

¿Cómo pasar de estar quemado 🧑‍🔥

a on fire 🧑‍🔥 en el trabajo?

·buk · × selia

La salud mental incluye nuestro bienestar psicológico, emocional, y social. Esto afecta la manera que nos relacionamos con otros, las estrategias que tenemos para afrontar dificultades e incluso nuestra salud física.

Maneras en las que puedes cuidar tu salud mental



Balance entre áreas de vida: Mantener un balance entre el trabajo, vida personal, social, y familia es fundamental para mejorar el bienestar.



Actividad física: Si bien esto influye en nuestra salud física, también nos permite tener un mejor bienestar mental.



Alimentación consciente: La comida en gran parte también regula nuestro estado de ánimo. Es importante frente a esta recomendación tener un balance y no ser muy exigente con el cuidado.



Red de apoyo: La red de apoyo es fundamental para apoyarnos en nuestro bienestar. La red de apoyo es fundamental para acompañarnos en adversidades y diferentes momentos de nuestras vidas.



Herramientas para manejar el malestar: Existen varias técnicas que se han encontrado beneficiosas para nuestra salud mental y física como el yoga, la atención plena, y la respiración consciente.



Acompañamiento profesional: A veces el acompañamiento de un profesional de salud mental puede ser beneficioso. Sea si estás pasando por un momento de crisis, o si quieres trabajar y mejorar tu entendimiento de ti, un profesional te puede brindar herramientas.

Mi empresa como un pilar de Prevención al Burnout Laboral 💖

¿Sabías que la organización en la que trabajas puede implementar dentro de su plan de beneficios clases de yoga, actividades recreativas e incluso alianzas de descuento con entidades de Salud Mental?

Tener beneficios para el bienestar de todos los colaboradores es esencial para la motivación, productividad y el buen clima laboral. Es por esto que el módulo de beneficios de Buk, te ayudará a crear un amplio catálogo beneficios hechos a tu medida y la de tus colaboradores. Descuento en gimnasios, clases de yoga, bonos para bicicletas ¡Y mucho más!

¿Ya conoces nuestro módulo de beneficios?

[Haz click aquí](#)

¿Qué es el Burnout?

Cada persona puede sentir el burnout de manera diferente.

Si crees que estás pasando por burnout es importante buscar acompañamiento para poder entender mejor tu caso.

Síntomas

- 🧑‍🦯 Agotamiento físico o emocional.
- 🧑‍🦯 Pérdida de motivación o sensación de cinismo.
- 📉 Bajo rendimiento en el trabajo.
- 🧑‍🦯 Fácil irritabilidad con otras personas dentro y fuera del área laboral.
- 🧑‍🦯 Baja creencia en habilidades propias o bajo autoestima



Herramientas breves para practicar la consciencia plena

Para practicar la consciencia plena en el día a día puedes intentar estas herramientas que permiten trabajar de diferentes maneras.

1

Toma diez respiraciones lentas y profundas. Concéntrate en exhalar lo más lentamente posible hasta que los pulmones estén completamente vacíos y luego permitirles llenarse por sí mismos.

3

Intenta dejar que tus pensamientos vayan y vengan como si fueran autos pasando.

2

Observa las sensaciones al vaciar tus pulmones. Observa cómo se llenan. Observa cómo tu caja torácica se eleva y desciende. Observa el suave ascenso y descenso de tus hombros.

4

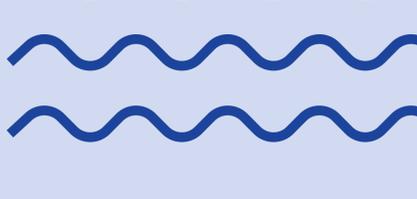
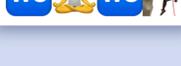
Expande tu consciencia: simultáneamente nota tu respiración y tu cuerpo. Luego, mira alrededor de la habitación y observa lo que puedes ver, oír, oler, tocar y sentir.

trabajo. Lo importante es que todos remen para el mismo lado.

Mindfulness en tu rutina diaria

Elige una actividad que forme parte de tu rutina diaria, como cepillarte los dientes, afeitarte, hacer la cama o ducharte. Cuando lo hagas, enfoca totalmente tu atención en lo que estás haciendo: los movimientos del cuerpo, el sabor, el tacto, el olor, la vista, el sonido, y así sucesivamente. Observa lo que está sucediendo con una actitud de apertura y curiosidad.

Por ejemplo, cuando estés en la ducha, nota los sonidos del agua mientras sale de la ducha, cuando entra en contacto con tu cuerpo y al bajar por el drenaje. Observa la temperatura del agua y cómo se siente en tu cabello, en tus hombros y al correr por tus piernas. Percibe el olor del jabón y champú, y cómo se sienten en tu piel. Observa las gotas de agua en las paredes o la cortina de la ducha, el agua goteando por tu cuerpo y el vapor que se eleva. Observa los movimientos de tus brazos mientras te lavas, o enjabonas.



Cuando surjan pensamientos, conócelos y déjalos venir y pasar como autos en una carretera. Es normal que te veas atrapado en tus pensamientos. Tan pronto como te des cuenta de que esto ha sucedido, reconócelo suavemente, observa cuál fue el pensamiento que te distrajo y vuelve a dirigir tu atención a la ducha.

¡Buk te regala un cupón de descuento para tu terapia con Selia!

Haz click en el cupón e ingresa el código



Visita nuestra pagina web [Buk.co](#)