LITORALPRESS

Fecha: 30-06-2025
Medio: La Estrella de Antofagasta
Supl. : La Estrella de Antofagasta
Tipo: Noticia general
Título: Siete claves para reconocer el agotamiento a mitad de año

Pág. : 14
Cm2: 456,2
VPE: $ 377.718

Tiraje: 6.200
Lectoría: 28.739
Favorabilidad: No Definida

[TENDENCIAS]

Siete claves para reconocer el agotamiento a mitad de año

De no tratarse a tiempo, esta sensación puede afectar el rendimiento, las relaciones personales 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, 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 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.

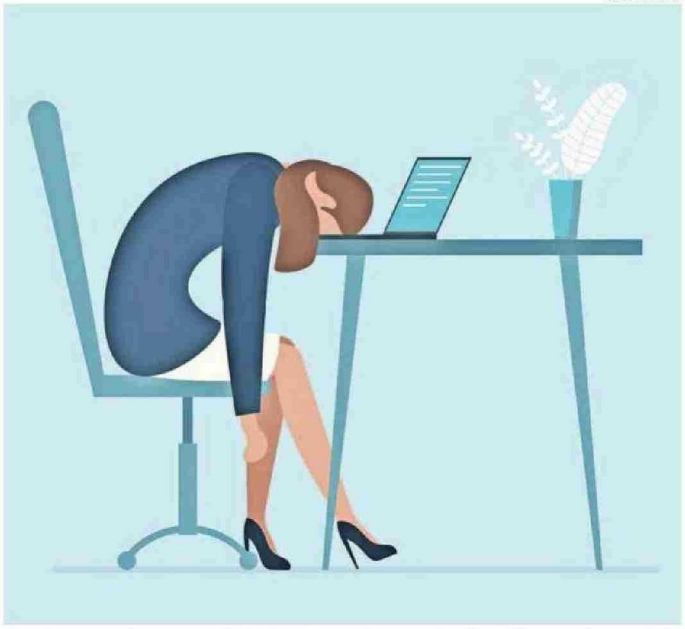
-Desmotivación generalizada: las tareas cotidianas generan desinterés o rechazo.

-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.

SHUTTERSTOCK



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".

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 acostarte 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.