

AGOTAMIENTO MENTAL LIBRO DE TRABAJO

*A veces lo más importante de todo
un día es el descanso que tomamos
entre dos respiraciones profundas.*

- ETTY HILLESUM



EL AGOTAMIENTO MENTAL

El agotamiento puede sorprendernos cuando menos lo esperamos. A menudo nos exigimos a todos los retos de la vida, pensando que tomarnos un descanso es señal de debilidad.

Pero cuando llega el agotamiento, es evidente que quedarse sin energía constantemente no es sostenible. Puedes sentirte agotado, tanto mental como físicamente, y tener dificultades para encontrar alegría en las cosas que antes te hacían feliz.

Recuperarse del agotamiento requiere esfuerzo, pero es posible. Empieza con pequeños cambios que prioricen tu bienestar, ya sea establecer límites, rechazar compromisos adicionales o dedicar tiempo a las cosas que disfrutas.

El autocuidado no tiene por qué ser complejo ni requerir mucho tiempo; puede ser tan sencillo como dar un paseo, escribir en un diario o practicar la respiración profunda. Estos pequeños pasos pueden generar grandes mejoras en cómo te sientes y funcionas a diario.

Este libro de ejercicios te guiará a través de estrategias para gestionar y superar el agotamiento mental. Encontrarás herramientas que te ayudarán a identificar qué te ha estado quitando energía y a crear rutinas que favorezcan tu bienestar mental y emocional.

Al tomarte este tiempo para cuidarte, estás tomando una decisión poderosa para restablecer el equilibrio y volver a sentirte tú mismo nuevamente.

Cuando el agotamiento te domina, todo se vuelve más difícil. Puedes sentir que estás haciendo las cosas mecánicamente sin estar realmente presente.

El estrés y el agotamiento dificultan la concentración, dejándote abrumado incluso por las tareas más sencillas. Esto es tu mente y tu cuerpo diciéndote que es hora de bajar el ritmo y recargar energías.



“El agotamiento no es sólo una consecuencia del exceso de trabajo:

“Es un fracaso cuidarnos a nosotros mismos”.

-Arianna Huffington

DESCOMPONERLO

Divide tus objetivos a largo plazo en pasos más pequeños y manejables. Este ejercicio te ayuda a crear una hoja de ruta clara y a hacer que los objetivos sean más alcanzables.

Meta	Motivación	
Fecha de inicio: _____	Fecha de parto prevista: _____	Duración: _____
Plan de acción	Fecha	Acción
.....		
.....		
Obstáculos		
.....		
.....		
Progreso ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Fecha de finalización: _____	

Meta	Motivación	
Fecha de inicio: _____	Fecha de parto prevista: _____	Duración: _____
Plan de acción	Fecha	Acción
.....		
.....		
Obstáculos		
.....		
.....		
Progreso ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Fecha de finalización: _____	

SEÑALES DE AGOTAMIENTO

Fecha: / /

Cuando el estrés se vuelve abrumador, es importante notar las señales de advertencia tempranas para que puedas tomar medidas antes de sentirte completamente agotado.

Síntomas físicos

Síntomas emocionales

Síntomas mentales

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

DEJA ENTRAR LA NATURALEZA

Fecha: / /

Pasa 20 minutos al aire libre en un entorno natural y escribe cómo te sientes y tus realizaciones.

¿Qué sentiste?

Anota tus pensamientos y cualquier idea que te venga a la mente.

Anota tus realizaciones.

DEFINE TUS VALORES

Fecha: / /

Dedica un tiempo a identificar tus valores fundamentales y lo que realmente quieres lograr en la vida. Este ejercicio te permitirá comprender claramente tu propósito y te ayudará a establecer metas significativas.

Valores fundamentales

Mis metas en la vida

¿Cómo me ayudarán mis valores fundamentales a alcanzar mis objetivos?

CALIFICA TU PENSAMIENTO

Fecha: / /

Observa las áreas de tu vida que aparecen a continuación y califícate del 1 al 10 según tu nivel de conciencia y confianza en cada categoría.

Creencia en ti mismo

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

No muy

Extremadamente

Capacidad de ser positivo

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

No muy

Extremadamente

Habilidades sociales

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

No muy

Extremadamente

Actitud flexible

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

No muy

Extremadamente

Toma de decisiones

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

No muy

Extremadamente

Capacidad para cumplir con los objetivos

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

No muy

Extremadamente

Empatía hacia los demás

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

No muy

Extremadamente

¿Con qué frecuencia te sientes abrumado por tus responsabilidades o compromisos?

PRACTICA LA AUTOCOMPASIÓN

Semana n.º: _____ Mes: _____ Año: _____

Lunes

Tres cosas buenas sobre mí

.....

.....

Martes

Me sentí bien conmigo mismo cuando

.....

.....

Miércoles

Me mostré compasión cuando

.....

.....

Jueves

Hoy lo he conseguido

.....

.....

Viernes

Algo que hice por alguien

.....

.....

