

Connect Care

Combatir el Agotamiento

BY DR. ROGER HABER

¿Estás cuestionando el valor de tu trabajo? ¿Tienes que arrastrarte para ir a trabajar? ¿Has perdido la paciencia con tus compañeros de trabajo, o clientes? ¿Es difícil concentrarte en tu trabajo? Puede ser que estés experimentando agotamiento laboral.

En un artículo reciente de la Clínica Mayo, leí que las posibles causas del agotamiento laboral incluyen la falta de control sobre cómo haces tu trabajo, falta de claridad sobre lo que se espera de ti, conflictos con los demás, falta de apoyo, o problemas con el equilibrio entre la vida personal y laboral.

El agotamiento en el lugar de trabajo tiene un costo. Es posible que te sientas agotado, incapaz de afrontar la situación, incapaz de dormir, triste, enojado o irritable. Es fácil abusar del alcohol u otras sustancias cuando se experimenta agotamiento. Podrías tener un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, presión arterial alta o diabetes tipo 2. Si estás sufriendo de agotamiento, es posible que tengas más probabilidades de enfermarte.

Suena serio, ¿no?

¿Cómo podríamos combatir el agotamiento en el lugar de trabajo?



**“LOS IDEALES QUE
“CASI TODO
VOLVERÁ A
FUNCIONAR SI LO
DESCONECTAS POR
UNOS MINUTOS,
INCLUYENDOTE A
TI.”**

ANNE LAMOTT

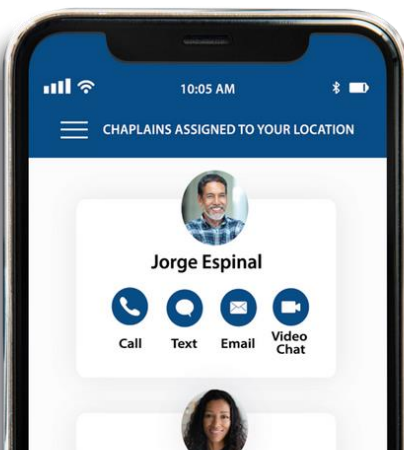


- **Mira tus opciones.** Habla con tu supervisor acerca de tus inquietudes. Tal vez hayan algunos cambios en los que puedan trabajar juntos y establecer algunas metas realistas.
- **Busca apoyo.** Pide apoyo a tus compañeros de trabajo, amigos o seres queridos. Habla con otras personas podría ayudarte a lidiar con los factores estresantes. Tu capellán también está disponible para brindarte apoyo y escucharte, y mantener tu confianza.
- **Prueba una actividad relajante.** Podría ser tan simple como tomarte un tiempo para respirar profundamente o escuchar música relajante

- **Haz ejercicio.** La actividad física regular puede ayudarte a manejar el estrés y el agotamiento.
- **Duerme un poco.** Dormir ayuda a restaurar el bienestar y ayuda a proteger tu salud. De pronto piensa en apagar las pantallas y consigue dormir más horas.
- **Practica la atención.** Esto es ser consciente de lo que sucede dentro de ti y a tu alrededor sin juzgar ni reaccionar. Esto podría ayudarte a afrontar lo que sucede en el trabajo.

Si estás experimentando el agotamiento, ¿por qué no vas a tu aplicación MyChap ahora mismo y te comunicas con tu capellán? Encontrarás un oído atento y un corazón bondadoso.

¿Has descargado la aplicación MyChap? ¿Por qué no lo haces ahora mismo y le dices a tu capellán como te gustaría conectarte? Puedes llamar, enviar mensajes de texto, enviar un correo electrónico o chatear por video.



24/7 acceso a su equipo de ciudado personal a través de la aplicación MyChap

* gratis en su tienda de aplicaciones



Cómo Funciona



Ingrese el ID de ubicación de su empresa
ID:
121776



Seleccione un capellán para llamarle, enviarle un mensaje de texto, un correo electrónico o una video llamada directamente desde la aplicación.



Buscar recursos adicionales

Connect Care

Dealing with Burnout

BY DR. ROGER HABER

Are you questioning the value of your work? Do you have to drag yourself to work? Have you lost patience with co-workers, customers, or clients? Is it hard to focus on your job? It might be that you are experiencing job burnout.

In a recent article from the Mayo Clinic, I read that possible causes of job burnout include feeling a lack of control over how you do your job, a lack of clarity about what is expected of you, conflict with others, a lack of support, or problems with work-life balance.

There is a cost to burnout in the marketplace. You might feel drained, or unable to cope, not able to sleep, feeling sad, angry or irritable. It's easy to abuse alcohol or other substances when experiencing burnout. You could be of higher risk of heart disease, high blood pressure, or type 2 diabetes. If you are dealing with burnout, you might be more likely to be sick.

Sounds serious, doesn't it?

How might we deal with burnout in the workplace?



**“ALMOST
EVERYTHING WILL
WORK AGAIN IF
YOU UNPLUG IT
FOR A FEW
MINUTES,
INCLUDING YOU.”**

ANNE LAMOTT

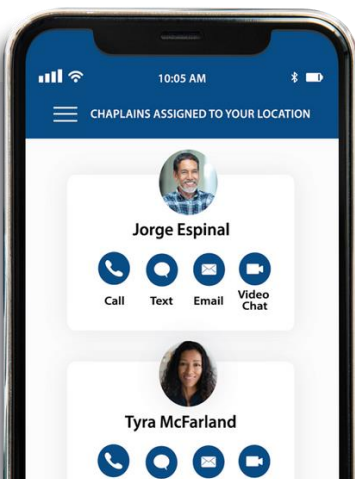


- **Look at your options.** Talk to your supervisor about your concerns. Maybe there are some changes you can work through together and set some realistic goals.
- **Seek support.** Ask co-workers, friends, or loved ones for support. Talking to others might help you deal with the stressors. Your chaplain is available to provide support and a listening ear to you as well—and keep your confidence.
- **Try a relaxing activity.** It could be as simple as taking time out for some deep breaths or listening to some calming music.

- **Get some exercise.** Regular physical activity can help cope with stress and burnout.
- **Get some sleep.** Sleep helps restore well-being and helps protect your health. Maybe think about turning the screens off and getting more hours of sleep.
- **Practice mindfulness.** Mindfulness is being aware of what's going on inside you and around you without judging or reacting. This might help you deal with what's happening at work.

If you're experiencing burnout, why not go to your MyChap app right now and contact your chaplain? You will find a listening ear and a caring heart.

Have you downloaded the MyChap App? Why not do that right now, and let your chaplain know how you'd like to connect? You can call, text, email, or video chat.



24/7 access to your Chaplain Team via MyChap App

*free in your app store



How It Works



Enter your company's
Location ID:
121776



Select a Chaplain to call, text,
email, or video chat directly
from the app.



Browse additional resources