

Primeros auxilios emocionales

burnout



Sentirte agotada/o no significa que seas débil.

El burnout aparece cuando llevas demasiado tiempo sosteniendo más de lo que puedes, sin espacio para parar, sentir o cuidarte.

**No es falta de ganas.
Es exceso de exigencia.**



Es normal:

- Tener días mejores y otros muy duros.
- Sentirte contradictoria/o.
- No rendir como antes.
- No saber qué te pasa exactamente.

No necesitas:

- Aguantar más.
- Forzarte a rendir.
- Compararte con otros.
- Esperar a estar peor.

No hay un tiempo exacto para el burnout.
Cada cuerpo tiene su ritmo.

**No se soluciona empujando,
empieza a aliviarse escuchando.**

**El burnout no es un fracaso.
Es una señal de que necesitas
cuidarte.**

No tienes que sostenerlo sola/o.
El acompañamiento también es
cuidado.



© Sentir y sanarte

Ahora mismo puedes:

- Bajar el ritmo.
- Cuidar lo básico.
- Poner límites pequeños.
- Pedir acompañamiento si lo necesitas.

Si necesitas acompañamiento, puedes
escribirme aquí.