Sábado

Cosas que salieron bien hoy.

.....

.....

Domingo

Soy digno de amor porque

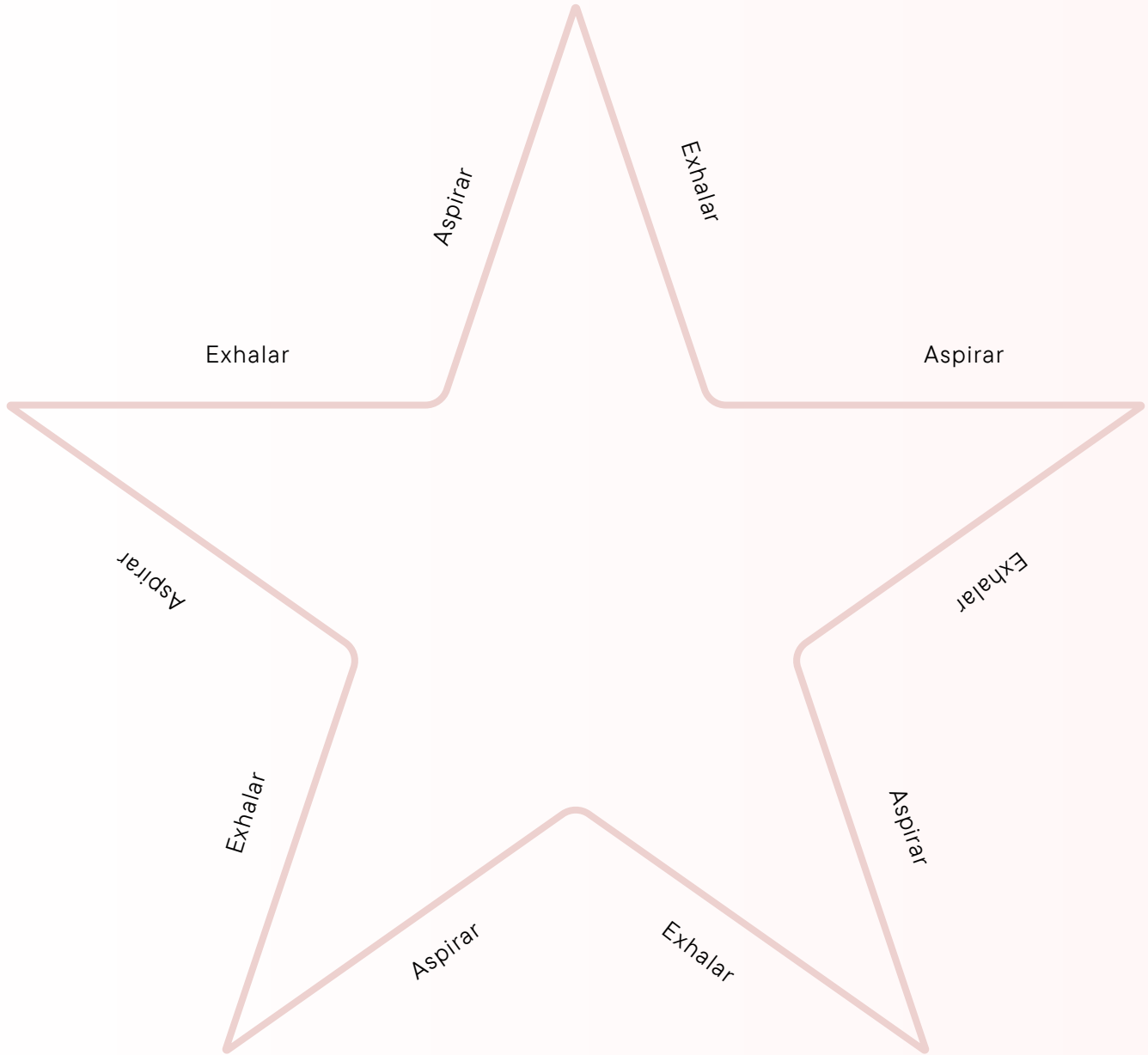
.....

.....

CALMA TU MISMO

Fecha: / /

Recorre con el dedo un lado de la estrella mientras inhalas profundamente. Aguanta la respiración en ese punto y exhala mientras te deslizas hacia abajo por el otro lado. Continúa hasta que hayas recorrido toda la estrella.



LISTA DE VERIFICACIÓN DEL MÉTODO DE BLOQUEO DE TIEMPO

Fecha: / /

Instrucciones: Usa esta lista de verificación para implementar el método de bloqueo de tiempo eficazmente y maximizar tu productividad. Siguiendo estos pasos, estarás en camino de dominar el arte del bloqueo de tiempo y maximizar tu productividad. ¡Sigue así y disfruta de los beneficios de una agenda bien organizada y enfocada!

