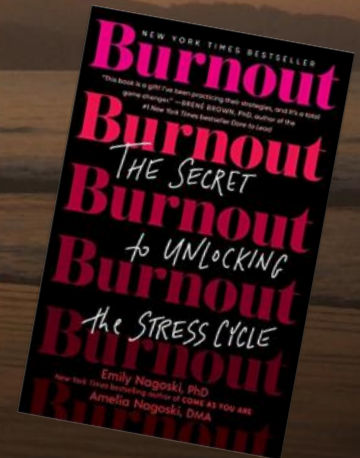


# CÓMO ENFRENTA EL AGOTAMIENTO EMOCIONAL (BURNOUT)

TÉCNICAS PARA ROMPER CON EL  
CICLO DEL ESTRÉS QUE  
EVENTUALMENTE NOS ENFERMA



Contenido inspirado en el libro en inglés  
**"Burnout: The Secret to Unlocking the Stress Cycle"**  
de Emily Nagoski & Amelia Nagoski.

**EXTRACTOS** es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

 **EXTRACTOS**  
[www.extractodelibro.com](http://www.extractodelibro.com)

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa

## EN ESTE EXTRACTO:

- **Cómo romper patrones de autosabotaje**
- **Técnicas para sanar el pasado y cerrar círculos**
- **Cómo dejar ir lo viejo y cómo abordar el cambio**

La cantidad de personas viviendo en un estado constante de estrés es cada vez más preocupante (antes y después de pandemia). Una de las causas principales es que no se le da la importancia merecida a la salud mental

Una de las grandes claves para vivir una vida más plena es tener una mejor comprensión del agotamiento emocional (burnout), los estresores que nos agobian y los efectos del estrés acumulado que lleva al "síndrome del quemado"

Aquí entenderemos mejor cómo funciona el estrés, cómo se diferencia de los estresores, y qué podemos hacer para afrontarlo. Romper el ciclo del estrés no es un proceso rápido ni sencillo, pero sí tiene un formidable efecto transformador

Los consejos derivan de las experiencias de las hermanas gemelas Emely Nagoski (doctora, investigadora y educadora en gestión emocional) y Amelia Nagoski (doctora en arte musical y profesora universitaria)

## EL ESTRÉS

El estrés es una respuesta neurológica ante las amenazas. Funciona elevando tu presión sanguínea y aumentando tu ritmo cardíaco. El ciclo de estrés es una serie de procesos dañinos que el cuerpo experimenta al tratar de administrar energía

## LA SALUD MENTAL AFECTA AL CUERPO



El estrés prolongado afecta tu metabolismo y todos los aspectos de tu vida

Si el estrés se acumula, aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas



El estrés puede provocar insomnio y falta de apetito

El agotamiento emocional lleva a desmotivación y disminución del rendimiento



El estrés prolongado provoca desbalances en el sistema inmunológico

## EFFECTOS DEL AGOTAMIENTO EMOCIONAL

Cumplir con todas las expectativas, ya sean propias o ajenas, puede drenarte emocionalmente. Si no se frena, te puede desgastar de distintas maneras:

- Puedes caer en pérdida de autoestima
- No te permite valorar tus logros
- No sientes satisfacción en lo que haces
- Te desgastas tratando de complacer necesidades ajenas

## 3 FORMAS DE ROMPER EL CICLO DE ESTRÉS

- 1 • Haz ejercicios. El ejercicio físico moderado, entre media y una hora, ayuda a cambiar el humor
- 2 • Encuentra una expresión creativa. Puede ser pintar, cantar, escribir o tocar un instrumento
- 3 • Interacciones sociales positivas. Estas ayudan a botar el estrés al pensar en otras cosas y reír

**"Combatir el estrés debe ser prioridad y tratarse como si tu vida dependiera de ello porque en efecto así es", Emily & Amelia Nagoski**

## ¿CUÁL ES TU PROPÓSITO?

El primer paso para combatir el estrés es construir paciencia, resiliencia y persistencia. Conoce qué es lo que quieres, y después alinea tu vida en torno a lo que quieres. Darle un sentido a lo que haces es un buen antídoto para el estrés



## APRENDE A MODULAR EXPECTATIVAS

Ser realistas nos ayuda a mantener paz mental. Si tomas una tarea gigante, diciendo que es fácil, te frustrarás cuando confrontes la realidad.

