

Nota. Sobre la gramática y los sucesos descritos en el libro

Introducción. En la unidad de quemados

1. El síndrome de quemarse por el trabajo

Qué es el burnout y cómo saber si estoy quemada

Cuando la llama se convierte en un incendio

2. Antes que nada, revisemos el pasado

El legado que no pedimos y que heredamos

Mitos y creencias que nos han vendido

3. Recursos para extinguir el fuego

Lo primero de todo: cómo nos vemos y cómo nos hablamos a nosotras mismas

La mejor manera de trabajar sin quemarnos en el intento

La necesaria recarga de pilas

4. Cuándo habría que hablar de dejar el trabajo

Es normal que tengas miedo de equivocarte

Elaboremos juntas un plan de acción

Agradecimientos

Bibliografía