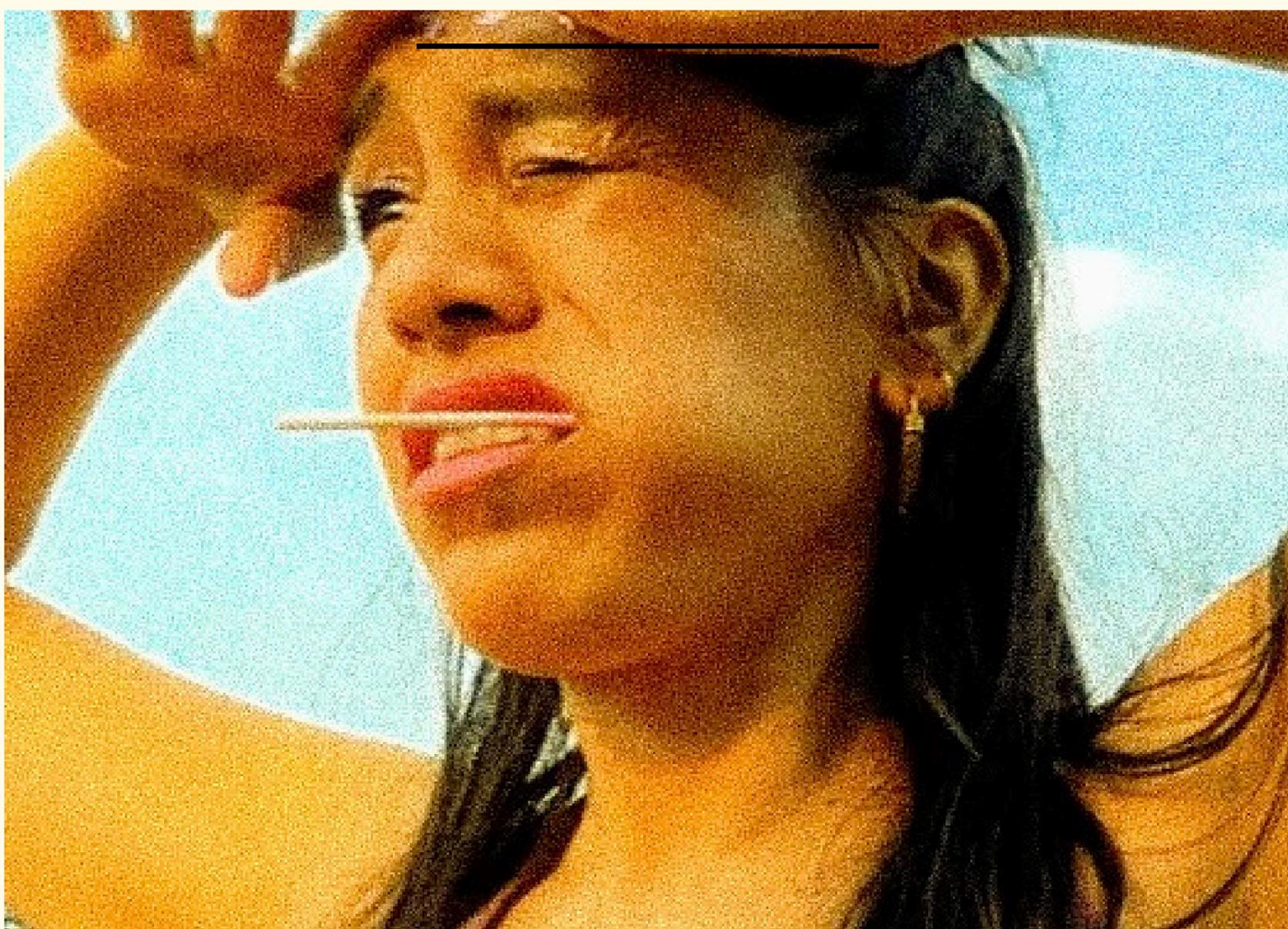


ME

¿QUÉ HAGO?

