

CUADERNO DE HERRAMIENTAS ANTI-BURNOUT

BURNOUT SANITARIO: ELIMÍNALO DE TU VIDA



BIENVENIDA/O A TU CUADERNO DE HERRAMIENTAS ANTI-BURNOUT

Hola compañer@ sanitari@,

Gracias por estar leyendo estas líneas, por la confianza depositada en mí, y sobre todo enhorabuena. Enhorabuena por tener la inquietud de crecer como profesional sanitario y por hacerlo contracorriente: interesándote en herramientas y aspectos **psicológicos** de nuestra profesión, a los que en nuestra formación no se les dio apenas importancia, pero que realmente ocupan **más del 50%** de nuestro día a día profesional.

Si estás interesado en esta clase es porque quizá has sufrido o sufres **estrés, “burnout”**, o bien porque no deseas que te pase a ti. **Estás en el lugar adecuado.**

En esta clase vas a recibir una visión totalmente nueva sobre este problema, bastante diferente a la visión que las grandes clasificaciones internacionales pretenden dar.

Te voy a explicar bien sus causas, su funcionamiento y como identificarlo cuando solo tiene una presencia sutil en tu vida profesional. Y sobre todo, vas a recibir herramientas prácticas para combatirlo y prevenirlo.

Recuerda que **los grandes cambios se componen de pequeños pasos**. Nadie sube una montaña de un solo paso, si no juntando pasos sencillos, que te acercan uno a uno a la cima. A veces el desgaste profesional, el estrés o incluso los problemas asociados, como la ansiedad, pueden parecer imposibles de superar. Pero ten claro que no es así. Paso a paso se puede, y te voy a proponer un camino. Tanto para evitar el burnout y el estrés, como para salir de ellos si ya lo sufres.

Y si no los has experimentado, esta clase te servirá de guía para acompañar a otras personas, o también pacientes, que lo sufren a tu alrededor.

Lee con calma y atención este cuaderno de trabajo, ve respondiendo a las preguntas que te planteo, y tenlo a mano para la Master Class.

El proceso de aprendizaje y cambio empieza aquí.

Un abrazo fuerte.

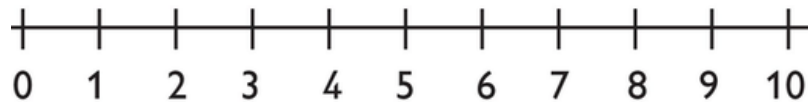
Dr. Carlos Cenalmor
Médico Psiquiatra y Psicoterapeuta



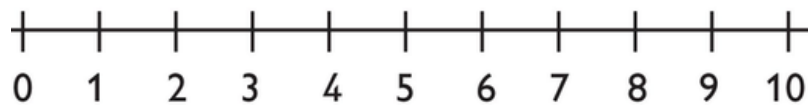


MI PUNTO DE PARTIDA:

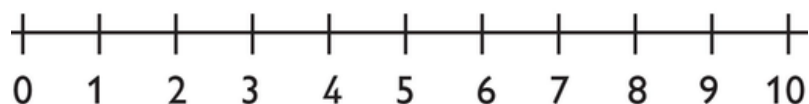
-¿Qué nivel de ilusión tienes actualmente con tu trabajo?:



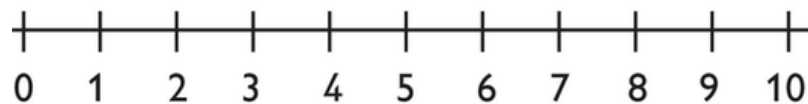
-¿Cuál es tu Nivel de estrés laboral actualmente?:



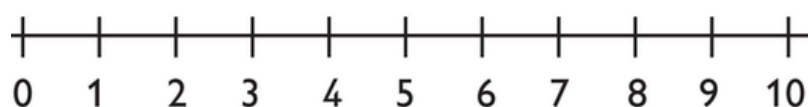
-¿Cómo de realizado/a te sientes con tu profesión?:



-¿Cómo de útil te sientes como profesional?



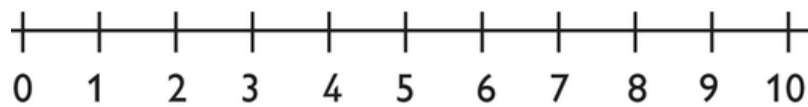
-¿Con cuanta frecuencia tratas a tus pacientes peor de lo que te gustaría, a nivel humano?





MI PUNTO DE PARTIDA:

-¿En cuanto a tu autocuidado, que nivel de importancia tiene para ti?:



-¿Has tenido alguno de estos síntomas recientemente?:

- Crisis de Ansiedad
- Crisis de llanto
- Síntomas depresivos
- Insomnio
- Problemas digestivos
- Ideas de suicidio

-Las respuestas a estas preguntas, que probablemente no te harás con mucha frecuencia, te darán pistas de cuál es tu relación con tu trabajo ahora mismo. Reflexiona sobre cómo te sientes con tu trabajo en este momento, y escríbelo en este recuadro:



¿QUÉ CAMBIARÍA DE MI TRABAJO?:

-Escribe aquí qué elementos de tu trabajo cambiarías (Máximo 5):

-
-
-
-
-



ANÁLISIS DE PATRONES COGNITIVOS

-Lee atentamente estas frases, y piensa si te sientes identificado/a con alguna de ellas:

- "El trabajo solo está bien hecho cuando está perfecto."