- Define tus objetivos generales para el día, la semana o el mes.
- Divida los objetivos más grandes en tareas más pequeñas y viables.
- Determina los bloques de tiempo disponibles en tu agenda para trabajar, descansar y otras actividades.
- Asigna franjas horarias específicas para cada tarea o categoría de tareas.
- Identifique las tareas más importantes que se alinean con sus objetivos.
- Priorizar las tareas según la urgencia, importancia y fecha límite.
- Utilice un planificador, un calendario o una herramienta digital para crear su cronograma de bloqueo de tiempo.
- Asigne tareas a intervalos de tiempo específicos, asegurándose de que cada bloque tenga un propósito claro.
- Comprométete a trabajar en una tarea durante cada bloque de tiempo.
- Minimiza las distracciones e interrupciones para mantener la concentración.
- Programe descansos cortos entre bloques de tiempo para descansar y recargar energías.
- Incorpore descansos más largos para comer o relajarse a lo largo del día.
- Manténgase adaptable y abierto a ajustar su horario según sea necesario.
- Permita tareas inesperadas o cambios en las prioridades.
- Al final de cada día, revise su cronograma de bloqueo de tiempo.
- Reflexione sobre lo que funcionó bien y lo que se podría mejorar para la planificación futura.
- Reconozca sus logros y hitos a lo largo del día.
- Celebre la finalización de tareas y el logro de objetivos, sin importar lo pequeños que sean.
- Evalúa continuamente tu método de bloqueo de tiempo y realiza los ajustes necesarios.
- Experimente con diferentes técnicas y estrategias para optimizar su productividad.

TERAPIA DE LA RISA

Fecha: / /

La risoterapia ayuda a aliviar el estrés fomentando la alegría y la relajación a través del humor. Tomarse un tiempo para reír puede mejorar el estado de ánimo y la salud mental en general. Humor: Vea un programa de comedia o recuerde algo divertido para animarse.

Recuerdo divertido 1

Recuerdo divertido 2



Recuerdo divertido 3

Recuerdo divertido 4

SER CONSCIENTE

Fecha: / /

La siguiente hoja de trabajo te ayudará a descubrir dónde la práctica de la atención plena te beneficiará más para crear mayor armonía en todas las áreas de tu vida. No necesitas completar todas las preguntas, solo las que sean relevantes para ti.

Salud física:

¿Cuidas tu salud física? ¿Qué áreas necesitas mejorar?

Salud mental:

¿Cuidas tu salud mental? ¿En qué áreas necesitas trabajar?

Equilibrio:

¿Qué áreas de la vida se beneficiarían de un mayor enfoque y equilibrio general?

Relaciones:

*¿Mantienes límites saludables?
¿En qué necesitas trabajar?*

AUTOEVALUACIONES

Fecha: / /

Sé amable y comprensivo contigo mismo. Lee las indicaciones a continuación y piensa en lo primero que te venga a la mente. Completa tus respuestas en los espacios en blanco.

Soy un ser humano que...

AMA

.....

QUIERE

.....

ESTÁ IMPULSADO POR

.....

ESTÁ INSPIRADO POR

.....

TIENE LA HÁBITA DE

.....

ES MÁS FELIZ CUANDO

.....

CREE EN

.....

DARIA

.....

¿ALGÚN DÍA?

.....

TIENE EL OBJETIVO DE

.....

QUIÉN AVISA

.....