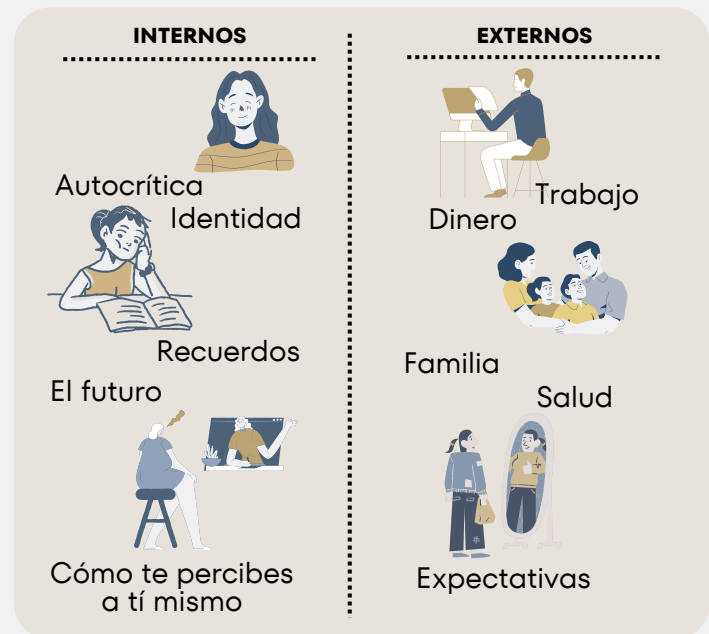
Podrás manejar tus frustraciones siendo más realista con tus expectativas, propias y ajenas. Es común frustrarnos por decepciones de otros

Cuando algo no salga según tus expectativas irreales, piensa:

- Aquello que propuse no era posible por X razón
- No es mi culpa que X salga mal pues está fuera de mi control
- No puedo controlar todo
- La vida no es una competencia
- Mi paz es más importante que las expectativas de los demás

## ESTRÉS VS ESTRESORES

Los estresores son lo que activan la respuesta del estrés en nuestro cuerpo. Hay dos tipos de estresantes:



“

Prosperamos cuando tenemos una meta positiva, no cuando tenemos un estado negativo del cual intentamos huir”, Emily & Amelia Nagoski

## 12 CONSEJOS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS



## TODOS NECESITAMOS A ALGUIEN

Todos necesitamos a alguien. Ni la completa independencia ni la completa dependencia son buenas por sí mismas. Hay que encontrar un punto medio

Conectar con los demás es importante para evitar desgastarnos. En otros encontramos soporte emocional, oportunidades y aprendizaje

Todos tenemos necesidades diferentes cuando se trata de conectar con los demás, esto dependerá de si somos más introvertidos o extrovertidos

Es importante recalcar que no todas las conexiones son buenas. Las conexiones de baja calidad nos pueden causar un impacto negativo



**“La calidad de nuestras vidas no se mide por la cantidad de tiempo que pasamos en un estado de perfección”, Emily & Amelia Nagoski**

## DESCANSAR ES LA CLAVE

Descansar se refiere a tener balance:

1

Asegurarte de dormir lo suficiente cada noche

2

Tomar descansos de manera regular en el trabajo

3

Respetar días libres y usarlos para tener tiempo de calidad



Además de prevenir la fatiga, descansar puede ayudarte a tener un mejor rendimiento y a innovar en lo que haces

Descansar no significa dejar de ser productivo(a), siempre puedes enfocarte en tareas pendientes que tengas en tu hogar o en tus pasatiempos

## ADOPTA AUTOCOMPASIÓN

- Uno de los efectos que tiene el tener grandes expectativas de ti mismo(a), es la autocrítica. En cierta medida es necesaria, pero en exceso puede ser tóxica y te hará caer en huecos emocionales donde no hay espacio de aprendizaje
- Para superar la toxicidad debes afrontar a tu versión tóxica (la voz interior que te critica). Márcala como algo diferente, incluso puedes ponerle nombre. Después de hacer esta distinción, notarás que te será más fácil no escucharla
- Esto te ayudará a empezar a tener compasión contigo mismo(a), y te llevará a sanar muchas cosas. Aunque sanar a veces significa pasar por momentos dolorosos donde te sientes vulnerable, también te hace una persona más fuerte

## PLANEAR HACE LA DIFERENCIA



- Los estresores controlables también pueden ser manejados a través de planeación previa. Analiza la situación o evento para identificar cómo puedes resolver la situación, o cómo puedes reducir al mínimo la cantidad de estresores
- No siempre vas a ser capaz de lograrlo. En ocasiones te encontrarás ante situaciones difíciles de las que no podrás salir con una planeación previa, o tratando de solucionar el problema en el momento
- Es importante en estos casos recordar que tienes la capacidad de adaptarte y que todo lo que te ocurre te deja un aprendizaje. El manejo de expectativas y la capacidad de maniobrar ante la adversidad son tus aliados

## DATOS CURIOSOS

El estrés no afecta a todos de la misma forma, cada quien lo sufre distinto

El estrés nace en los pensamientos y tiene un efecto directo en el cerebro

El sistema nervioso central es donde se afecta y se puede regular el estrés

