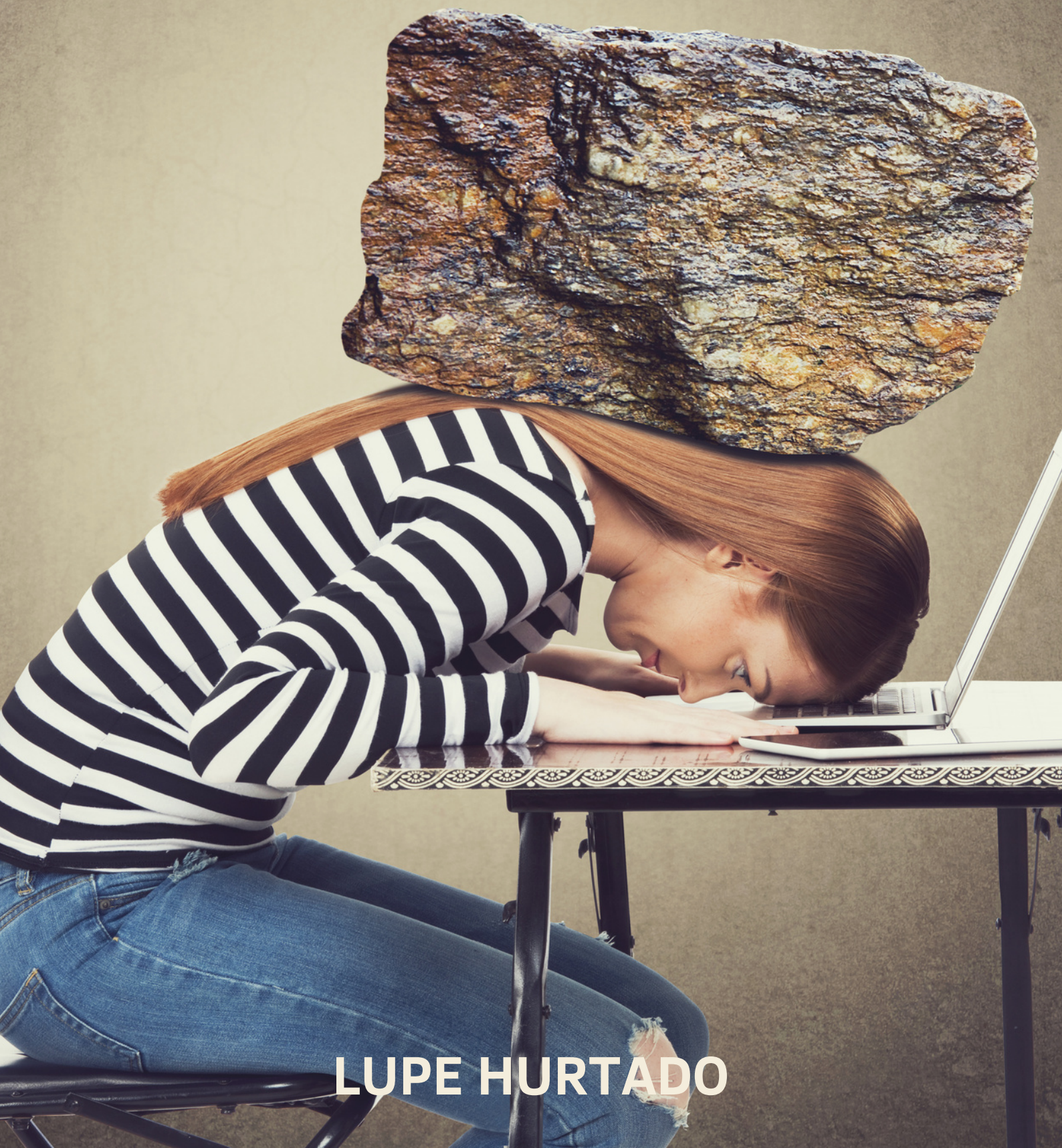


# Las 3 claves para **superar la carga mental (burn out)**



LUPE HURTADO

- 1 CARGA MENTAL.
- 2 TRISTEZA.
- 3 FRUSTRACIÓN.
- 4 CULPA.
- 5 SOY.

# INDICE

# 1 CARGA MENTAL.

Según un informe de la OMS (Organización Mundial de la Salud) el 71% de las mujeres sufren carga mental.



¿Qué es la carga mental?

La carga mental, también llamada como el síndrome de la mujer agotada, es el conjunto de tensiones que padece una persona por la exigencia del esfuerzo mental y emocional.