TIENE MIEDO

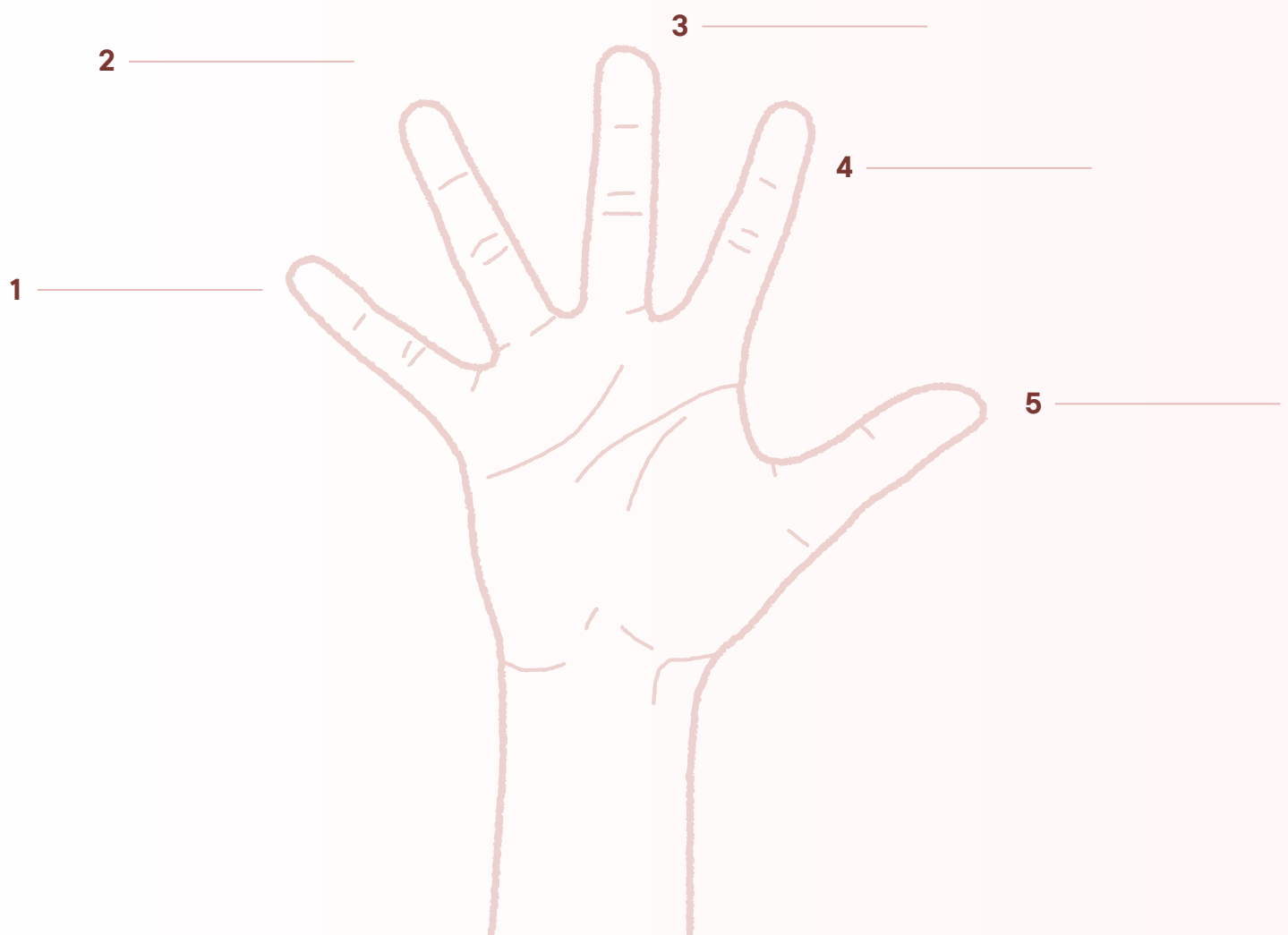
.....

DE

LA HERRAMIENTA DE LA GRATITUD DE LAS 5 COSAS

Fecha: / /

Piensa en cinco cosas por las que estés realmente agradecido en tu vida y escríbelas en la mano de abajo. Crea un hábito de hacerlo regularmente, por ejemplo, antes de dormir, al despertar o cuando tengas un día difícil.



Reconocer lo bueno que ya tienes en tu vida es la base de toda abundancia.

-Eckhart Tolle

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS INTELIGENTES

Fecha: / /

Mi meta

¿Qué quieres lograr?

Específico

¿Cómo saber si alcanzaste tu meta?

Mensurable

¿Está a tu alcance el objetivo para lograrlo?

Realizable

¿Puedes lograr tu objetivo de manera realista?

Realista

¿Cuándo quieres lograr tu objetivo?

Limitado en el tiempo

Objetivo actualizado

PRIORIZAR LOS OBJETIVOS

Fecha: / /

Prioriza tus tareas en función de su importancia y urgencia para asegurarte de concentrarte en los aspectos más críticos y evitar sentirte agotado.

