



[Comprar el libro o audiolibro](#)

La solución al agotamiento

Supere el agobio, venza a las ocupaciones y mantenga el éxito en el nuevo mundo del trabajo

(The Burnout Fix)

Jacinta M. Jiménez • McGraw-Hill © 2021 • 304 páginas

Consejos de Vida / Equilibrio Trabajo-Vida
Ciencia / Medicine / Salud mental / Burnout

Ideas fundamentales

- El éxito en el lugar de trabajo moderno requiere más que agallas: requiere resiliencia.
- Desarrolle cinco capacidades para evitar el agotamiento.
- Cultive un ritmo de desempeño saludable.
- Reduzca los pensamientos de distracción y trabaje hacia la claridad mental.
- Dé prioridad al tiempo de ocio.
- Fortalezca su bienestar social.
- Gestione su energía con cuidado y viva una vida impulsada por un propósito.
- Lidere equipos saludables que acojan la agencia, la benevolencia y la comunidad.

Reseña

El agotamiento es un problema social profundo y penetrante en Estados Unidos. Hace que los trabajadores se sientan agotados y abrumados. En algunos casos, puede incluso causar la muerte. La psicóloga Jacinta M. Jiménez, graduada de la Universidad de Stanford, considera que las organizaciones de hoy día necesitan hacer algo más que tratar los síntomas del agotamiento: necesitan aprender a prevenirlo por completo. En este texto práctico, Jiménez ofrece herramientas para detener el agotamiento antes de que comience. La clave, argumenta, es fomentar la resiliencia tanto a nivel individual como organizativo. Con sus prácticas PULSE (por sus siglas en inglés), respaldadas por la ciencia, usted puede aprender a llevar una vida que esté más orientada a los objetivos y apoyar el bienestar de los miembros de su equipo.

Resumen

El éxito en el lugar de trabajo moderno requiere más que agallas: requiere resiliencia.

En el mundo globalizado e hiperconectado de hoy, la gente suele creer que el éxito de su carrera requiere que asuma un volumen de trabajo insostenible y estar disponible constantemente para abordar las tareas relacionadas con el trabajo. Sin embargo, cuando se ejerce un nivel de esfuerzo insostenible durante demasiado tiempo, el resultado suele ser el agotamiento. Una encuesta de Deloitte reveló que más de tres cuartas partes de los trabajadores habían experimentado el agotamiento en sus trabajos. Los altos niveles de estrés en el entorno laboral provocan unas 120.000 muertes al año.

“No importa si trabaja más duro o más inteligentemente; si descuida alimentar también un pulso personal constante, su éxito será efímero”.

Las organizaciones a menudo se centran en cómo ayudar a los empleados a recuperarse del agotamiento laboral, pero lo que realmente deben hacer es enseñar a su gente a evitarlo por completo. Ese objetivo exige aprender formas de cultivar la resiliencia personal y profesional.

Desarrolle cinco capacidades para evitar el agotamiento.

Para evitar el agotamiento, realice prácticas personales PULSE, que son estrategias para alimentar su capacidad de recuperación interior. Debe establecer un ritmo, deshacer patrones de pensamiento poco útiles, realizar actividades de ocio, crear un sistema de apoyo y evaluar cómo emplea su tiempo. Con las prácticas PULSE, mejorará sus capacidades en cinco áreas clave de su vida:

1. **Conductual** – Impulse su crecimiento profesional y personal con un ritmo de desempeño saludable.
2. **Cognitivo** – Libérese de patrones de pensamiento poco saludables.
3. **Físico** – Acoja el poder del ocio como estrategia para proteger y restaurar sus reservas de energía.
4. **Social** – Construya una red diversa de apoyo para hacerse más adaptable y mejorar su pensamiento.
5. **Emocional** – No deje que otros controlen sus prioridades o su tiempo. Evalúe el esfuerzo que realiza y tome el control.

Cultive un ritmo de desempeño saludable.

La gente tiende a idealizar a las personas de éxito y las consideran fundamentalmente diferentes de los individuos ordinarios. Pero, aunque es tentador suponer que J. K. Rowling, por ejemplo, tuvo un éxito de la noche a la mañana con su serie de Harry Potter, en realidad trabajó en el primer libro durante siete años y tuvo que enfrentarse al rechazo de una docena de editoriales.