Es el malestar, dolor físico (de cabeza, de espalda, de estómago...) que sientes por ocuparte de demasiados asuntos en tu día a día. Es el estrés que sobrellevas por responsabilizarte de todo lo que sucede a tu alrededor.

Hemos nacido en una sociedad en que te inculcan que, por ser mujer, tienes la capacidad de desarrollar más de dos cosas a la vez. A que veas "normal" el que te ocupes de muchos temas y te sientas segura, tranquila y feliz.

Te han marcado que, para tu sentirte realizada, tienes que ocuparte de todo.

Que tu obligación es pensar y estar pendiente de todas las necesidades de las personas que están en tu vida.

Que, para sentirte útil, tienes que ir corriendo, estresada por la vida.



Sabías una cosa, no eres "superwoman". Es más, no existe. Es un personaje de ficción creado en 1943 para acompañar a Superman.

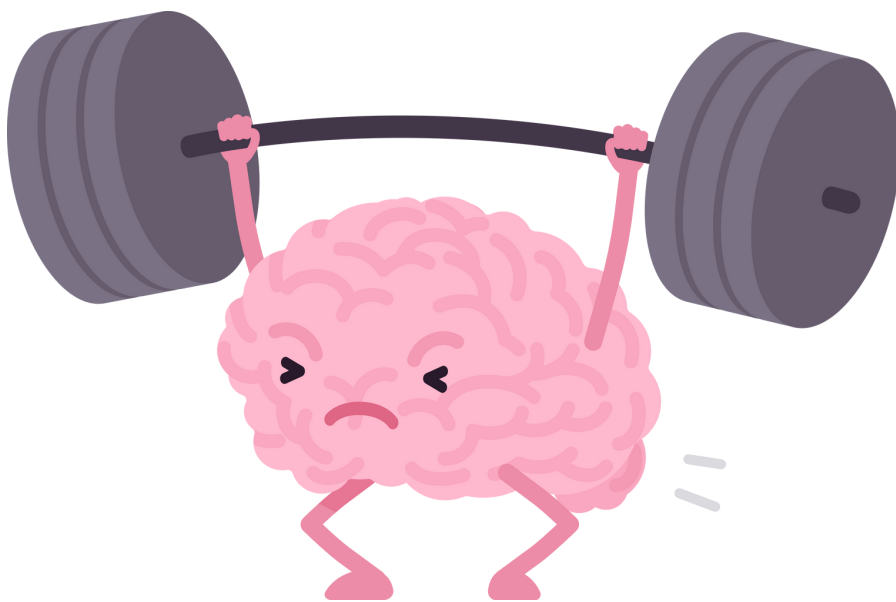
## SOLO ERES TÚ, UNA MUJER DE CARNE Y HUESO

La carga mental llega cuando te haces responsable de tareas que no son responsabilidad tuya. Que son responsabilidad de tu pareja, de tus padres, de tus hijos, de tus amistades, etc., y tú decides llevarlas a cabo por no decir NO. Por miedo a las consecuencias que puedan acarrear decir NO.

¿Te has dado cuenta de cuáles son las emociones principales que sientes por sufrir carga mental?

Se trata de la tristeza, la frustración y la culpa.

A continuación, te explicaré por qué te sientes triste, frustrada y culpable por dedicarte a temas que no son de tu responsabilidad y te daré tres soluciones para superar estas emociones.



## EJERCICIO 1.

**Responde a las siguientes preguntas:**

¿Cómo te ves en estos momentos en tu vida?

---

---

---

¿Cómo te sientes?

---

---

---

¿Qué te dices?

---

---

---

¿Cómo son tus pensamientos?

---

---

---

## 2 TRISTEZA.

La tristeza es una reacción a la pérdida de algo, al estancamiento que sientes que tiene tu vida por estar viviendo una situación difícil, adversa.

Junto a la emoción de tristeza, fíjate si también sientes ira y rabia porque buscas una solución al estancamiento y no aparece.

Obsérvate, y dime si notas una baja autoestima y valoración sobre ti.

¿Conoces cuáles son los valores fundamentales de tu vida?

Los valores se refieren a todos aquellos principios que le permiten a los seres humanos, mediante su comportamiento, realizarse como mejores personas.

¿Sabes cuáles son tus 5 valores? Aquellos que, sí o sí, morirías por ello. Que tú no dejarías que nadie te lo toque.

Te sientes triste porque vas en contra de tus valores. Porque has dejado que las otras personas pasaran por encima de tus valores.

¿Te autoexiges mucho?

¿Eres perfeccionista?