Objetivo - 1

Objetivo - 2

Objetivo - 3

Objetivo - 4

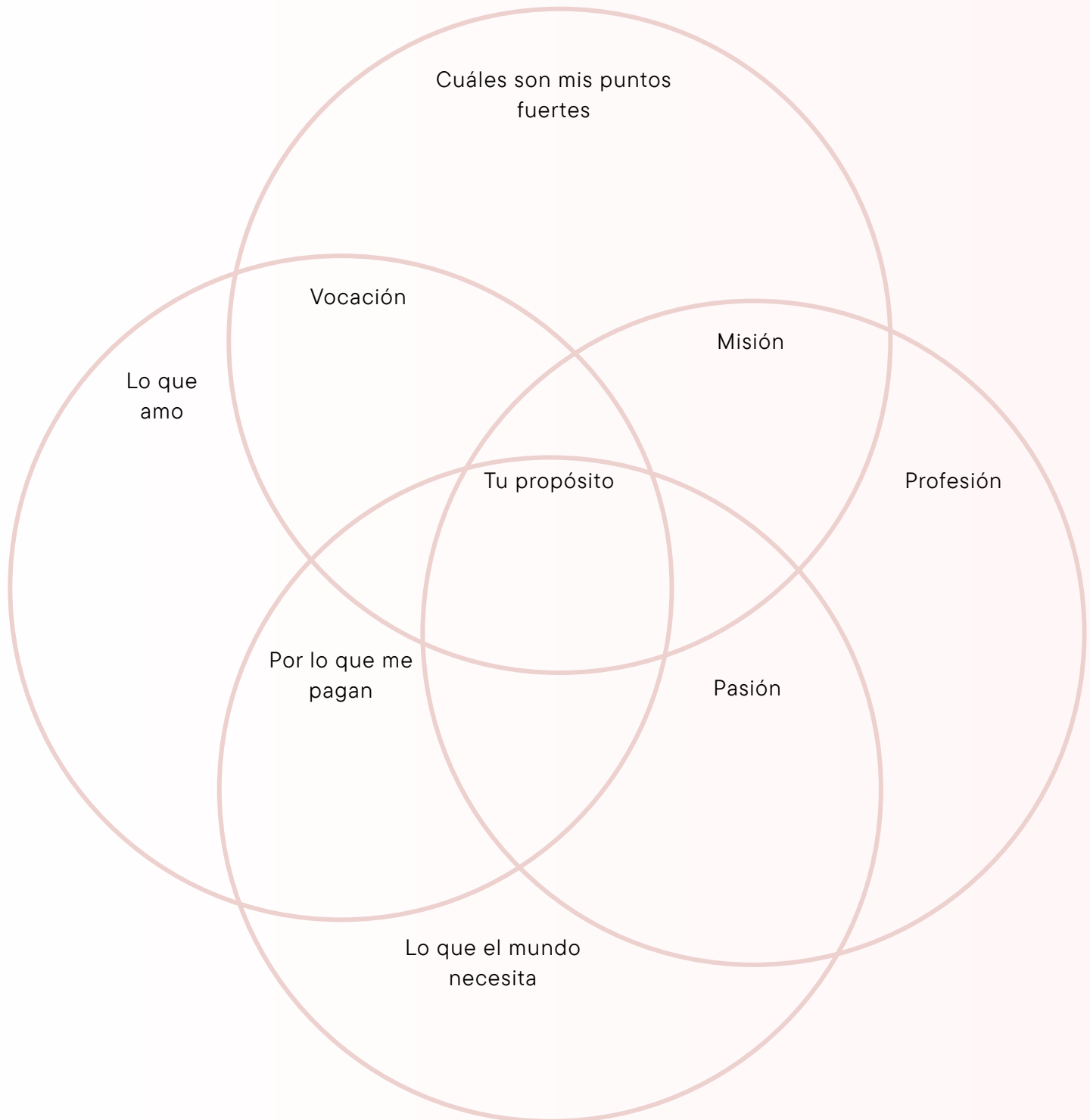
Objetivo - 5

Objetivo - 6

DIAGRAMA DE VENN DE PROPÓSITO

Fecha: / /

El Diagrama de Venn del Propósito consta de cuatro círculos concéntricos. La teoría es que tu propósito puede ubicarse en el punto donde convergen estos cuatro elementos.



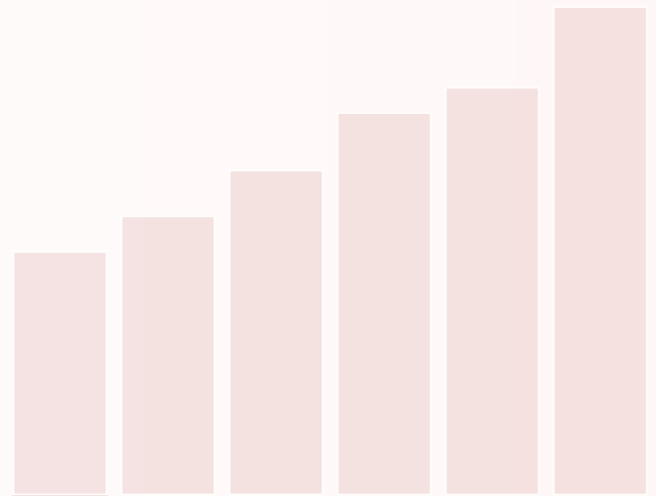
HOJA DE TRABAJO DE PARETO-SALUD

Fecha: / /

Meta

Seis elementos que contribuyen al objetivo final:

Enumere los factores según su importancia:

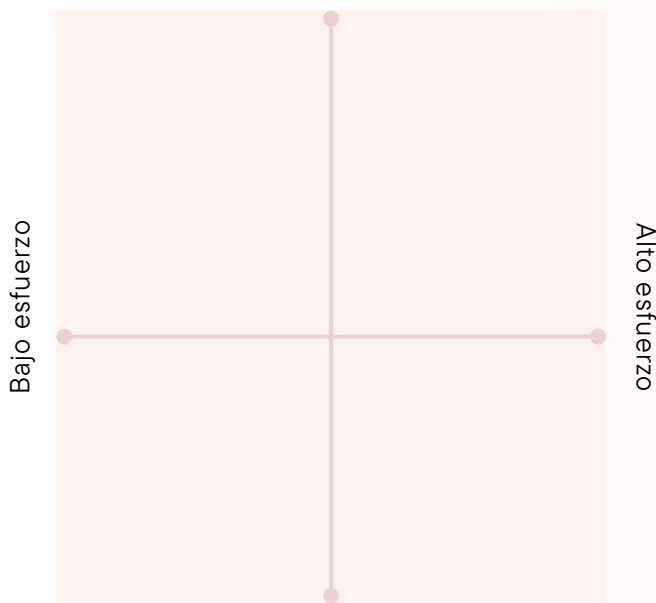


Muchos triviales

Unos pocos vitales

Matriz de prioridades

Alto impacto



Bajo impacto

Concéntrate en los aspectos vitales y evalúa cómo cada uno contribuye al logro del objetivo final. Piensa en maneras de incorporar cambios conscientes a tu rutina.

***“Para tener éxito
Debes ser
disciplinado,
pero también debes
estar dispuesto a
tomar descansos”.***

-Cal Newport

EL DIARIO DE 5 MINUTOS

Fecha: / /

Gente por la que estoy agradecido

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....

Lo que amo de mi cuerpo

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....

Logros

●

●

●

●

●

Cosas que me entusiasman

●

●

●

●

●

Pensamientos y notas

Cosas que dejar ir

●

●

●

●

●

●

VISIÓN VISIONARIA

Fecha: / /

Escribe tres sueños o aspiraciones específicas para tu futuro en el cielo sobre la cima de la montaña, que simbolicen tu visión. Reflexiona sobre cómo te inspiran estos sueños y cómo puedes tomar medidas para hacerlos realidad.



CONTROLA TU DESORDEN

Fecha: / /

Haz una lista de todas las áreas de tu casa que están desordenadas. Empieza por las cosas que más te molestan o te estresan.

Áreas desordenadas	Soluciones para controlar el desorden	Fecha límite

RASTREADOR DE CONEXIÓN SOCIAL

Fecha: / /

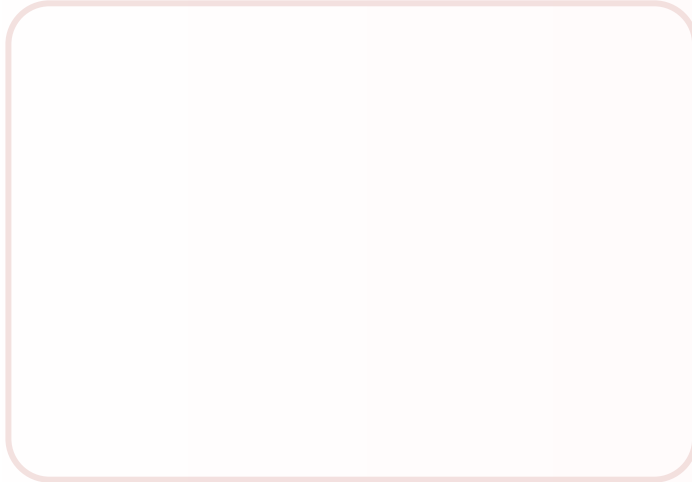
Contacta con un amigo o ser querido para programar una actividad social, como una videollamada, una noche de juegos en línea o una sesión de cocina colaborativa. Reflexiona sobre la experiencia después, anotando cómo te hizo sentir y cualquier efecto positivo en tu estado de ánimo y conexión.

