



# Siete claves para reconocer el agotamiento de mediados de año

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

Ignacio Arriagada M.

**S**on 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.

“ 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. ”

FRANCISCA LAM  
PSICÓLOGA

## SEÑALES CLAVES

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

yor 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.
- 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



Una alta carga laboral mal gestionada es capaz de afectar la salud mental y física de los trabajadores.

"demasiado".

## 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 relajarte.
  - 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.