

Entender el agotamiento durante la COVID-19

A medida que la COVID-19 continúa arrasando en todo el mundo, las rutinas y responsabilidades normales de millones de personas han cambiado drásticamente. Muchos de nosotros ahora nos estamos ajustando a trabajar desde casa, a la vez que equilibramos las necesidades apremiantes de la familia como el cuidado de los niños u otros parientes.

Para los que tenemos la suerte de tener todavía un trabajo remunerado significativo, es posible que estuviéramos luchando por equilibrar las presiones del trabajo y nuestras otras exigencias y deseos incluso antes de esta pandemia. La agitación y el estrés adicionales provocados por la pandemia solo se han sumado a la carga anterior. Como resultado, no es sorprendente que ahora nos sintamos exhaustos y abrumados.

Puede que incluso se pregunte si está experimentando agotamiento.

En cierta medida, puede saber instintivamente lo que es el agotamiento. Sin embargo, ¿cuánto sabe realmente sobre las causas del agotamiento y cuáles son las primeras señales de alerta? ¿Sabe qué puede ayudar a evitar y controlar el agotamiento?

Este recurso explora los detalles del agotamiento, qué es, en qué se diferencia del estrés, qué causa el agotamiento y cómo se manifiesta en nuestra vida diaria.

¿Qué es el agotamiento?

El agotamiento es un estado de cansancio causado por estrés excesivo y prolongado relacionado con el trabajo. Implica la reducción gradual de nuestros recursos para trabajar y se manifiesta de tres maneras principales:

- ✓ Sentirse física, emocional y mentalmente agotado.
- ✓ Incapacidad de sentir nuestros niveles normales de empatía, preocupación y compasión por los demás.
- ✓ Reducción del sentido del logro y del propósito.

¿Cuál es la diferencia entre el estrés y el agotamiento?

A menudo, el estrés y el agotamiento se encuentran en el mismo camino. En otras palabras, experimentar demasiado de ciertos tipos de estrés por mucho tiempo, puede llevar al agotamiento.

Normalmente somos conscientes de que nos sentimos demasiado estresados. Sentirse muy estresado generalmente implica "demasiado": sentirse agobiado, abrumado o inundado por demasiadas presiones que nos exigen demasiado. Sin embargo, normalmente, cuando nos sentimos así de estresados, podemos imaginar que, si logramos tener todo bajo control, nos sentiremos mejor.

El agotamiento, por otro lado, está más lejos en ese camino. El agotamiento generalmente se trata de "no tener suficiente". Cuando experimentamos agotamiento, nos sentimos vacíos y mentalmente exhaustos, desprovistos de motivación y en gran medida más allá de la preocupación. Además, sentimos a menudo que no hay mucha esperanza de que la situación cambie.

Si el estrés excesivo le hace sentir que se está ahogando en responsabilidades, el agotamiento por otro lado, es una sensación de que no le queda energía para dar. Y aunque a menudo somos conscientes de estar bajo mucho estrés, no siempre nos damos cuenta cuando eso comienza a empujarnos hacia el agotamiento.

Estrés	Agotamiento
Se caracteriza por el exceso de compromiso	Se caracteriza por la desconexión
Las emociones son exageradas	Las emociones se atenúan o se adormecen
Produce urgencia e hiperactividad	Produce impotencia, desesperanza y parálisis
Pérdida de energía física	Pérdida de motivación, ideales y esperanza
Más a menudo conduce a la ansiedad	Más a menudo lleva a la depresión y al desapego

¿Qué causa el agotamiento?

Hay tres tipos principales de contribuyentes al agotamiento. Estos son:

- 1. Relacionados con el trabajo:** exceso de carga laboral y largas horas de trabajo, recursos insuficientes, exposición al sufrimiento de otras personas, inseguridad laboral y presiones y exigencias externas relacionadas con las finanzas, la programación y la presentación de informes.
- 2. Relacionados con el estilo de vida:** trabajar durante largos períodos sin tener suficiente tiempo para relajarse y socializar, no dormir lo necesario, ausencia de relaciones cercanas o que brinden apoyo y tener como hábito asumir demasiadas responsabilidades.
- 3. Relacionados con la personalidad:** tendencias perfeccionistas (sentir que nada es lo suficientemente bueno o que no está terminado del todo), una gran necesidad de tener todo bajo control (lo que a menudo conduce a una renuencia a delegar o pedir ayuda), una personalidad motivada y ambiciosa, y una visión pesimista de sí mismo y del mundo.