Amigo/ser querido contactado	Actividad virtual planificada	Fecha/hora programada

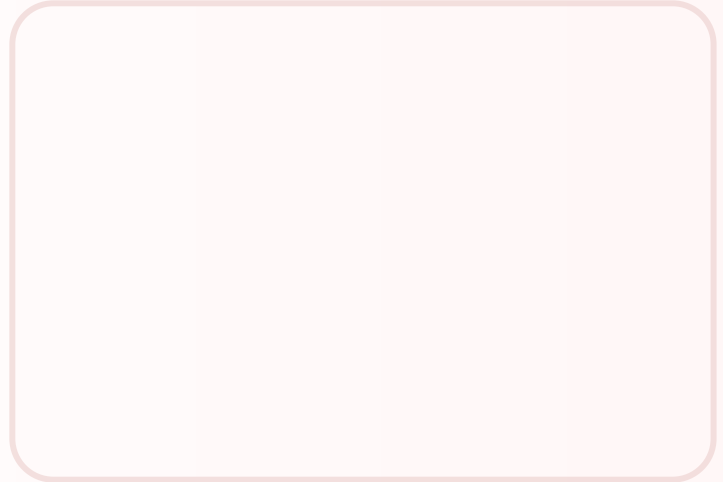
PLAN DE SEGURIDAD

Fecha: / /

Comportamientos que indican que usted puede estar en apuros



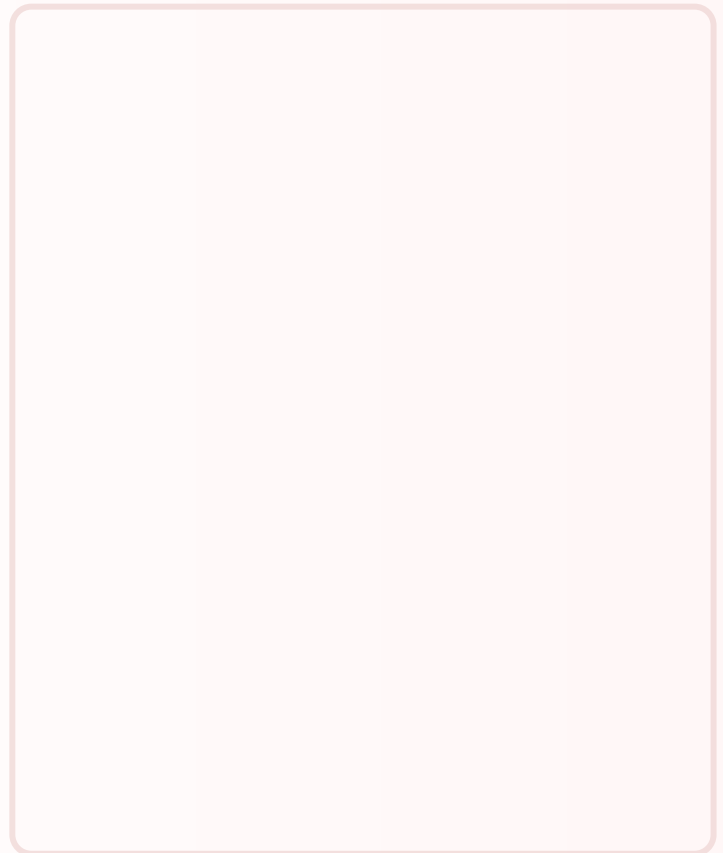
Señales de que necesito ir al hospital



Identifique amigos, familiares o profesionales de confianza a quienes pueda recurrir para obtener apoyo.



Describa mecanismos de afrontamiento saludables que puede utilizar cuando note señales de advertencia.



CAMBIAR CREENCIAS FUNDAMENTALES NEGATIVAS

Fecha: / /

Nuevas creencias fundamentales que me gustaría fortalecer

Acerca de mí	Acerca de los demás	Sobre el mundo/futuro

Dominio de la vida	Quiero cambiar	Acciones específicas y plazos	Estrategias para superar posibles obstáculos
Relaciones			
Vida familiar			
Trabajo/Estudio/Carrera			
Ocio/Aficiones			
Salud/bienestar			
Otras áreas			

RASTREADOR DE HÁBITOS

Semana n.º: _____ Mes: _____ Año: _____

Utilice el rastreador de hábitos según sus necesidades y preferencias específicas.

Recuerde completarlo diariamente y reflexionar sobre su progreso para ayudar a prevenir y gestionar el agotamiento mental de manera efectiva.

H á b i t o	Mi	Mar	Casarse	Recolectar	Vie	Se sentó	Sol
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MI FELICIDAD

Fecha: / /

Algunas cosas que me hicieron feliz y con qué frecuencia las hago.

Mis canciones favoritas de la lista de reproducción

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Las tres mejores frases sobre la confianza en uno mismo que me resuenan

2 cosas para ser feliz hoy

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

***¿Cómo imagina liberarse
del agotamiento y qué
pasos podría dar para
lograrlo?***

REFLEXIÓN SEMANAL

Semana n.º: _____ Mes: _____ Año: _____

¿Cómo me siento con respecto a esta semana?

.....

.....

.....

.....

¿Qué salió bien?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Necesito dejar ir...

Estoy orgulloso de

Necesito hacer más de

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MIS PRIORIDADES

Fecha: / /

Alta prioridad

Prioridad media

Baja prioridad

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

DESAFÍO DE DESINTOXICACIÓN DIGITAL

Este libro de ejercicios está diseñado para ayudarte a desconectar de la tecnología, recargar energías y reconectar con el mundo que te rodea. Al participar en el reto de desintoxicación digital, puedes mejorar tu bienestar mental, aumentar tu productividad y cultivar una relación más saludable con la tecnología.

¿Por qué hago esto?

Días

Reflexiona sobre tu experiencia de desintoxicación digital y cómo ha impactado varios aspectos de tu vida.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

IDENTIFICAR FACTORES ESTRESANTES

Fecha: / /

¿Se está esforzando demasiado o asumiendo demasiadas tareas, lo que le provoca fatiga mental?

¿Hay pensamientos o sentimientos recurrentes que contribuyen a su agotamiento mental?

¿Ha habido algún acontecimiento o ajuste significativo que haya incrementado sus niveles de estrés?

¿Existen problemas actuales que pesen en tu mente y contribuyen a tus niveles de estrés?

RASTREADOR DE ACTIVIDADES

Fecha: / /

En este rastreador, puedes completar actividades específicas que te permiten realizar un seguimiento de diferentes tipos de actividades energizantes y ver cuáles tienen el impacto más positivo en tu bienestar.

Fecha

Actividad física

Fecha

Actividades creativas

Fecha

Tiempo al aire libre

Fecha

Interacciones sociales

RASTREADOR DE ACTIVIDADES

Fecha: / /

En este rastreador, puedes completar actividades específicas que te permiten realizar un seguimiento de diferentes tipos de actividades energizantes y ver cuáles tienen el impacto más positivo en tu bienestar.