- "Si no respondo que sí a todo lo que me piden, soy mal profesional o incluso mala persona."

- "La eficacia en mi trabajo va muy por delante de mi bienestar."

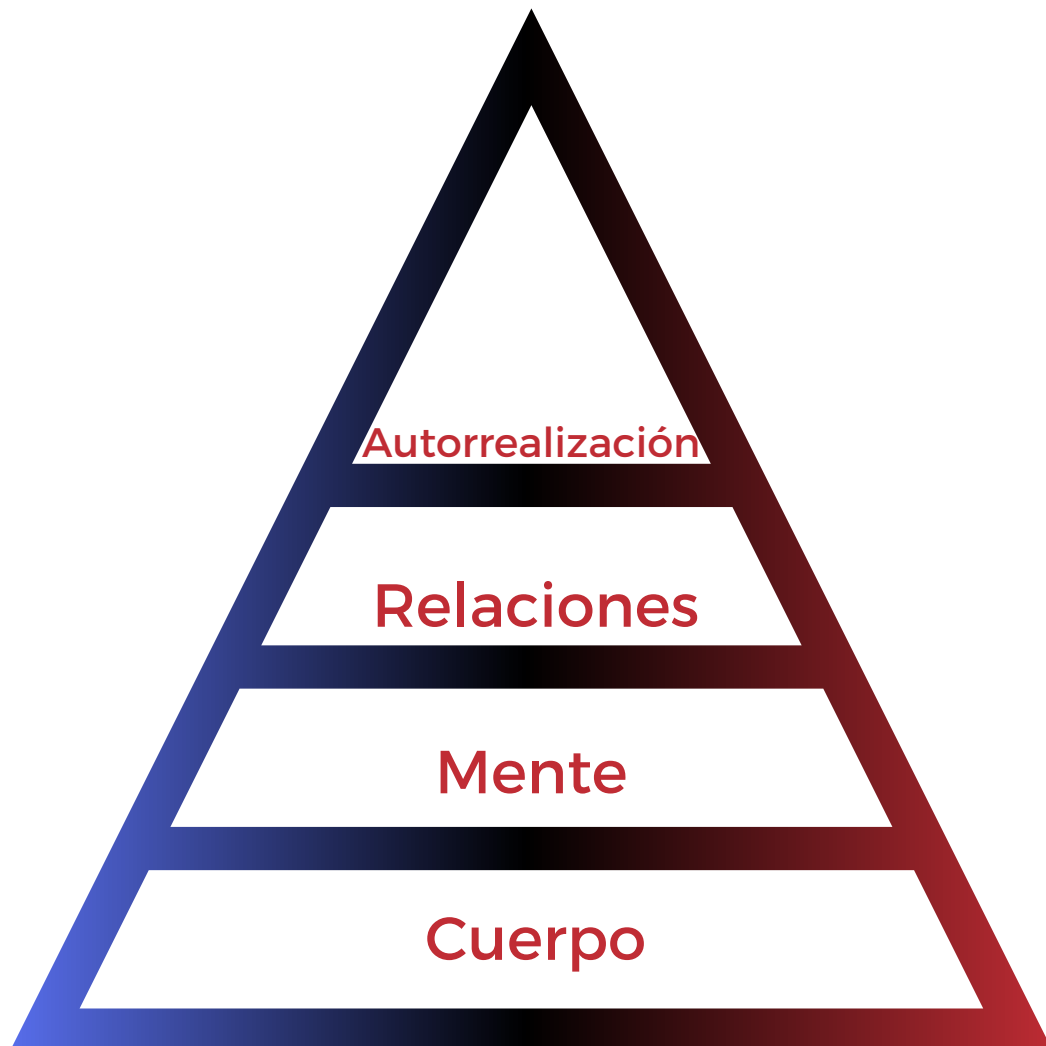
- "El bienestar de los demás va muy por delante de mi propio bienestar."

- "Si me quejo o pongo límites los demás me lo echarán en cara."

- "Mis compañeros son rivales a los que debo superar."

Ahora te invito a que escribas las mismas frases, pero cambiando todas las palabras que quieras para que se transformen en algo que tenga más sentido para ti:

-
-
-
-
-
-
-





¿QUÉ CAMBIARÍA DE MI TRABAJO?:

Repasa los 5 ítems que has escrito más arriba, sobre lo que cambiarías de tu trabajo, y escribe ahora 5 acciones puedes realizar para que estos aspectos mejoren (máximo 5):

•

•

•

•

•

Recuerda la Ley de la Responsabilidad:

"Yo soy responsable de mi y mis emociones, tú eres responsable de ti y tus emociones"

