

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.¹

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