

Controlar el agotamiento durante la pandemia de COVID-19

La pandemia de neumonía por coronavirus (COVID-19) ha cambiado drásticamente la rutina de millones de personas en todo el mundo y nos ha obligado a todos a adentrarnos en un nuevo territorio. Los efectos del virus en nosotros y en nuestros seres queridos pueden causarnos ansiedad. Nos ha hecho explorar nuevos riesgos y regulaciones para determinar si y cuándo podemos salir de nuestros hogares, adaptarnos al trabajo a distancia o descubrir el modo de equilibrar las responsabilidades profesionales con las familiares. Y todo esto se suma a lo que ya nos hacía sentir agobiados y estresados *antes* de la pandemia.

No es de extrañar que muchos de nosotros nos sintamos exhaustos y abrumados, al menos por momentos. Podría incluso estarse preguntando si padece de agotamiento. Si es así, nuestra ficha informativa complementaria *Comprenda el agotamiento durante la pandemia de COVID-19* explica las causas del agotamiento y la forma en que se manifiesta en nuestras vidas. Esta herramienta comparte 6 consejos que pueden ayudarlo a prevenir y controlar el agotamiento durante la pandemia.

1. Reconozca las señales de advertencia para detectar el estrés y el agotamiento

Es importante que comprenda el agotamiento y la forma en que a menudo se manifiesta en nuestras vidas. Así, podrá reconocer cualquier señal de advertencia de agotamiento y saber cuándo tomar las decisiones y las medidas necesarias para enfrentarlo. Nuestra ficha informativa complementaria *Comprenda el agotamiento durante la pandemia de COVID-19* le ayudará a “reconocerlo” más eficazmente.

2. Recuerde lo siguiente

La pandemia actual presenta una intensa e inusual variedad de factores relacionados con la presión y el estrés. Ha interrumpido las rutinas en todos los aspectos de la vida: desde el trabajo, hasta la familia y la compra de comestibles. Adaptarse a estos cambios y exigencias, y al hecho de tener que sopesar constantemente los riesgos y las nuevas instrucciones antes de tomar decisiones, es agotador.

En consecuencia, muchos de nosotros vamos a sentirnos exhaustos y abrumados durante la pandemia. Muchos de nosotros vamos a sentir que tenemos menos capacidad para hacer nuestro trabajo y que nuestros roles u organizaciones son más exigentes de lo que podemos dar.

Esto no necesariamente se debe a que estemos experimentando agotamiento. Por lo general, se describe el agotamiento como un tipo de estrés laboral. Sin embargo, para muchos de nosotros, esta pandemia ha hecho que nuestra vida entera se convierta en una nueva forma de trabajo intenso. Por lo que, si en este momento se siente agotado, abrumado, desmotivado, indefenso o triste, es muy poco

probable que estos sentimientos estén relacionados con su trabajo. Recuerde que es posible que tenga menos capacidad para trabajar en este momento debido a todo el estrés adicional que sobrelleva. Así que no debe asumir que sufre del agotamiento típico relacionado con el trabajo, ni tomar decisiones apresuradas. En su lugar, ponga en práctica los siguientes 4 consejos y concédase un momento para ver cómo cambian sus sentimientos y sus pensamientos.

3. Identifique los motivos

El agotamiento es un proceso, no ocurre de la noche a la mañana. En cambio, se produce por la acumulación de estrés y tensión a lo largo del tiempo. Revertir ese proceso implica deshacer el daño al comprender las causas, controlar el estrés, buscar apoyo y hacer otros cambios que permitan desarrollar resiliencia con el tiempo.

Primero, es útil identificar cuáles son los principales factores que contribuyen a la forma en que se siente en la actualidad. Algunas veces, será obvio. Para otras, necesitará tiempo y reflexión para descubrirlo. Y muchas veces encontrará más de un factor.

Si le cuesta identificar las causas probables, pregúntese qué es lo que le causa resentimiento. A menudo, sentir resentimiento indica que le falta algo importante. Por ejemplo, podría darse cuenta que resiente que su gerente programe reuniones virtuales de registro todas las mañanas a las 8 a. m.

