

Manejando el Agotamiento

El agotamiento suele ser un problema del sistema perpetuado por una organización; por lo tanto, la mejor manera de mitigarlo es abordar los problemas al nivel organizativo. Sin embargo, a continuación, se indican algunas medidas individuales que puedes tomar para intentar protegerte del agotamiento:



1. **Análisis de Costo y Beneficio:** Pesa las cosas a favor y las en contras de permanecer en tu situación actual o hacer algo diferente.
2. **Habla con la Fuente de tu Angustia:** Plantea tus preocupaciones, pide lo que necesitas y sugiere soluciones de compromiso. Determina dónde están los desajustes en las expectativas.
3. **Amplía Tu Identidad:** Tener una identidad singular (por ejemplo, “soy lo que hago”) nos hace vulnerables al agotamiento. Reflexiona sobre cómo valoras las múltiples facetas de tu identidad. Cree en tus capacidades. Recuérdate a ti mismo tus logros.
4. **Encuentra Formas Alternativas de Satisfacer Tus Necesidades:** Cuando se trata de sentirnos motivados y conectados, a menudo tenemos necesidades de liderazgo (influencia, toma de decisiones, etc.) y afiliación (pertenencia, trabajo en equipo, etc.). Busca oportunidades en las que puedas experimentar estas necesidades más plenamente.



Escaneé este código
para ver más Recursos
para la Salud Mental