

TENDENCIAS

Siete claves para reconocer el agotamiento a mitad de año

De no tratarse a tiempo, esta sensación puede afectar el rendimiento, las relaciones personal y la salud en general.

Ignacio Arriagada M.

Son muchas las personas que, al llegar la mitad del año, comienzan a sentir el peso acumulado de los primeros seis meses. La irritabilidad, el cansancio mental y físico y la desmotivación son potentes señales de un agotamiento que va más allá del estrés cotidiano.

“El agotamiento consiste en una sensación de cansancio constante, que suele ocurrirles a las personas que han estado sometidas a altos niveles de estrés por largo tiempo en una o más áreas de su vida. De manera específica, lleva a las personas a sentir que las exigencias cotidianas son mayores a las capacidades que tienen para enfrentarlas”, explica a este medio Francisca Lam, psicóloga y jefa de gestión de salud mental de la Asociación Chilena de Seguridad (Achs) Salud.

SEÑALES CLAVES

El desgaste en cuestión suele pasar inadvertido, ser minimizado o incluso normalizado. Esto, lamen-

tablemente, puede comprometer seriamente el bienestar personal, el rendimiento, las relaciones personales y, en el peor de los casos, la salud.

Por eso, identificar los síntomas y abordarlos inmediatamente es fundamental para evitar consecuencias de mayor impacto e, idealmente, recuperar el equilibrio para enfrentar lo que queda del año.

Para ayudar a las personas a identificar este agotamiento, Lam entrega siete señales a las que conviene estar atento:

-Cansancio persistente: la fatiga no desaparece con el descanso habitual.

-Desmotivación generalizada: las tareas cotidianas generan desinterés o rechazo.

-Dificultades para concentrarse: la atención y la productividad disminuyen notablemente.

-Cambios de ánimo: aparecen irritabilidad, tristeza o ansiedad sin causas evidentes.

-Trastornos del sueño: insomnio, sueño interrumpido o sensación de no haber descansado.



UNA CARGA LABORAL MAL GESTIONADA PUEDE AFECTAR LA SALUD MENTAL Y FÍSICA DEL TRABAJADOR.

-Dolores físicos: molestias musculares, cefaleas o malestares gastrointestinales sin diagnóstico médico claro.

-Sensación de saturación: la carga diaria se vuelve difícil de manejar y todo parece “demasiado”.

La psicóloga enfatiza que estos síntomas son comunes, pero no deben normalizarse. El autocuidado, la gestión del estrés y la consulta oportuna con profesionales de salud mental son fundamentales para prevenir cuadros más complejos.

RECOMENDACIONES

La psicóloga enfatiza que estos síntomas son comunes, pero no deben normalizarse. El autocuidado, la gestión del estrés y la consulta oportuna con profesionales de salud mental son fundamentales para prevenir cuadros más complejos.

En esa línea, la jefa de gestión de salud mental de Achs Salud da algunas recomendaciones:

1 Hacer pausas cortas durante el día para recargar energía y mejorar la concentración.

2 Priorizar y organizar las tareas, enfocándose en lo más importante y delegando cuando se pueda.

3 Dormir entre 7 y 9 horas y evitar pantallas antes de acostarse para descansar mejor.

4 Moverse diariamente, con caminatas o estiramientos para reducir el estrés.

5 Alimentarse equilibradamente, prefiriendo frutas, verduras y cereales integrales.

6 Desconectarse del trabajo o estudio en los tiempos libres para relajarse.

7 Hablar sobre cómo se encuentra y buscar apoyo profesional si el agotamiento persiste.

“Reconocer el agotamiento a tiempo permite tomar decisiones saludables, reorganizar prioridades y pedir ayuda si es necesario”, enfatiza Lam. ✨