¡El trabajo me quema! Un comic sobre el desgaste ocupacional

Autor

Rodrigo Peniche

Sinopsis

A pesar de sentirnos agotados o "quemados" solemos no tomarlo en cuenta pues es difícil de identificar, porque se esconde entre las luces y las sombras del día a día, de la normalidad, del vivir en una ciudad caótica o simplemente del ya pasará; apabullados por el principio del deber y por las expectativas tanto propias como ajenas. En general solemos enfocarnos en el cuidado de nuestra salud física. Nos preocupamos (y nos ocupamos), por comer saludablemente, llevar a cabo actividad física, beber cierta cantidad de agua al día, etc., pero seguimos desestimando la salud mental o la dejamos en un segundo plano. En las últimas décadas hemos visto que aunque ha cambiado la concepción que tenemos sobre la salud mental, nos sigue costando reconocer cuando algo no está bien, o cuando nos sentimos afectados emocionalmente; podemos sentirnos avergonzados, o simplemente no queremos mostrarnos débiles o necesitados de apoyo y somos incapaces de reconocer situaciones de riesgo y signos de alerta. El mundo en el que vivimos nos demanda exigencias cotidianas, presiones y responsabilidades personales, que muchas veces resultan excesivas. No importa cuán eficaces, cuán equilibrados u organizados seamos, todos podemos sentirnos agotados, rebasados, desganados, desesperados, hartos o frustrados en algún momento.



Impreso

Año de publicación: 2022

Presentación: Libro no cosido / encuadernación arráfica (Tapa blanda o Bolsillo)

Tamaño: 28 x 21.5 x 0.3 cm

Número de páginas del contenido principal: 34 Páginas

ISBN13: 9786073066617

$257 MXN

Palabras clave

Filosofía-teoría-psicología

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

Todos estamos expuestos a "quemarnos" y no debemos permitir que esas sensaciones se conviertan en lo normal en nuestras vidas. EL TRABAJO ME QUEMA nos permite comprender el problema del Burnout de manera sencilla y clara. Al ser un comic, facilita que sea tornado con la mayor naturalidad; nos enseña que es necesario pedir ayuda y que podemos contar con el o los apoyos requeridos; nos sensibiliza que debemos ocuparnos de nosotros mismos antes de que nos resulte más difícil, y nos muestra que debemos perseguir un balance entre las diferentes áreas de nuestra vida profesional, laboral y personal, familiar y de amigos; dedicar aunque sea unos minutos a estar con uno mismo, a hacer algo que nos gusta, a dejar el trabajo en su sitio y las preocupaciones laborales fuera de casa.

RP

Sobre el autor

Rodrigo Peniche

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen