

# 5 consejos para controlar el agotamiento durante la pandemia

Es difícil comprender cuánto ha cambiado el mundo desde el comienzo de la pandemia del COVID-19. Ha puesto nuestras vidas patas arriba de muchas maneras, desde el cierre de escuelas y negocios hasta las cuarentenas y el aislamiento social. Sin un final claro a la vista, no es sorprendente que muchas personas estén teniendo dificultades para acostumbrarse a la “nueva normalidad” que está lejos de lo que era la vida normal una vez.

Las familias se enfrentan a los desafíos de la educación en línea y en casa, y el próximo año escolar trae más incertidumbre. Además, muchas personas están experimentando presión financiera por la reducción de las horas de trabajo o la pérdida de puestos de trabajo. Los trabajadores pueden tener que trabajar desde casa y adaptarse a una forma completamente nueva de trabajar, con poca interacción social. Para algunos trabajadores, hacer malabarismos con los deberes parentales y domésticos con las exigencias del trabajo ha sido muy estresante. Con el tiempo, el estrés crónico puede provocar agotamiento.

Los síntomas del agotamiento incluyen sentirse física y emocionalmente agotado y negativo sobre el trabajo.<sup>1</sup>

Los signos de agotamiento son similares a los de la depresión. Si no se trata, el agotamiento puede provocar enfermedades físicas y problemas de salud mental, como depresión y ansiedad.

**Estos son algunos consejos prácticos para controlar el agotamiento:**

## **Establezca límites entre el trabajo y la vida privada.**

Si trabaja desde casa, establezca horarios de trabajo claramente definidos y un área de trabajo específica.

**Tome descansos durante el día y construya transiciones en su vida entre el inicio del trabajo y el final de la jornada laboral.** Por ejemplo, hacer una transición al trabajo puede ser tan fácil como obtener una taza de café cada día e iniciar sesión en su computadora al mismo tiempo. Para terminar el día, practique una rutina diaria, como revisar sus correos electrónicos, revisar las tareas prioritarias para el día siguiente y cerrar la sesión de su computadora.

**Tómese su merecido tiempo libre.** Incluso si la pandemia le ha impedido salir de vacaciones, unas “vacaciones en casa” planificadas le permitirán disfrutar del merecido descanso y relajación. Es importante recargar energías; se sentirá renovado cuando regrese al trabajo.

**No olvide socializar.** Cuando sus colegas comienzan a trabajar desde casa, es posible que se pierda las interacciones sociales informales que tuvo durante todo el día. Como cualquier habilidad, úsela o piérdala. La socialización en tiempos de pandemia requiere esfuerzo para mantener.

**Haga del autocuidado una parte de su rutina diaria.** Una dieta saludable, dormir lo suficiente y mantener un horario de ejercicios pueden ayudarle a sobrellevar y reducir el estrés.

**Mantenga rutinas familiares consistentes.** Una rutina regular puede ayudar a todos los miembros de la familia a sentirse más concentrados y productivos. Si su hijo está en casa aprendiendo en línea, ya sea a tiempo completo o a tiempo parcial o usted está en casa, establezca horarios consistentes para comidas, tareas escolares, otras actividades y hora de acostarse.

Hay ayuda disponible. Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.

1. [www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/en](http://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en)