Si todavía se le dificulta encontrar una solución, utilice la técnica de los “5 porqués” para llegar al origen del problema. Los “5 porqués” implican preguntarse 5 veces seguidas “¿Por qué?” con respecto a un asunto para encontrar el motivo del problema. Por ejemplo, si se pregunta por qué le molesta que su gerente programe reuniones todas las mañanas a las 8 a. m., se dará cuenta de que se debe a la gran dificultad que le representa participar y estar cuidar de sus hijos durante ese momento. Si se pregunta por qué eso es un problema, es posible que se vea diciendo que su gerente no comprende la presión tiene al tratar de trabajar desde casa mientras cría a sus hijos, quienes también están todo el día en casa.

Una vez que descubra un motivo del problema, puede revisar las opciones que le permitan hacerle frente. Siempre tenemos opciones. Puede que no sean opciones fáciles, que no estén entre nuestras preferidas o que no nos sintamos a gusto con ellas, pero siempre tenemos opciones. Entonces, el paso final es **hacer una lista de las opciones para hacer frente al motivo del problema y decidir qué medida tomará.**

4. Sea realista

¿Alguna vez has escuchado la frase *Realidad menos expectativa = a decepción y frustración*? Nuestras expectativas son fundamentales. Cuando nuestro optimismo hacia nosotros mismos sobre lo que podemos y debemos lograr no tiene un asidero real, el resultado es que a menudo nos sentimos frustrados, decepcionados y como si nos estuviéramos quedando cortos. Por lo tanto, **esfuércese en ser realista con respecto a lo que espera de usted mismo (y de los demás) durante este período.**

Existe un motivo por el cual tantas personas con la responsabilidad de brindar cuidados (ya sea a niños, personas de la tercera edad o familiares con enfermedades graves) se sienten particularmente estresadas y exhaustas en este momento en particular. Y es que trabajar a tiempo completo y ocuparse de los cuidados en casa no funciona, en especial si las personas a quienes cuida exigen una atención considerable. Así que sea realista. Su productividad se verá afectada (por lo que también puede verse afectada la calidad de los cuidados que proporciona). Esa es la realidad y cuanto más luche contra ella y se aferre a estándares y expectativas poco realistas, empeorarán su estrés y su angustia propios.

He aquí dos preguntas que pueden ayudarlo a establecer prioridades realistas durante este período:

- ✓ ¿Cuáles son las cosas por hacer que son imperativas?
- ✓ ¿Cómo garantizaré que sucedan?

Hable con su gerente. Pregúntele a su gerente qué es lo que cree que sin duda se debe hacer, y luego pregúntele cómo lo ayudará a mantener esos límites para poder cumplir con esas prioridades. Esta conversación también puede ser propicia para que explique cualquier restricción de tiempo y espacio que pueda tener en la actualidad. Cuanto más pueda hacer para ayudar a su gerente a comprender sus limitaciones para que se haga expectativas realistas de su productividad durante este período, será mejor.

5. Desarrolle resiliencia concentrándose en los principios básicos

Cuando sobrellevamos un estrés mayor, debemos volver a los principios básicos relacionados con el cuidado y el apoyo de nuestro bienestar. Aquí le damos una guía para verificar esos principios. En general, debemos tratar de prestar atención a cada uno de estos cuatro aspectos, todos los días:

- **Cuidado corporal:** Cuando se trata del cuidado corporal, todos sabemos por instinto lo que implica. ¿Duerme lo suficiente?, ¿hace ejercicio regularmente y tiene una nutrición decente?
- **Logro:** Para muchos de nosotros el trabajo aporta una sensación de éxito y realización (de hecho, muchos de nosotros nos concentramos prioritariamente en este aspecto a expensas de los otros tres). Sin embargo, también existen muchas otras formas de crear y experimentar la sensación de satisfacción y de realización.
- **Comunicación:** Tomarse el tiempo para comunicarse de forma significativa con amigos, familiares, su pareja o las mascotas es aún más importante de lo habitual en tiempos de aislamiento prolongado. Entonces, si no puede ver a alguna de estas personas, concédase el tiempo para llamarlos o escribirles.
- **Disfrute:** ¿Qué cosas hace solo por diversión? ¿Qué cosas le causan placer? Incluso en épocas de estrés y presión prolongados, podrá enfrentar mejor la situación si programa regularmente un momento para divertirse y disfrutar.