La mayoría de las personas con éxito logran sus sueños mediante la práctica deliberada: abordan sus objetivos dividiéndolos en pasos concretos más pequeños para evitar el agotamiento cognitivo y emocional.

“Nos encanta la idea de un talento nato que desafía las capacidades humanas normales. Pero ¿tiene sentido nuestro amor por los inconformistas?”

Cree un marco de trabajo para asegurarse de que trabaja de forma sostenible hacia sus objetivos a través de las tres P:

1. **Planifique** – Evalúe sus habilidades y niveles de conocimiento. A continuación, salga progresivamente de su zona de confort a medida que avanza hacia objetivos más ambiciosos. Mantenga objetivos realistas, factibles y específicos.
2. **Practique** – Comprométase a aprender continuamente y trate su proceso de descubrimiento como una serie de experimentos. Obtenga información y abórdelos con un enfoque profundo. No tema el fracaso, ya que puede aprender de él. Lleve un registro y dé seguimiento constante a su progreso y aprendizaje.
3. **Pondere** – Una vez que haya aprendido a través de la experimentación y haya recogido opiniones, aproveche este conocimiento para ayudarle a alcanzar su objetivo más amplio y mejorar sus enfoques de la estrategia y la experimentación. Pregúntese qué le funcionó y qué no en el pasado y cómo podría mejorar los resultados en el futuro. No olvide celebrar sus pequeños logros a medida que se va acercando hacia el éxito.

Reduzca los pensamientos de distracción y trabaje hacia la claridad mental.

Deshágase de las distracciones cognitivas que provocan estrés adoptando las tres C de la claridad mental:

1. **Curiosidad** – Tenga curiosidad por sus patrones de pensamiento. Identifique los pensamientos recurrentes. A continuación, pregúntese si están basados en la realidad y si puede encontrar pruebas que respalden sus suposiciones. Notar los errores cognitivos le ayuda a cultivar una mayor conciencia de usted mismo.
2. **Compasión** – Supere la autoconversación negativa mediante la práctica de la autocompasión. En lugar de fijarse en los defectos que ve en sí mismo, hágase con amabilidad, como lo haría con un amigo o familiar cercano.
3. **Calibración** – Una vez que sea más consciente de la calidad de sus pensamientos y haya cultivado una perspectiva más amplia y realista sobre una situación determinada, pregúntese cómo le gustaría responder. Por ejemplo, quizás le gustaría actuar con compasión. O simplemente se da cuenta de que necesita más información.

Cultive una mayor claridad mental y más conciencia realizando lo siguiente:

- **Agregue hábitos** – Si quiere adoptar hábitos más saludables, intente combinar esos nuevos hábitos con otros que ya practica con regularidad, como cepillarse los dientes.
- **Programa recordatorios** – Programe su teléfono para que le recuerde que tiene que comprobar su estado de ánimo tres veces al día; cree un espacio para reflexionar sobre sus pensamientos.
- **Respire** – Realice inhalaciones y exhalaciones largas y profundas antes de reflexionar.
- **Escriba sus pensamientos** – Cuando realice las tres C, escriba una o dos frases sobre cada paso.
- **Aprenda sobre los errores cognitivos** – La gente comete varios tipos de errores comunes. Por ejemplo, ¿se trata de un pensamiento binario? ¿Está haciendo suposiciones sobre lo que piensan las demás personas?
- **Mantenga la autocompasión** – Ser amable con uno mismo puede resultar incómodo al principio, pero las investigaciones confirman sus beneficios: aumento de los niveles de resiliencia, motivación y emociones positivas, así como una menor tendencia a agobiarse.
- **Sea constante** – Si practica las tres C con regularidad, puede transformar poderosamente sus vías neuronales y aumentar su vitalidad.

Dé prioridad al tiempo de ocio.

Es posible que la magnate de los medios de comunicación Oprah Winfrey tenga una lista interminable de tareas pendientes, pero se esfuerza por desconectar del trabajo y pasar tiempo en la naturaleza, dando paseos con sus perros y trabajando en su huerto. La capacidad de disfrutar de tiempo libre sin estrés es esencial para Oprah, ya que le permite mantener la calma y centrarse, lo que, a su vez, le ayuda a manejar los desafíos que la vida y el trabajo le plantean.

Si quiere protegerse contra el agotamiento y mejorar su capacidad de liderazgo, usted también debe encontrar la forma de priorizar el ocio. Supere el dañino mito de que trabajar constantemente más tiempo, más rápido y más duro es la clave del éxito.

“Confundimos la actividad con la productividad. Valoramos más el volumen de producción que el valor de la misma. Ya no juzgamos a los demás por la calidad de sus respuestas, sino que nos centramos en la rapidez con la que responden”.

Es importante que cree más espacio para las actividades de ocio que eliminan el estrés, dando prioridad a las tres S en su vida diaria:

1. **Silencio** – Tome el control sobre la forma en que utiliza sus dispositivos tecnológicos para reducir la fatiga mental que podría experimentar por una avalancha innecesaria de información y alertas. Puede hacerlo de pequeñas formas (como no mirar el teléfono cuando está en una fila) y de mayores formas (como ir a un retiro de meditación).
2. **Santuario** – La mayoría de los estadounidenses pasan el 93% de su tiempo dentro de casa. Esto es lamentable, ya que el tiempo que se pasa en la naturaleza disminuye la hormona del estrés, el cortisol, y mejora el estado de ánimo, la creatividad, la inmunidad y la vitalidad. Programe al menos 20 o 30 minutos en la naturaleza a la semana y trate de dejar sus dispositivos en casa.

3. **Soledad** – Elija pasar tiempo a solas. Hacerlo activa la red de modos por defecto de su cerebro, mejorando así sus capacidades cognitivas al ralentizar la entrada sensorial. La soledad puede conducir a mayores niveles de autoconciencia, creatividad y claridad mental.

Fortaleza su bienestar social.

El bienestar social –cuando uno siente que pertenece y puede acceder con seguridad al apoyo de su comunidad– es un importante factor que contribuye a la buena salud. Cuando uno se siente excluido socialmente, se activan las mismas regiones del cerebro que responden al dolor físico: la ínsula y el córtex cingulado anterior. Investigaciones demuestran que los trabajadores que se sienten socialmente excluidos están menos satisfechos y comprometidos con su trabajo, y experimentan niveles más altos de síntomas de malestar fisiológico como dolores de cabeza, tensión muscular y dolor de espalda. Por el contrario, los trabajadores que tienen un alto sentido de pertenencia social rinden 56% más, toman 75% menos de días de baja por enfermedad y tienen 50% más de probabilidades de permanecer en su trabajo actual.

“La soledad no se dirige a un grupo de personalidad específico, como los introvertidos o los extrovertidos, sino que puede afectar a cualquiera. Nadie es inmune a la soledad.”

Reduzca el riesgo de agotamiento y supere los sentimientos de exclusión social al adoptar las tres B (por sus nombres en inglés) del apoyo seguro:

1. **Pertenencia** – Fortalezca su sentido de pertenencia trabajando activamente para ser más compasivo. Muéstrole cognitivamente mediante la comprensión de las perspectivas de los demás. Exprésela emocionalmente empatizando con los demás y muestre una compasión motivada para reforzar su deseo de actuar para ayudar a los demás. Investigaciones demuestran que si practica constantemente la meditación de la bondad amorosa, repitiendo mentalmente frases o sentimientos que expresan buena voluntad y cuidado hacia los demás, fortalecerá su sensación de bienestar social.
2. **Amplitud** – Cree un mapa visual de sus círculos de apoyo con cuatro círculos concéntricos. Coloque los nombres de las personas con las que se siente más cercano en el círculo más interior, los de quienes le apoyan constantemente en los momentos difíciles en el segundo círculo, y los de aquellos con los que se relaciona regularmente, pero que no ve como confidentes, en el tercer círculo. Los conocidos van en el círculo más externo. Fíjese en los círculos en los que parece faltar apoyo y trate de llenar esos vacíos ampliando su red. Tal vez quiera unirse a nuevas comunidades centradas en sus aficiones o cambiar sus patrones diarios de interacción social, como elegir salir de su barrio para comer.
3. **Límites** – Reflexione sobre sus valores personales, que ilustran sus prioridades. Elija los cinco más importantes para usted. Piense en lo que debe hacer para cultivar más estos valores en su vida. Piense en las acciones que se alejan de estos valores. A partir de esta información, escriba sus normas de contención. Si, por ejemplo, da prioridad a su familia, puede negarse a recibir llamadas en casa a determinadas horas. Esfuércese por respetar los límites de los demás, de la misma manera en que espera que los demás respeten los suyos.

Gestione su energía con cuidado y viva una vida impulsada por un propósito.

