

Vencer el agotamiento

El agotamiento se ha vuelto especialmente generalizado en medio de la cultura acelerada y el estrés crónico a los que nos hemos acostumbrado en la última década. Para proteger su salud, es importante conocer los signos del agotamiento y qué puede hacer para prevenirlo.

3 pasos para contrarrestar el agotamiento

Reconocer señales

- **Agotamiento:** fatiga emocional, física y/o cognitiva, temor a despertarse y enfrentarse a responsabilidades.
- **Cinismo:** sentirse desconectado de cualquier propósito, pérdida de motivación, perspectiva sombría.
- **Ineficacia:** falta de productividad y sentimientos de incompetencia: "No creo que esté haciendo una diferencia."

Responder

- **Buscar apoyo:** ya sea un familiar, amigo o profesional de la salud mental, hable con alguien.
- **Concentrarse en lo que puede controlar:** ¿Qué está en su poder hacer para mejorar su situación?
- **Encontrar significado:** reflexione sobre lo que es significativo en su día a día. ¿Cómo puede eso moldear su futuro o su propósito?
- **Establecer límites:** decida a qué puede decir "no" para poder decir "sí" a lo que quiere hacer.
- **Desconectar:** programe un momento cada día para tomarse un descanso de la computadora, el teléfono, el correo electrónico y los medios de comunicación.
- **Buscar el equilibrio:** identifique actividades que le den energía para ayudar a contrarrestar aquellas que lo agotan.

Recargar

- Incurra en diversas conductas durante el día para comenzar a desprenderse, aumente su umbral emocional y desarrolle resiliencia. Algunas ideas: meditación, un paseo breve o tiempo de calidad con su familia.
- Ya sea que tenga dos minutos o dos horas, cada momento que se tome para usted mejora la calidad de su día y de su vida. Considere un "menú" de opciones o rituales por diferentes cantidades de tiempo:



Meditación matutina de 10 minutos



Descansos de atención plena de 5 minutos



Caminata semanal en el bosque



Masaje mensual

El agotamiento puede ser generalizado, pero se puede prevenir. Si siente síntomas de agotamiento, comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado. Tenemos las herramientas y la orientación para ayudarlo a desarrollar resiliencia y encontrar el equilibrio en su vida y su trabajo.

COMPSYCH®

Asistencia en vivo 24/7

Llame al:

| TRS: Marque 711

Online: guidanceresources.com

| Aplicación: GuidanceNowSM

| ID web:

