



**LAS 7 CLAVES PARA ELIMINAR
EL BURNOUT
DE TU VIDA Y RECUPERAR
TU BIENESTAR**

INCLUYE TEST DE BURNOUT

Dr. Carlos Cenalmor



Carlos Cenalmor

Médico Psiquiatra y Psicoterapeuta



ÍNDICE

03 INTRODUCCIÓN

04 TEST DE BURNOUT

05 RESULTADOS

06 LAS 7 CLAVES PARA
ELIMINAR EL BURNOUT
DE TU VIDA Y RECUPERAR
TU BIENESTAR



INTRODUCCIÓN

El burnout es una enfermedad muy grave de nuestra sociedad y de nuestra era. Es un problema de salud infravalorado, que a veces se ha explicado de manera errónea como un simple “fallo en la gestión del estrés crónico” por parte de los profesionales. Ojalá fuera tan sencillo. El burnout es el fruto de diferentes problemas tanto en el ámbito laboral de la persona, como en su propia gestión de recursos psicológicos, físicos y personales.

En mi experiencia es un problema de primera categoría y muy silenciado en nuestra sociedad. Como médico psiquiatra y psicoterapeuta, llevo años dedicándome a investigar este problema y a combatirlo.

Desde esa experiencia te ofrezco las 7 claves definitivas para evitarlo o eliminarlo de tu vida. Además, antes de leer las claves, podrás realizar mi test de burnout, para saber en que punto te encuentras exactamente. Si bien los resultados de un test en salud mental nunca se pueden tomar como diagnósticos definitivos, sí que tienen gran utilidad orientativa y de autocomprensión para el que los realiza. Y junto con las claves este documento puede suponer un antes y un después en tu vida laboral y personal

TEST DE BURNOUT

Lee estas afirmaciones con detenimiento y asígnale un número:

- 0 → Nunca me pasa esto
- 1 → Es raro que me pase
- 2 → Me sucede con frecuencia
- 3 → Me sucede casi todos los días

Preguntas:

1. No soy capaz de separar con éxito mi vida laboral de mi vida personal	<input type="text"/>
2. Cuando termino de trabajar siento que me falta energía para el resto de actividades de mi día.	<input type="text"/>
3. Mi trabajo no me devuelve una sensación de satisfacción personal, más bien lo vivo como algo mecánico o monótono.	<input type="text"/>
4. Las personas a las que ayudo en mi trabajo -clientes, pacientes, compañeros...- cada vez me importan menos y más bien las trato como objetos impersonales.	<input type="text"/>
5. No me siento ni involucrado ni ilusionado con mi trabajo	<input type="text"/>
6. Siento que soy muy poco eficaz y valioso al hacer mi trabajo	<input type="text"/>
7. Tengo dificultades para concentrarme bien y planificar con soltura	<input type="text"/>
8. Cada vez veo mi trabajo de una manera más cínica, más distanciada, no tengo ningún ideal ni ganas de lograr que las cosas salgan bien	<input type="text"/>
9. Si lo pienso, me doy cuenta de que disfruto mucho menos de mi día a día en este momento, que tras volver de mis últimas vacaciones	<input type="text"/>
10. Mi trabajo me agota emocionalmente, me deja sensaciones de apatía, tristeza o angustia	<input type="text"/>
11. Siento que no me queda tiempo para nada en mi vida cuando termino de trabajar	<input type="text"/>
12. Con frecuencia estoy enfadado o irritado en mi día a día laboral	<input type="text"/>
13. Siento que no estoy recibiendo suficiente a cambio de todo lo que doy en mi trabajo, que no me compensa el esfuerzo que hago	<input type="text"/>
14. No siento que esté acercándome a metas relevantes para mi con el trabajo que hago	<input type="text"/>

RESULTADOS

Suma cada número y te dará un resultado del 0 al 42:

0-6 Sin burnout laboral

Enhorabuena, tu nivel de salud mental y física con relación a tu trabajo es muy buena. No se puede considerar que padezcas un síndrome de burnout en este momento, aunque como todo el mundo, sufrirás picos de estrés puntuales o por temporadas

Tu situación se puede deber a que tu nivel de carga laboral es equilibrado, a que tus relaciones en ese ámbito son sanas y/o a que tienes una capacidad de gestión del estrés y los conflictos muy buena. Aún así, te animo a no bajar la guardia y a aprender más sobre ti mismo, tu autocuidado y la gestión del estrés para evitar que el burnout pueda aparecer en épocas de mayor carga o de problemas laborales.

7 – 25 Burnout laboral moderado

Se puede considerar que sufres burnout, y por lo tanto sería buena idea hacer algunos cambios. Las personas que están en tu situación disfrutan menos de su trabajo en comparación con lo que lo podrían hacer, también sienten reducido su nivel de energía y bienestar emocional, sin llegar a ser abrumador. Puede que sientas ya una distancia con tu trabajo y una falta de plenitud que empiecen a ser dolorosas. Seguramente van siendo más frecuentes los días en los que llegas a casa y el nivel de cansancio, físico o emocional, afecta a la calidad de tus relaciones y tu vida personal. Si estas en esta situación, te invito a tomar medidas cuanto antes para evitar que el problema se vuelva más grave.

