiempo en la naturaleza: da una caminata por el parque, nada en el mar, acuestate en tu jardín.



Da prioridad a tu salud física - mantente hidratada e incrementa tu ingesta de vegetales.

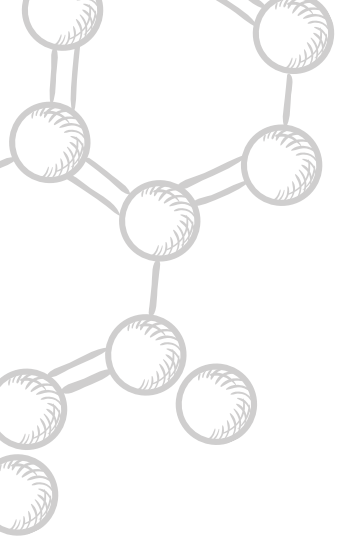


Pon en tu agenda horarios para desconectarte, evita que pase de nuevo.

## Imprime y comparte

Imprime esta guía gráfica y colócala en un lugar que veas con frecuencia para ayudarte.

Y compártela con quien crees que puede beneficiarse.



# ¡Trabajemos juntas!

Como tu Health Coach te ayudo a optimizar tu salud, trabajamos para reducir tus síntomas, y mejorar tus habitos a través de un acercamiento holístico para que te sientas en control de tu salud, con mayor energía, plena y feliz.



**@MINDBODYPAU**



**www.paulinafeltrin.com**



**pau.feltrin@gmail.com**



**apple podcast, spotify: @aha.mx**

