

El agotamiento puede amenazar la esencia misma de nuestro ser

Cuando todo cuesta energía que no tenemos, nuestro mundo se encoge. Podemos alienarnos de nuestras emociones, deseos y seres queridos. Pero, ¿qué podemos hacer al respecto?

Fomente la apreciación

En mi experiencia como entrenador de quemados, he encontrado que la causa que sobresale por encima de todas las demás no es sentirse valorado. Si ni damos ni recibimos apreciación en el trabajo, nuestras posibilidades de agotarnos aumentan en un 45% y un 48%, respectivamente, según un estudio de 2024 del Instituto OC Tanner. A largo plazo, la ausencia de comentarios positivos disminuye y devalúa nuestro ser. La buena noticia es que la cura de la apreciación funciona en ambos sentidos. Podemos ser nutridos por el acto de apreciar a otros, lo que también aumenta nuestras posibilidades de recibirlo también.

La perspectiva lo es todo

Podríamos pensar que estamos viviendo en la era del agotamiento por excelencia. El sondeo de bienestar en el trabajo de Deloitte de 2024 encontró que alrededor de la mitad de la fuerza laboral del Reino Unido y EE. UU. declara que siempre o con frecuencia está exhausta o estresada. Pero nuestra no es la única generación que ha luchado con los demonios del agotamiento. En la Edad Media, el agotamiento se definió como "acedia" - un pecado espiritual lánguido que se manifestó como apatía, letargo y desagrado. Los estudiosos del Renacimiento asociaron el agotamiento con las actividades académicas y la alineación de los planetas. En el siglo XIX, fue el síntoma central de una afección llamada "neurastenia", definida como una debilidad de los nervios y entendida como la consecuencia de un ritmo de vida más rápido y sobreestimulación.

El evangelio del trabajo no es nuestro amigo

En el pasado, las estaciones, las tareas y la muerte de la luz determinaron nuestros patrones de trabajo. Pero la industrialización requirió una actitud diferente hacia el trabajo y el tiempo. La gestión del tiempo, la puntualidad y la eficiencia se convirtieron en nuevas virtudes. Las ideas teológicas del siglo XVI se transformaron en un "evangelio del trabajo", que gira en torno a la disciplina, la productividad y el éxito. El sociólogo Max Weber acuñó el término "ética protestante del trabajo", donde el éxito y los logros mundanos se consideraban una señal de ser uno de los elegidos - aquellos predestinados para la salvación.

Aunque la ética protestante del trabajo ha impulsado el progreso, puede no servirnos bien personalmente. Muchos de nosotros hemos internalizado profundamente estos viejos valores religiosos y nos hemos convertido en nuestros propios amos, creyendo que no somos nada sin éxito, y sin valía sin nuestro trabajo. Mantenemos la idea de que "el tiempo es dinero", como famosamente lo puso Benjamin Franklin. Sentimos una presión constante para usar nuestro tiempo para trabajar y lograr porque, en lo profundo, seguimos creyendo que esto es el único camino hacia la redención.

Tome una afición

Uno de los antídotos más poderosos contra el agotamiento es un pasatiempo. Los pasatiempos garantizan que tengamos otras cosas en nuestras vidas además del trabajo que nos brinden significado, alegría y aún comunidad. Jardinería, baile, tejer, etc., nos permiten convertirnos en lo que el investigador de quemados Nick Petrie ha llamado "personas multifacéticas", aquellas que no han colocado todos sus huevos en el canasto del trabajo. Nutrir mundos opuestos son esenciales para prosperar.

Spencer Leniu agradece ao Sydney Roosters por standing by him durante a tempestade de racismo **faz o bet aí.com** Las Vegas

O estreante de Nova Gales do Sul Spencer Leniu quebrou o silêncio sobre a tempestade de racismo **faz o bet aí.com** Las Vegas, agradecendo ao Sydney Roosters por ficar ao seu lado quando seria mais fácil para o clube lavar as mãos dele. Leniu disse que não tem problema com a perspectiva de ser vaiado **faz o bet aí.com faz o bet aí.com** estreia no State of Origin pelos Blues no Accor Stadium **faz o bet aí.com** Sydney na próxima quarta-feira.

A estreia de Origin de Leniu será apenas **faz o bet aí.com** quarta partida desde que retornou de uma suspensão de oito jogos por chamar Ezra Mam de "macaco" nos EUA. Mam faz parte do time estendido do Queensland, enquanto os companheiros de time do Broncos Patrick Carrigan, Reece Walsh e Selwyn Cobbo fazem parte do time inicial de 17 do Maroons.

Leia também: James Tedesco descartado pelo NSW com J'maine Hopgood estreando pelo Queensland no State of Origin I

O pilone dos Blues, Payne Haas, dos Broncos, minimizou as preocupações com uma possível racha entre os dois acampamentos, afirmando que está ansioso para ver Leniu "matar alguns Queenslanders". Leniu ainda não havia abordado a polêmica até terceiro, e disse que está preparado para ter um alvo nas costas de fãs e jogadores do Queensland.

"Neste jogo, você tem que aceitar o bom com o ruim", disse Leniu. "Eu amo este jogo tanto, mas se eu receber 10.000 vaias e um aplauso, eu vou aceitar. Eu posso apenas controlar o que posso controlar. Apenas as opiniões de quem está **faz o bet aí.com** meu círculo são as que importam para mim, e se alguém acha que sou racista, então é o que é, não posso controlar isso.

"Eu realmente não estou recebendo muitos vaias. Eu joguei no Suncorp (Stadium) e foi uma recepção bastante boa lá. Se eu tivesse algum conselho a dar a jovens jogadores que estão subindo, seria conhecer seu círculo, você vai conhecer seu círculo rápido quando você passar por momentos difíceis como aqueles. Somente as opiniões de quem está no meu círculo interno são as únicas opiniões que importam."

Leniu acrescentou que está agradecido pelo apoio do técnico do Roosters, Trent Robinson, que saiu às pressas para defender o caráter e a criação do pilar. O internacional samoano disse que, dada a natureza divisiva de suas declarações, ele entenderia se tivesse sido mostrado a porta pelo Roosters apenas uma partida **faz o bet aí.com** seu tempo no clube.

"Isso foi uma coisa massiva para mim", disse Leniu. "Eu acho que seria (compreensível) do lado deles se eu tivesse que deixar o clube, mas também é de minha parte - eu quero ficar por toda a vida.

"Eles me deram um braço ao meu redor e estava apenas feliz **faz o bet aí.com** sair e jogar futebol e recompensar a fé. Estou grato por ter essa oportunidade, e não posso tirar essa oportunidade sem dar um grito para os Roosters, eles ficaram ao meu lado mental e fisicamente durante essas oito semanas."

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: faz o bet aí.com

Palavras-chave: **faz o bet aí.com - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-11