De 25 a 42 Burnout laboral establecido

Tu situación debería preocuparte y llevarte a tomar medidas de cambio urgentes. Las personas con estos resultados es frecuente que vivan con un nivel de energía bajo, al que incluso ya se han acostumbrado. Igualmente, pueden vivir con escaso disfrute tanto su trabajo como su vida personal, algo que también pueden normalizar. En este grupo encontramos personas con mucha motivación por su trabajo que no están midiendo sus fuerzas, y que finalmente acaban agotadas e incluso llegan a perder esa ilusión inicial. También encontramos personas que no se sienten recompensadas por su trabajo, que se sienten totalmente sobrecargadas, desilusionadas o que tienen un ambiente humano muy malo en su entorno laboral. De no hacer un cambio de rumbo claro es posible que el problema se agrave y se transforme en depresión o ansiedad. De hecho, esto es algo muy frecuente en casos de síndrome de burnout grave. Además al sufrir niveles de estrés crónico alto lo normal es que se añadan otros problemas de salud como gastritis crónica, intolerancias alimentarias, problemas cardiacos, etc.



LAS 7 CLAVES PARA ELIMINAR EL BURNOUT DE TU VIDA Y RECUPERAR TU BIENESTAR

- 01** Pon un **límite claro** ente el tiempo de trabajo y el resto de tu vida. Aquí la palabra clave es “(des)conexión”. La única forma de conectar contigo mismo, con tu vida y con tu trabajo plenamente, es saber desconectar del trabajo cuando llega el momento. O desconectas bien, o empezarás a llevar a tu mente al agotamiento. Puede que seas muy resistente, pero nadie aguanta de manera infinita. *Sin desconexión no hay conexión.*
- 02** Haz una lista de las cosas que te **apasionan fuera del trabajo y dedica tiempo a ellas**: ese hobby que siempre has querido hacer, esa novela que tienes en tu lista de pendientes, o ese grupo de amigos que hace tiempo que no ves. Para que la desconexión sea efectiva, tienes que tener otras cosas fuera a las que conectarte, y así *se lo estarás poniendo fácil a tu mente.* Y si te encanta tu trabajo, te propongo un reto: logra que tu vida fuera del trabajo sea como mínimo tan interesante como dentro de este.
- 03** Introduce **pequeñas dosis de autocuidado físico** a lo largo de la jornada laboral: hacer breves descansos en los que cambies de postura, en los que salgas al exterior, sientas el contacto de

la luz solar, dejes que tus ojos posen su mirada en el horizonte y en el que te muevas físicamente (caminar, hacer algunas sentadillas u otro ejercicio) será beneficioso para liberar tensiones y mantener la mente clara. El cuerpo es nuestra base, nuestra herramienta de trabajo, y lo primero que debemos cuidar para estar bien. Recuerda: *tanto el día como el año laboral son una maratón, no una carrera de velocidad*. Estos pequeños descansos te servirán para ir fresco durante el máximo tiempo posible.

04 Establece límites claros: una de las raíces del burnout laboral que me encuentro día sí y día también, es la incapacidad que tenemos para decir "no" cuando es necesario. Y el no saber hacerlo lleva a sobrecargarse antes o después. Algunas personas no lo hacen por sensaciones de culpabilidad, por necesidad de agradar a los demás, o por deseo de querer poder con todo. *Un "no" a tiempo te ahorrará muchos problemas futuros.*

05 Desarrolla relaciones significativas y positivas con tus compañeros de trabajo, clientes o pacientes. Algunas personas prefieren tener relaciones distantes en su ambiente laboral porque piensan que así les será más fácil desconectar después del trabajo. Pero es un error: tener vínculos sólidos y en los que te encuentres a gusto en tu ambiente laboral, incluso con tus clientes, aumentará tu sensación de seguridad, confort y disfrute en el trabajo. Especialmente tus compañeros: te servirán de refugio en las épocas marcadas por los problemas o la sobrecarga.

06 Establece metas claras: desde el micro al macro. Por un lado, ten claro hacia qué objetivo a medio y largo plazo te estás dirigiendo con tus esfuerzos diarios – y si no lo tienes claro, te recomiendo encarecidamente que dediques un rato a pensarlo-. Por otro lado, en cada día y semana ten claras tus tareas a completar. Sé realista con lo que puedes lograr en un día, para marcharte a casa con la sensación de haber cumplido lo que debías y poder así desconectar. Si te pones metas irreales *estarás destinando irremediabilmente a tu mente a volver a casa con sensación de insatisfacción*, incluso a pesar de haber trabajado con mucha intensidad ese día. Y esta sensación será un paso más hacia el burnout o el empeoramiento de este.

07 Plantéate retos que te ilusionen: aunque de nuevo parezca algo contradictorio, a veces el problema que nos está llevando al burnout es la monotonía, la falta de retos, el sentir que no tenemos un rol especial a través de nuestro trabajo. Si es tu caso, te invito a plantearte en que rama de tu profesión te gustaría crecer, o hacia que rumbo te gustaría orientar tu carrera. *Un nuevo camino puede hacer que veas tu itinerario profesional con una mirada mucho más fresca y estimulante.*

Y de regalo... te doy una clave extra fuera de la lista. Es la siguiente: **recuerda que solo vas a vivir una vez.**

Plantéate si el ritmo de vida que llevas, asociado al nivel de burnout que sufres y las consecuencias que está teniendo en tu vida, merecen la pena. A veces perdemos el norte con respecto a lo que es realmente importante, y no nos centramos en cuidar de eso que más afecta a nuestra felicidad. Sea lo que sea para ti. Ojalá esta última clave te anime a dar pasos de cambio.

DESPEDIDA

Ha sido un placer acompañarte a través de estas líneas. Por mi parte, seguiré transmitiéndote contenido de interés con respecto al burnout a través de mi *newsletter* por email. También puedes seguirme en mi canal de *YouTube* (Dr. Carlos Cenalmor) y otras redes sociales, por donde constantemente estoy transmitiendo más contenido de interés en torno a esta enfermedad del siglo XXI.