ABRUMADA

EL TRABAJO



QUÉ HACER ANTE LA ABRUMACIÓN EN EL TRABAJO

KITZIA SALGADO

PRIMERO, UN TEST:

¿VIVES ETERNAMENTE ABRUMADA?

¿DEJAS DE COMER, DORMIR Y CUIDARTE PORQUE TUS COMPROMISOS VAN ANTES QUE TU BIENESTAR?

¿HAS DEJADO DE HACER COSAS QUE ANTES DISFRUTABAS PORQUE YA NO TE DA TIEMPO O NO TIENES ENERGÍA?

¿TU VIDA PRINCIPALMENTE CONSISTE EN DORMIR Y TRABAJAR?

¿YA NO DISFRUTAS TU VIDA Y TE ESTÁS LASTIMANDO A TI MISMA?



HOLA, YO SOY KI ◡ ◡ ◡

Te enseño a sanar tu relación con el trabajo para que puedas construir un futuro próspero, sostenible y pleno.

[Leer más sobre mí...](#)

¿RESPONDISTE QUE SÍ EN EL TEST?
ESTO ES LO QUE PUEDES HACER:

I. CONOCE LA CAUSA

La abrumación es una respuesta natural de tu sistema nervioso que ocurre cuando cuando tu cuerpo experimenta estrés prolongado o un estímulo muy fuerte.

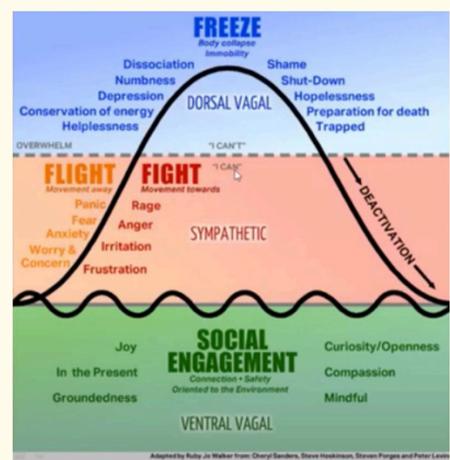


IMAGEN DE RUBY JO WALKER

2. CONECTA LOS PUNTOS

Si tu abrumación es autoimpuesta —priorizas el trabajo antes que tu bienestar, descuidas tu cuerpo y tus relaciones, no te dejas descansar, etc.— lo más probable es que haya una causa psico-emocional que te impide darte el permiso de parar.

3. ATIENDE EL PROBLEMA

Si no se atiende, la abrumación puede causar episodios depresivos. Por eso, hay que atender de inmediato el problema. La mejor forma de empezar es sanando las causas biológicas y psicológicas de *tu* abrumación.



Si quieres trabajar esto conmigo, comienza aquí:

[WORKSHOP: Aprender a relajarme](#)

El workshop te presenta un método de 3 pasos para salir de la abrumación a partir de trabajar con tu sistema nervioso.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

1. En mi infancia, ¿tuve modelos de mujeres relajadas?

Pregúntate si tuviste la oportunidad de observar a mujeres que se priorizaban a sí mismas y se daban el regalo de la relajación.

2. En mi infancia, ¿asocie el *trabajo* con la *valía*?

Reflexiona sobre si alguien tenía esta asociación o si hay alguna figura en tu familia que tuvo probar su valor a partir del trabajo.

3. ¿Qué temo que pase si paro?

Identifica cuáles son tus miedos acerca de parar y descansar. ¿Te quedarás sin dinero? ¿Serás juzgada? ¿Qué está detrás de tu aceleración?

4. ¿Qué siento en el cuerpo si paro?

Hay varias sensaciones asociadas a la resistencia a descansar: presión, caos, ganas de llorar, ganas de movilizarse, etc.

5. ¿Por qué es importante sanar esto?

Encuentra buenas razones para atender y sanar tu relación con el trabajo y el esfuerzo. En mi workshop yo te hablo sobre consecuencias biológicas y psicológicas, pero es importante que tú encuentres tus propias motivaciones para mejorar tu calidad de vida.

VISITA MI WEBSITE

Accede a recursos para sanar tu relación con el trabajo, para que puedas construir un futuro próspero, sostenible y pleno.