

3 síntomas cruciales del agotamiento

Por la Dra. Susan Biali Haas según lo publicado en el sitio web de Psychology

Años atrás, me diagnosticaron con depresión durante mi residencia en medicina de emergencia. Dado que estaba experimentando niveles crecientes de desesperanza y desesperación, creo que el diagnóstico fue parcialmente correcto. Cuando miro hacia atrás, sin embargo, puedo ver que el agotamiento severo era parte del panorama. (Los investigadores Iacovides et al. señalaron que las dos afecciones se superponen). En ese entonces, lamentablemente, nadie se percató del agotamiento ni abordó el tema.

Terminé por abandonar la residencia y cambiar a una rama menos estresante y una vida más balanceada. Me comprometí a ocuparme de mí misma adecuadamente y a buscar actividades positivas fuera del trabajo, como bailar y escribir. Me sentí radicalmente mejor, asombrosamente mejor de hecho, en tan solo semanas.

Hoy sabemos que los médicos tienen un alto riesgo de agotamiento que afecta aproximadamente al 50 por ciento de nosotros en algún momento dado. Cuando se comenzó a investigar, se pensaba que el agotamiento afectaba únicamente a personas en las profesiones de ayuda, tales como médicos, enfermeros y trabajadores sociales. En la actualidad, se ha establecido que el agotamiento puede afectar a cualquiera, en cualquier profesión, si se experimentan una determinada combinación de circunstancias difíciles.

Cuando sufría de agotamiento no era consciente de lo que sucedía. Uno pensaría que semanas de 80 horas de trabajo y muchas rotaciones nocturnas deberían haber sido un indicio. En cierta forma, tuve suerte de que mi vida laboral y personal se derrumbaran ya que pude reconstruirlas en un ámbito más saludable y, relativamente, a prueba de agotamiento.

“¡Eso es lo que me pasa a mí! Pensaba que solo estaba exhausto y estresado”.

Desde entonces, me dediqué a dar charlas a grupos y organizaciones sobre cómo reconocer, dirigir y prevenir el agotamiento. Cada vez que enseño sobre el tema, las personas se me acercan perplejas y me dicen: “¡Eso es lo que me pasa a mí! Pensaba que solo estaba exhausto y estresado”.

Entonces, ¿cómo saber si los desafíos que experimenta son simplemente el resultado del estrés laboral diario o síntomas de agotamiento?

Para que a una persona se la diagnostique con agotamiento, estos tres elementos tienen que estar presentes:

1. Agotamiento emocional.

Se siente cansado todo el tiempo. No se siente con ganas de enfrentar su día laboral, aún cuando sea un día normal. Puede levantarse cada mañana con una sensación de temor. Día tras día se siente igual y no cambia, incluso luego de una semana libre. Es probable que esté lidiando con cargas de trabajo pesadas o con circunstancias en el lugar de trabajo difíciles que lo están desgastando.

2. Cinismo/despersonalización.

Es posible que cuando comenzó realmente disfrutara trabajar con

personas o lidiar con clientes. Ahora, se da cuenta de que se siente cada vez más enojado e irritado hacia ellos. Se siente cada vez más desapegado de su trabajo y es posible que se sorprenda de lo cínico que se ha vuelto.

Una vez, di una charla a una asociación de médicos especialistas en el tema. En el fondo se encontraba un señor un poco antipático (de hecho, antes de que subiera a dar mi discurso me advirtió que no quería estar ahí y que probablemente se iría por la mitad).

Imagínense mi sorpresa cuando el mismo médico me llamó al día siguiente desde el aeropuerto camino a su casa. Me dijo que mientras escuchaba mi discurso, se sorprendió al darse cuenta de que estaba sufriendo de agotamiento severo:

Hace años que mi familia se queja de que me he convertido en esta persona enojada y escéptica. Me sentía terrible y no sabía qué hacer, por lo que me volví aún más cínico. Ahora entiendo que estoy agotado y que necesito ayuda para hacer algunos cambios. Muchas gracias.

Parece que hay muchas personas en el mundo que sufren de una forma similar y no se dan cuenta de cuál es la raíz del problema de estos cambios en la personalidad. (Por supuesto, pueden existir otras causas de los cambios en la personalidad y el malhumor crónico; dada su profesión, sin embargo, es altamente probable que el agotamiento haya jugado un papel importante).

3. Eficacia personal disminuida.

Pierde confianza en su capacidad para hacer su trabajo, aún cuando es muy bueno en lo que hace. Trabaja cada vez más pero le da la impresión de que obtiene menos resultados. Su productividad ha disminuido considerablemente y su autoconfianza se desplomó con ella.

