

2017, Octubre

## Cómo mejores límites pueden prevenir el agotamiento

Cuando no tenemos límites, terminamos tomando cosas que no queremos hacer o nos sobrecomendamos. En última instancia, descuidamos nuestras necesidades en favor de tratar de hacer feliz a otras personas, dejándonos agotados. Todos tenemos cantidades limitadas de tiempo, energía, y dinero. Por lo tanto, tenemos que tomar decisiones conscientes sobre cómo usamos nuestros recursos. Debemos rellenar nuestros “tanques” por dormir lo suficiente, comiendo saludablemente, ejerciendo, practicando nuestras creencias espirituales, socializando, divirtiéndose, pidiendo lo que necesitamos, y fijando límites a las cosas que nos drenan. Los límites ayudan a que no agotamos todos nuestros recursos y nos ayudan a crear un equilibrio entre gastar y recargar.

### Los signos de agotado incluyen:

Sentirse despreciado	Sentirse resentido o enojado
Estar cansado y con poca energía	Apatía o ya no se preocupan por las cosas
Temiendo lo que está en su calendario	Problemas para concentrarse
No queriendo levantarse por la mañana	Dolores físicos

**Es imposible complacer a todos** Como personas agradables, pasamos la mayor parte de nuestro tiempo satisfacer las expectativas de los demás. Esto aumenta las posibilidades de que otros se sientan felices con nosotros, pero no significa necesariamente que nuestras propias necesidades se están cumpliendo. No podemos descuidar nuestras propias necesidades indefinidamente; eventualmente nuestras necesidades exigirán que se cumplan. Lo mejor es hacerlo de manera continua. Tendemos a pensar en agotado como un fenómeno que sucede ante todo en el trabajo, pero sucede igual de frecuentemente en casa.

**Límites en el trabajo y en el hogar** Sería bueno si pudiéramos decir que “sí” todo el tiempo y nunca decepcionar a otros. Simplemente no tenemos los recursos para satisfacer las expectativas de todos los demás todo el tiempo y cuidar de nuestras propias necesidades también. Si no estableces límites en el trabajo, puedes terminar tomando trabajo en casa o aceptar demasiados turnos o demasiados clientes. Esto puede sentirse inicialmente bien porque estás haciendo tu supervisor o clientes felices, pero alguien o algo en tu vida va a sufrir. Tu familia te echará de menos en las cenas familiares o estarás agotado de largas horas. Eventualmente tu trabajo sufrirá y tu entusiasmo por el trabajo disminuirá. Diciendo “no” o fijando límites en el trabajo significa que es menos probable que te agotas porque tus necesidades se están cumpliendo. Los mismos principios se aplican en nuestras vidas personales. Si estás haciendo y dando todo el tiempo (trabajo en casa, carpool, voluntariado, etc.) y no rellenar tu tanque, también te vas a agotarte. La mayoría de nosotros hacer un mejor trabajo de gestión de nuestras emociones en el trabajo, pero son más rápidos a la ira, protesta, y grita en casa.

**El secreto para poder seguir ayudando a los demás, estar buen empleado, o cuidar de tu familia para el largo plazo es establecer límites cuando sea necesario. Los límites protegen tus recursos y tu bienestar físico y emocional. Sin estos, inevitablemente te agotarás.**

Modificado de: <https://blogs.psychcentral.com/imperfect/2017/02/how-better-boundaries-can-prevent-burnout/>

**COMO USAR SU EAP:** ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a [www.ERCincorp.com](http://www.ERCincorp.com) or simplemente llame 1-800-222-8590.