

## 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.

## Campeã mundial de estrada Lotte Kopecky vence a etapa inicial do Tour of Britain Women

A campeã mundial de estrada Lotte Kopecky teve que aguentar 20 minutos de ansiedade antes de souber que havia vencido a exaustiva etapa inicial do Tour of Britain Women, após **bwin 200** rival italiana Letizia Paternoster parecer ter superado no sprint final **bwin 200** Llandudno.

Kopecky, líder da potente equipe SD Worx-Protime e favorita na pré-classificação, raramente perde, mas **bwin 200** vitória sobre Paternoster, da Liv AlUla Jayco, foi por uma margem mínima após os dois serem separados apenas por uma [site de apostas 2024](#) -finish.

"Eu cometi alguns erros no sprint, mas então chegamos à linha e Letizia levantou a mão", disse Kopecky. "Eu pensei: 'Não estou certo se eu ganhei, mas também não estou certo se você ganhou.' Levou um tempo considerável para descobrir."

Kopecky, agora bem posicionada para seguir o sucesso recente de **bwin 200** colega de time Lorena Wiebes na três dias RideLondon Classique, fez parte de uma fuga de nove ciclistas de qualidade que incluiu a medalhista de prata dos Jogos Olímpicos de Londres de 2012, Lizzie Deignan.

Na parte superior da subida classificada final, Ty'n y Llidiart, a durável Anna Henderson, competindo com Deignan pela Equipe GB, impôs um ritmo acelerado nas planícies abertas do País de Gales, levando um grupo seletivo, incluindo Deignan e Kopecky, consigo.

Seis ciclistas mais se juntaram a elas, incluindo Paternoster e a campeã britânica Pfeiffer Georgi, competindo pela Equipe DSM-Firmenich PostNL. No momento **bwin 200** que o grupo chegou à promenade de Llandudno, quase 40 quilômetros depois, **bwin 200** vantagem era de quase quatro minutos.

A fuga passando pelo Castelo de Conwy. [site de apostas 2024](#)

O quarto lugar de Deignan no sprint mostrou que a ciclista de 35 anos se recuperou da fratura no braço sofrida na primavera e está **bwin 200** linha para uma performance competitiva **bwin 200** Paris 2024. "Tínhamos duas no grupo principal, mas infelizmente nem uma delas seria a mais rápida", ela disse. "Tínhamos que fazer o que pudéssemos na chegada."

Na França, uma queda **bwin 200** massa durante o Criterium du Dauphiné levou à neutralização da quinta etapa de Amplepuis a Saint-Priest após vários ciclistas, incluindo o líder da corrida, Remco Evenepoel, da Soudal Quick Step, e outro candidato ao Tour de France, Primoz Roglic, cairam na descida úmida da Cote de Bel-Air.

O acidente **bwin 200** alta velocidade ocorreu dois meses depois de um acidente horrível **bwin 200** abril no Tour of the Basque Country ter hospitalizado o campeão do Tour de France Jonas Vingegaard e colocado **bwin 200** defesa do título **bwin 200** julho **bwin 200** risco.

Apesar do acidente, Evenepoel continua na liderança geral. "Eu caí do lado direito e na cabeça", ele disse. "Meu capacete me salvou hoje. Houveram alguns caras **bwin 200** uma situação pior que a minha."

"Todo mundo estava brigando por posição na descida. Alguns caras começaram a escorregar à frente de mim. Uma bicicleta passou sob a minha bicicleta e eu apenas passei por cima da minha cabeça, pois tomou meu pneu traseiro. Acho que estou bem, mas vou saber mais amanhã de

manhã."

Os companheiros de time chave de Vingegaard, Steven Kruijswijk e Dylan van Baarle, foram forçados a abandonar a corrida. "É uma pílula difícil de engolir, mas precisamos mostrar resiliência", disse o diretor esportivo da equipe holandesa, Grischka Niermann.

A segunda etapa do Tour of Britain Women, que começa e termina **bwin 200** Wrexham, começa amanhã e contará com as subidas curtas e acentuadas do norte do País de Gales, incluindo a Passagem do Cavalo, perto de Llangollen, a apenas 26 quilômetros do final.

---

**Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bwin 200

Palavras-chave: **bwin 200 - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-25