Según lo mencionado anteriormente, tiene que experimentar estos tres componentes para sufrir agotamiento pleno. Aún si experimenta uno o dos factores, preste atención. Los investigadores líder en agotamiento, Christina Maslach y Michael Leiter, describen en su artículo “There is More to the Job Experience Than Just Burnout”, que en una etapa inicial puede experimentar solo uno de los perfiles descriptos anteriormente, mientras pasa de una relación sana con su trabajo hacia el agotamiento pleno.

Si se siente identificado con cualquiera de los puntos mencionados o si tiene dificultades con su trabajo (o con su vida), consulte a su médico o a un profesional de salud mental calificado tales como aquellos en su Programa de asistencia del empleado/afiliado. Escribí este artículo para brindarle información útil al respecto; de ninguna manera este está diseñado para que se autodiagnostique o medique. Eso le corresponde a un profesional.

© Dra. Susan Biali Haas 2018

Para más artículos sobre manejo del estrés, bienestar y capacidad de recuperación, visite el sitio web de la Dra. Biali Haas en [LearnHowToLiveWell.com](http://www.LearnHowToLiveWell.com).

<https://www.psychologytoday.com/au/blog/prescriptions-life/201804/3-critical-signs-burnout?amp=>

¿Quiere enviarnos una pregunta o un comentario?
Mándenos un correo electrónico a aharkleroad@ers-eap.com.
¡Sus comentarios serán muy apreciados!



Agotamiento del cuidador

Si es el cuidador de un amigo cercano o de un miembro de su familia, también corre riesgo de agotamiento.

HelpGuide.org dice:

“El agotamiento del cuidador es un estado de cansancio emocional, mental y físico causado por el estrés prolongado y apabullante del cuidado hacia los demás. Mientras que cuidar de un ser querido puede ser gratificante, también involucra muchos

factores estresantes. Y dado que el cuidado hacia los demás normalmente involucra un desafío a largo plazo, el estrés que genera puede ser particularmente dañino”.

Síntomas de agotamiento del cuidador:

- ansiedad, irritabilidad y enojo constantes especialmente hacia su paciente o miembro de familia;
- sentirse distante o adormecido;
- autocrítica constante;
- abandono o negligencia de sus deberes como cuidador;

- conflictos en las relaciones;
- abuso de sustancias;
- incapacidad para relajarse.

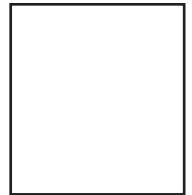
Los cuidadores necesitan atención de relevo periódica, o tiempo de descanso de sus responsabilidades demandantes de cuidado. La atención de relevo es ofrecer un cuidador sustituto temporal al ser querido del cuidador para que este pueda relajarse y rejuvenecerse. ¡Todos necesitan ocasionalmente tiempo sin estrés y sin responsabilidades!

Continúa abajo

ERS Press

A Publication of
Employee Resource Systems, Inc.
An Employee Assistance Program

29 East Madison Street, Suite 1600
Chicago, Illinois 60602



El Programa de Asistencia para Empleados y Miembros puede ayudarlo con los desafíos que enfrenta. También podemos ayudarlo a usted o a los miembros de su familia a obtener asesoramiento. Llámenos al (800) 292-2780.

Una vez que haya coordinado la atención de relevo, intente poner en práctica las siguientes sugerencias:

- Hable con un buen amigo o con un terapeuta de su Programa de asistencia al empleado. Es bueno tener un punto de vista diferente acerca de lo que está pasando, así como también recursos y derivaciones a agencias locales y grupos de apoyo que lo pueden ayudar.
- Comunique a otros miembros de la familia lo que está pasando. Si están en

otro estado, o si no ven al miembro de la familia muy seguido, entre otras, es posible que no sean conscientes de la cantidad de responsabilidad que asumió y puedan brindarle ayuda y apoyo adicional.

- Dese pequeños gustos regularmente para mejorar su estado de ánimo. Puede ser ir al cine, comer un pastelito dar un paseo al aire libre con un buen clima. Recuerde que está haciendo un trabajo importante y merece una recompensa por su esfuerzo.

Si tiene dificultades para encontrar un equilibrio en su vida, trabajo o responsabilidades familiares, llame al Programa de asistencia al empleado (EAP, por sus siglas en inglés) al 1-800-292-2780 de forma gratuita para recibir información y ayuda de forma confidencial.

Para obtener apoyo y recursos gratuitos y confidenciales, llame al Empleado / Miembro / Estudiante / Familia Programa de Asistencia (800) 292-2780 www.ers-eap.com