Fecha

Oportunidades de
aprendizaje

Fecha

Prácticas de autocuidado

Fecha

Consciencia

MI AFIRMACIÓN

Fecha: / /

Las afirmaciones son frases que te repites para cambiar tus pensamientos subconscientes. Con el tiempo, reemplazan cualquier creencia o pensamiento negativo por pensamientos positivos.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

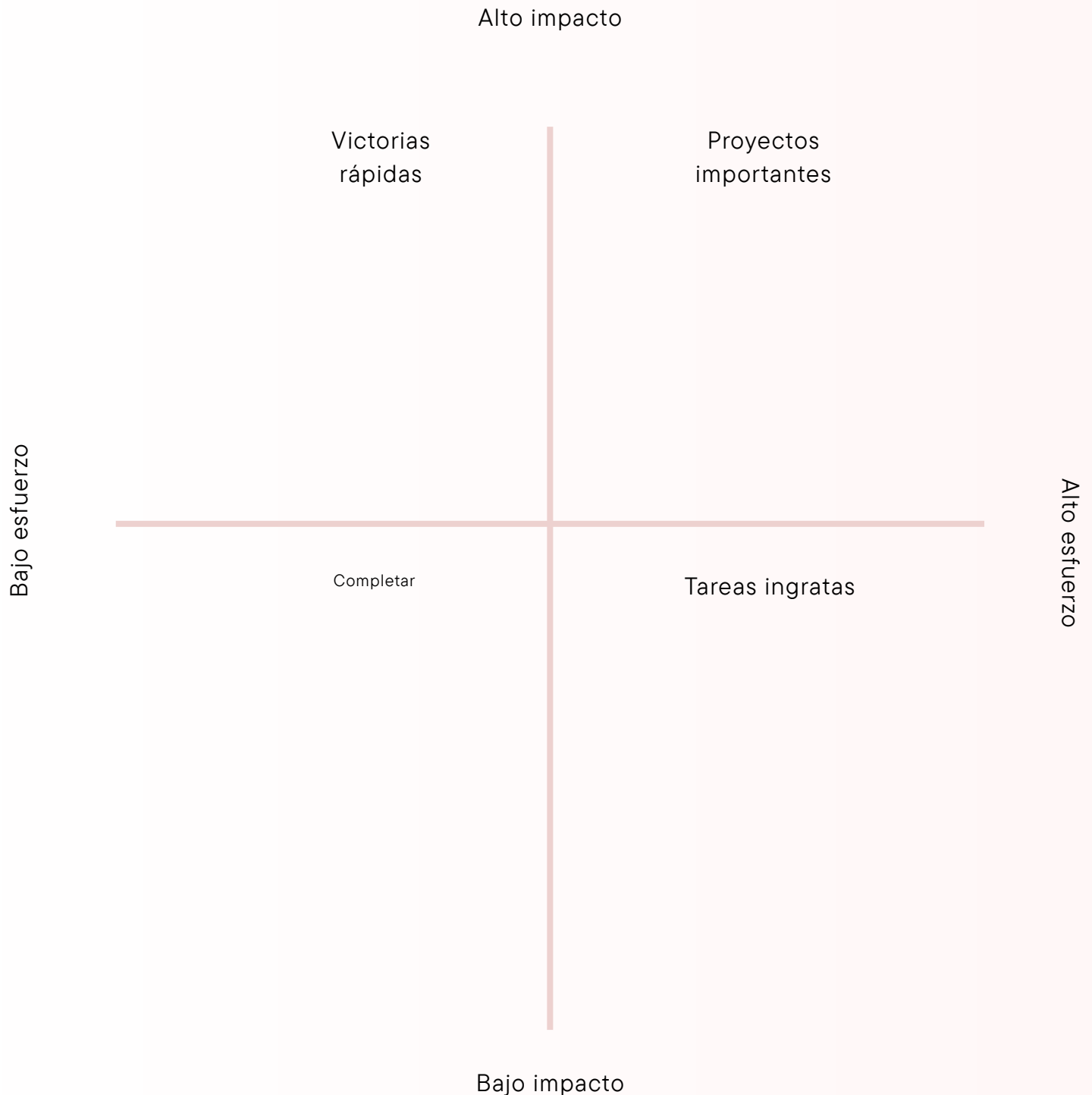
9.

10.

MATRIZ DE PRIORIDADES DE ACCIÓN

Fecha: / /

La matriz de prioridad de acciones es una excelente forma de visualizar qué tareas tienen prioridad sobre otras y cómo asignar mejor su tiempo a ellas.



GRATITUD DIARIA

Fecha: / /

Cosas que me hicieron sonreír hoy

Hoy estoy agradecido por

Los mejores momentos del día

Hoy espero con ansias

¿Qué puedo dejar ir hoy para tener un mañana mejor?

¿Qué haría que hoy fuera un día increíble?

Mañana estoy deseando que llegue..

Afirmación de hoy