Nunca estás satisfecha de lo que haces. Siempre le ves una pega, siempre se puede mejorar, por lo que nunca está acabada la acción.

Es la excusa perfecta para no actuar. Para no hacer lo que realmente quieres hacer. Tu mente busca mil y una excusas para nunca terminar una tarea.

La tristeza es una emoción que nos ayuda a restaurarnos. Que nos ayuda a parar, a reflexionar, a observar y cambiar lo que no funciona para hacer frente a los retos. Es un momento para coger fuerza y continuar la lucha.



¿Cómo continúas la lucha? Siendo responsable de tus acciones. Lo que es coger el toro por los cuernos.



¿Cómo puedes superar la tristeza? Poniendo en práctica la clave que te doy a continuación.

## LA RESPONSABILIDAD.

¿Qué es la responsabilidad? Se trata de ocuparte de un tema que solo tú te puedes ocupar. Es un asunto que se cuenta en tu área de influencia.

## OCUPARTE DE TI MISMA

Cuando eres responsable de ti misma, estás expresando un sentido de comunidad y de compromiso con tu familia, con tus amistades, y sobre todo, contigo.

Una persona responsable no le echa la culpa a los demás. Acepta su papel.

Acepta las consecuencias de las decisiones y aprende. Es una mujer que actúa.

¿Ahora me dirás, cómo hago esto? ¿Cómo soy una mujer responsable de mi vida? Pues, muy fácil, Tomando decisiones, actuando.

Conviértete en una mujer que toma sus decisiones. Tómate tu tiempo para observar que sucede en tu día a día, reflexiona sobre que ha podido fallar y cuáles serían las soluciones más adecuadas y actuando.

## EJERCICIO 2.

Escribe todas las actividades que **debes hacer** en tu vida

DEBO HACER

---

---

---

---

---

---

---

EN QUE ÁREA

---

---

---

---

---

---

---

Ahora escribe las actividades que **quieres hacer** en tu vida.

EN QUE ÁREA

---

---

---

---

---

---

---

QUIERO HACER

---

---

---

---

---

---

---

### 3 FRUSTRACIÓN.

Es la emoción que tienes por no satisfacer un deseo que has pensado, que has creado en tu mente. Has inventado una imagen ideal de cómo sería tu vida, pero lo que has planeado en tu mente no concuerda con la realidad de hoy y te sientes engañada. Te sientes estafada por ti misma.

Te has dado cuenta de que no estás consiguiendo los objetivos marcados. Y te sientes triste, con ira y con ansiedad.

¿Te has parado a observar y actuar según la realidad?

Vivimos en una sociedad en que la publicidad nos marca que deseamos y cuando lo deseamos. Y ese tiempo es inmediato, es YA.

Tú entras en una app, pones el nombre de lo que deseas, luego te sale la imagen y le das a aceptar. En unos minutos o unas horas, según el producto, lo tienes en casa. Ya lo posees lo que deseabas.

¿Te has fijado que solo quieres lo que hay en el exterior?

Deseas los objetos que te muestran en las apps. Buscas a fuera lo que necesitas en tu interior.



¿Qué sucede? Que la realidad no es así. La realidad no funciona con app. Que tiene sus tiempos. Que lo que deseas, depende de otras personas, con otras realidades muy distintas a la tuya. Y tú quieres que salga todo como tú deseas y cuando tú lo digas.

Quieres una vida ideal sin tener en cuenta los factores internos y los factores externos.

¿Qué son los factores internos?

Son esos factores que depende, solamente, de ti. Que son responsabilidad tuya. Que están en tu área de influencia.

Luego están los factores externos. Que son los que no depende de ti. Que no son responsabilidad tuya, son responsabilidad de otras personas. Y no podemos intervenir, no podemos hacer nada.

Cuando piensas en lograr unos objetivos, no tienes en cuenta que existen los factores externos. No observas la realidad tal como es. Solo crees que la imagen que tú te has inventado en tu cerebro es la realidad. No observas cómo estás en ese momento para cumplir los objetivos. Ni cómo está la realidad afuera para que tú puedas conseguir tus objetivos.

Te falta información y te sientes frustrada porque la realidad no es cómo tú te la habías inventado. Porque la realidad es cómo es, donde interviene muchas personas diferentes a ti. La realidad no depende de ti. Y te enfadas, porque no aceptas que tú no has recogido toda la información necesaria para tener lo que deseas. Te sientes frustrada por no aceptar la realidad como es.



¿Cómo se supera la frustración? Poniendo en práctica segunda clave que ahora te expongo.