¿Cómo aparece el agotamiento?

El agotamiento suele desarrollarse lentamente. Por otra parte, no solemos vivir una pandemia mundial que haya desencadenado repentinamente muchos trastornos y tensiones adicionales relacionados con el trabajo y el estilo de vida.

Así como la pandemia por la COVID-19 ha incrementado drásticamente la carga de estrés, es probable que acelere la velocidad en la que algunas personas se dirigen hacia el agotamiento.

Debido a esto (y porque solemos no darnos cuenta de las formas en que nos estamos agotando y drenando gradualmente con el tiempo) es especialmente importante saber cómo es el agotamiento para poder reconocerlo más fácilmente cuando empiece a aparecer. A continuación, se indican las señales de agotamiento en tres áreas de nuestras vidas:

1. Física

- ✓ Sentirse cansado, perezoso y desgastado todo el tiempo (incluso cuando parece que está durmiendo lo suficiente).
- ✓ Además, existen señales adicionales que suelen estar propiciadas por niveles más elevados de estrés, como enfermarse con más frecuencia, cambios en el apetito o en los hábitos de sueño, dolores de cabeza y de espalda y dolores musculares.

2. Mental/emocional: esta es el área en la que el agotamiento aparece de forma más singular. Esté atento a señales como:

- ✓ Problemas para concentrarse en su trabajo, sentir interés por él y completar las tareas.
- ✓ Dificultad para tomar decisiones y avanzar en las tareas.
- ✓ Volverse más distraído y olvidadizo, y encontrar más cosas que se escurren entre las grietas.
- ✓ Sentirse abrumado y agobiado por las responsabilidades y presiones.
- ✓ Sentir que no está cumpliendo con las expectativas (las suyas y las de los demás).
- ✓ Sentir que su trabajo no hace realmente la diferencia.
- ✓ Sentirse usado y no apreciado en el trabajo.
- ✓ Sentirse negativo sobre la competencia y la dedicación de los compañeros de trabajo (y de la organización completa).
- ✓ Sentirse distante y encontrar dificultades para preocuparse por los problemas y necesidades de los demás.
- ✓ Dificultad para preocuparse por su trabajo y si le está yendo bien.

3. Conductual: a continuación, algunas formas en las que el agotamiento puede aparecer en el comportamiento:

- ✓ Procrastinación y problemas para iniciar tareas pendientes.
- ✓ Tomarse más tiempo para hacer las cosas.
- ✓ Abandonar y evitar sus responsabilidades (incluyendo el trabajo mismo).
- ✓ Evitar el contacto con las personas en general; estar irritable; aumento de mecanismos de afrontamiento que no lo ayudan (hacer cosas que no lo reaniman ni lo reconectan, sino que, por lo general, lo insensibilizan).

Si está observando signos de agotamiento:

Hay un par de cosas importantes que debe recordar si observa signos de estrés y agotamiento en este momento.

Primero, no está solo. La gente en todo el mundo está estresada ahora mismo y experimenta todo lo que eso implica. No se apresure a concluir que está experimentando un mal caso de agotamiento solo porque se siente exhausto y no puede concentrarse bien en el trabajo. Debido a que esta pandemia ha desencadenado un cambio masivo y nos obliga a tomar decisiones difíciles e importantes en un contexto impredecible, casi todo el mundo está experimentando *algunos* signos de estrés y tensión en este

momento. Algunos de estos signos y síntomas de estrés desaparecerán de nuevo cuando nos instalemos en una "nueva normalidad" y encontremos nuevas rutinas y ritmos.

Segundo, ahora es el momento de actuar. Claro que parte del estrés que siente ahora puede disiparse con el tiempo, pero no olvide que muchos de sus mecanismos habituales de afrontamiento probablemente cambiaron o desaparecieron, justo cuando apareció todo el estrés relacionado con la pandemia. Por lo tanto, es importante concentrarse en ayudarse a sí mismo para hacer frente a esta presión, ya que muchos de sus soportes y salidas normales han cambiado. Una vez que reconozca que corre el riesgo de agotamiento (o que ya lo está experimentando), hay mucho que puede hacer para ayudar a revertir el proceso y aumentar su resistencia. Así que busque nuestra hoja de consejos relacionada con el *Manejo del agotamiento durante la COVID-19* y úsela para hacer un plan de acción.