Supere el mito de que esforzarse más siempre es mejor y gestione eficazmente su energía al adoptar las tres E (por sus nombres en inglés):

1. **Principios duraderos** – Identifique un conjunto de principios que puedan guiarle en su etapa actual de la vida. En primer lugar, haga una lista de los valores y las habilidades que actualmente considera más relevantes para sus objetivos. A continuación, defina el significado que hay detrás de las cosas que desea perseguir. Combine estos elementos para elaborar una declaración de misión que guíe sus acciones. Utilice la siguiente plantilla: “Porque valoro X, quiero utilizar mis habilidades de Y para lograr Z”. Por último, desarrolle tres principios, como practicar la gratitud o el desapego, con los que pueda comprometerse mientras trabaja para encarnar su declaración de misión.
2. **Gasto de energía** – Tómese una semana para evaluar cómo gasta su energía haciendo un seguimiento de sus actividades, de las personas con las que pasa el tiempo y de los entornos por los que navega. Determine cómo le hacen sentir. Valore estos sentimientos en una escala del uno al diez. Si se da cuenta de que ciertas situaciones, actividades o personas le hacen sentir agotado, programe más actividades y encuentros que le llenen de energía. Las relaciones saludables tienden a restablecer su energía y engendran sentimientos positivos como la confianza, el respeto y el apoyo mutuos.
3. **Agudeza emocional** – Resista la tendencia a ignorar sus emociones y abrazar la falsa positividad. Permítase experimentar toda su gama de emociones, lo que le ayudará a sentir una mayor empatía por los demás y a convertirse en un mejor solucionador de problemas. Fortalezca su inteligencia emocional aprendiendo a identificar mejor las emociones que siente. Empiece, quizás, por aprender una nueva palabra para describir una emoción cada semana. Trate sus emociones como información valiosa y considere lo que pueden estar diciéndole.

Lidere equipos saludables que acojan la agencia, la benevolencia y la comunidad.

Dirija equipos resistentes cultivando una cultura de trabajo que dé prioridad a las necesidades de las personas y empleando el ABC de los equipos y organizaciones de pulso firme:

1. **A de agencia** – Dé a los miembros del equipo un sentido de agencia aclarando sus expectativas (explícitas e implícitas) para el papel de cada individuo, manteniendo las cargas de trabajo y las demandas que usted hace razonables y factibles, y proporcione a los empleados oportunidades para participar en el desarrollo profesional y personal.
2. **B de benevolencia** – Comprométase a no hacer daño. Emplee prácticas que se basen en la apertura, la confianza, el respeto y la equidad en el lugar de trabajo. Reconozca a los empleados por sus logros y no tolere la deshonestidad o la injusticia.
3. **C de comunidad** – Las personas encuentran motivación en el trabajo a través de su deseo de crear conexiones sociales positivas. Adopte prácticas que mejoren los sentimientos de pertenencia, inclusión social y seguridad psicológica de los miembros del equipo.

“¿Cómo puede mi organización mejorar la experiencia de sus empleados para descubrir y aplicar un conjunto fijo de prácticas que refuercen la resiliencia individual, del equipo y de la organización?”

Los líderes que aspiran a poner a las personas en primer lugar deben comprometerse a aplicar prácticas que aumenten la resiliencia en todos los niveles de sus organizaciones. Utilice el *design thinking* para mejorar continuamente la experiencia de las personas en sus equipos. Identifique las áreas que necesitan mejorar, desarrolle soluciones para reforzar los niveles de resiliencia y despliegue sus soluciones en forma de iniciativas de bienestar cuidadosamente supervisadas.

Sobre la autora

La **Dra. Jacinta M. Jiménez**, graduada de la Universidad de Stanford y del Consorcio PGSP-Stanford PsyD, es *coach* de liderazgo y psicóloga certificada.



¿Le gustó este resumen?

[Comprar el libro o audiolibro](http://getab.li/42699)

<http://getab.li/42699>

Este resumen puede ser leído por Tesco empleados.

getAbstract asume completa responsabilidad editorial por todos los aspectos de este resumen. getAbstract reconoce los derechos de autor de autores y editoriales. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este resumen puede ser reproducida ni transmitida de ninguna forma y por ningún medio, ya sea electrónico, fotocopiado o de cualquier otro tipo, sin previa autorización por escrito de getAbstract AG (Suiza).