## LA ACEPTACIÓN.

La aceptación es reconocer las situaciones como vienen, como son. No es resignarse.

La resignación es no hacer nada para cambiar la situación que solo depende de ti. No ser responsable de los asuntos que pertenece a tu área de influencia. La resignación es no actuar para cambiar lo que no te gusta de tu vida.

La aceptación es observar la realidad y actuar. Observar cuáles son los factores que han intervenido en el proceso para que el resultado no fuera como el que deseabas.

La aceptación es aprender de los errores. Se trata de darle la vuelta a la tortilla para tener nuevas opciones, teniendo en cuenta los factores internos y externos para cambiar lo que habías realizado.

La aceptación es poner en marcha el nuevo plan para conseguir la vida que tú deseas.



## EJERCICIO 3.

Escribe cómo es tu vida al día de hoy.

---

---

---

---

---

---

---

---

Escribe cómo te gustaría que fuera tu vida.

---

---

---

---

---

---

---

---

## 4 CULPA.

La culpa, ese mal endémico que nos han inculcado en nuestra cultura.

Te han enseñado que la culpa es una emoción que te hace sentirte mal, castigada, juzgada, y para hacer daño a las otras personas. Donde tu mente es el juez, eres tu ego. El ego te deja claro que te señala, que has hecho algo mal, te condena y te castiga.





¿Te has dado cuenta qué, también te sientes triste y frustrado cuando te sientes culpable?

La culpa te destruye poco a poco porque no eres tú. No eres tu esencia.

En cambio, no te han enseñado que la culpa es una emoción que te ayuda a reconocer los errores y ponerte en marcha para solucionarlos.

La culpa es ser responsable de tus acciones.

La culpa aparece cuando no realizas cosas que, realmente, querías hacer. Cuando tú no eres tú, tu esencia.

¿Cómo se vence a la culpa? Primero de todo, conociéndote, escuchándote y aceptándote como realmente eres.

Ahora, me dirás, ¿Cómo? Pues, conectando con tu esencia. Sabiendo qué es lo que realmente quieres conseguir y actuando. Haciéndote responsable de tus acciones.

La clave para superar la culpa es aprendiendo y practicando una palabra mágica, la palabra NO.

## NO.

Sabías que el motivo de que tú sientas culpa es por no decir NO a acciones que van en contra de tus valores, de tu esencia.

Se trata de, cuando tú realizas acciones que te dicen otras personas y van en contra de tus valores. Tu mente te dice que tienes que obedecer para ser buena persona. Pero tu esencia es consciente que te están manipulando, y se queja.



Tienes un desorden, una desconexión entre tu mente y tu cuerpo. No está conectada tu mente con tu esencia. Y tu esencia se queja, se siente mal, se culpabiliza porque no hace lo que siente.

Cuando empieces a conectar con tu esencia, con tu YO, te darás cuenta de que la emoción de culpa desaparece.



## RECUERDA

La carga mental empieza porque tú has decidido que las otras personas son más importantes que tú.

Solo te puedo decir que:

**Tú eres la persona más importante de tu vida.**

**Eres única e intransferible.**

**Si tú no te cuidas, ¿Quién te cuidará?**

## 5 SOY.

**LUPE HURTADO** coach y speaker motivacional.  
Inspiro a las mujeres a despertarse de su parálisis emocional.

También soy una parálisis cerebral. Me licencié en Geografía y mi oficio se ha centrado en ayudar a las personas. He trabajado en entidades sin ánimos de lucro, en ayuntamientos y en diferentes consejerías del Govern de les Illes Balears.



La mejor experiencia de mi vida fue trabajar en la Casa Materna de Matagalpa en Nicaragua. Donde acompañaba a mujeres que estaban en los últimos días de gestación.

Tengo formación en Coaching nutricional, Experto en Coaching, Master en Coaching, Método Inside Coaching, PNL Practitioner, Master de PNL, Neurotrainer y Master Integración Neurotrainer (Speaker de alto impacto).

Mi misión en la vida es inspirar a las personas a conseguir sus sueños. Y mi pasión es observar y aprender de las personas.

**GRACIAS** por haberte descargado el ebook. Si tienes alguna duda, pregunta o consulta que realizarme, no lo pienses.

**¡Ponte en contacto conmigo!**

Me encontrarás en:



+34 687 62 84 60



yo@lupehurtadocoach.com



www.lupehurtadocoach.com



<https://www.instagram.com/lupehurtadocoach/>



<https://www.facebook.com/lupehurtadocoaching/>



<https://www.linkedin.com/in/lupehurtadocoach/>