Pregúntese lo siguiente:

- ✓ ¿Qué tan bien le va en cada uno de estos cuatro aspectos a diario?
- ✓ ¿Cuál es su aspecto de mayor fortaleza? ¿Qué sucede con los más débiles?
- ✓ ¿Qué cosas le ayudan a ponerlos en práctica y llegar a hacerlos realidad? (A menudo nosotros mismos sabemos mejor lo que *deberíamos* estar haciendo por nuestro cuidado personal que lo que hacemos realmente, así que, ¿qué estrategias puede usar para llegar a la acción?)

6. Busque formas eficaces de lograr una reestructuración

Una de las características del agotamiento es el pensamiento negativo: la ira, el cinismo, los sentimientos de impotencia y desesperanza, y la insensibilización. El pensamiento negativo suele empeorar con el tiempo.

Esos pensamientos le dicen cosas importantes. Le indican que algo está mal y que carece de equilibrio. No le servirá ignorarlos o suprimirlos. No le cuentan la historia como es. Recuerde siempre que estos pensamientos NO le muestran las cosas como son.

Cuando siente agotamiento, puede ser útil reconocer lo que piensa y luego introducir algunos pensamientos más positivos de forma intencional. Por ejemplo, podría probar la **práctica de la gratitud**. Puede hacerlo de muchas formas. Por ejemplo, puede hacer una lista de las cosas por las que se siente agradecido y anotarlas a medida que las observe. O puede dirigir su gratitud hacia un aspecto específico (por ejemplo, el trabajo) con el que esté pasando por un momento difícil al escribir cómo su trabajo se alinea con las cosas que valora. Una búsqueda rápida en línea lo conducirá a muchas guías que le servirán.

También puede probar una práctica llamada **nombrar tres victorias**: Antes de irse a dormir en la noche, nombre tres logros de su día, ¡no tienen que ser grandes logros o hazañas! De hecho, celebrar pequeñas victorias como “Hoy le di a mi hijo tres comidas” puede ser un modo útil de recalibrar su mente demasiado saturada. Con el tiempo, esta práctica le brindará una diferencia positiva en la forma en cómo piensa y se siente acerca de su jornada y su productividad.

Después de todo, la mayoría de nosotros se prepara para pensar primero en lo que salió mal y en las formas en que creemos que hemos fallado. Esto se llama sesgo de negatividad. Pero cuando, en su lugar, comenzamos a concentrarnos en lo que salió bien y en las cosas positivas que sí HICIMOS, esto literalmente comienza a reconfigurar nuestros cerebros para que identifiquemos más aspectos positivos y nos ayuda a sentirnos mejor. Todo esto alimenta una espiral positiva que va en sentido ascendente en nuestras vidas.

Para terminar

Si desea prevenir y controlar el agotamiento durante la pandemia de COVID-19, repase los seis consejos mencionados en este recurso. Si dedica algo de tiempo y esfuerzo en explorar cada uno de estos aspectos y pone en práctica algunas de las estrategias asociadas, lo ayudarán muchísimo a sentirse y desempeñarse mejor.

- ✓ Reconozca las señales de advertencia del estrés y el agotamiento.
- ✓ Recuerde que el estrés de este momento no es normal y que esta pandemia no durará para siempre.
- ✓ Identifique las razones por las que se siente particularmente estresado y repase las opciones con las que cuenta para hacer frente a esas presiones.
- ✓ Sea realista en cuanto a las expectativas de sí mismo (y de los demás).
- ✓ Desarrolle resiliencia al elaborar un plan (y luego poniéndolo en práctica).
- ✓ Busque formas eficaces de lograr una reestructuración que prepare a su cerebro a considerar más los aspectos positivos.