

Consejo de salud: Cómo Reconocer el Agotamiento

Originalmente usado para describir las consecuencias del estrés grave y los altos ideales en las profesiones “que brindan ayuda”, el agotamiento puede afectar a personas de diversos campos profesionales, desde personas impulsadas por carreras profesionales hasta empleados, asistentes domésticos y estudiantes sobrecargados de trabajo.¹

Según la Clasificación Internacional de Enfermedades (International Classification of Diseases, ICD-11), el agotamiento es un fenómeno ocupacional caracterizado por tres dimensiones. Estas dimensiones incluyen sentimientos de abatimiento o agotamiento de la energía, disminución de la eficacia profesional y mayor distancia mental con el trabajo, o sentimientos de pesimismo relacionados con el trabajo.²

Signos y síntomas de agotamiento^{3,4}

Existen tres principales grupos de síntomas que son signos de agotamiento:

- 1. Extenuación.** Las personas afectadas se sienten exhaustas y agotadas emocionalmente, sin poder salir adelante, cansadas y abatidas, y no tienen suficiente energía. Los síntomas físicos incluyen dolor y problemas gastrointestinales.
- 2. Distanciamiento de las actividades relacionadas con el trabajo.** Las personas que tienen agotamiento sienten que sus trabajos son cada vez más estresantes y frustrantes. Es posible que comiencen a ser cínicas con respecto a sus condiciones laborales y colegas y, a su vez, a distanciarse emocionalmente.
- 3. Disminución del desempeño.** Por lo general, el agotamiento afecta las tareas diarias en el trabajo, el hogar o durante el cuidado de familiares. Las personas afectadas son muy negativas con respecto a sus tareas, tienen muchas dificultades para concentrarse y no tienen creatividad.

Es importante no confundir estos signos y síntomas de agotamiento con los de estrés o depresión. Los signos y síntomas tanto del agotamiento como de la depresión incluyen sentimientos de abatimiento, extenuación extrema y disminución del desempeño. Al buscar ayuda, se recomienda hablar con un profesional médico, ya que el autodiagnóstico puede llevar al tratamiento incorrecto.

Por el contrario, el agotamiento puede ser el resultado del estrés constante, pero no es lo mismo que mucho estrés. Mientras que el estrés implica **exceso**, el agotamiento se relaciona con **insuficiencia**. Estar agotado significa falta de control, falta de expectativas laborales claras o desequilibrio entre la vida personal y laboral. La mayoría de las personas pueden sentir estrés, pero el agotamiento se desarrolla gradualmente con el tiempo.



Mitos acerca del agotamiento

Hay muchos mitos acerca del agotamiento; no se deje engañar. Algunos de estos mitos incluyen los siguientes.

Mito. No debe ser bueno en su trabajo.

Mito. El agotamiento significa que debe cambiar de trabajo.

Mito. El agotamiento se puede superar al trabajar más duro.

Mito. Un día de descanso mejorará toda la situación.

Mito. Tomarse unos días fuera del trabajo o cuidar de sí mismo lo debilita.

Causas y consecuencias del agotamiento⁵

Hay diversas causas y consecuencias posibles del agotamiento. Específicamente, el agotamiento laboral puede ser el resultado de varios factores incluidos los siguientes:

1. **Falta de control.** Una incapacidad para influir en las decisiones que afectan su trabajo, como el horario, las tareas o la carga laboral, así como también la falta de recursos que necesita para hacer su trabajo, puede ocasionar agotamiento laboral.
2. **Expectativas laborales poco claras.** Si no tiene claro el grado de autoridad que tiene o lo que su supervisor u otras personas esperan de usted, es probable que no se sienta cómodo en el trabajo.
3. **Dinámicas disfuncionales en el lugar de trabajo.** Tal vez trabaje con una persona hostigadora en la oficina, se sienta menoscabado por sus colegas o su jefe controle su trabajo de forma excesiva. Esto puede contribuir al estrés laboral.
4. **Extremos de actividad.** Cuando un trabajo es monótono o caótico, necesita energía constante para permanecer enfocado, lo que puede ocasionar fatiga y agotamiento laboral.
5. **Falta de apoyo social.** Si se siente aislado en el trabajo y en su vida personal, es posible que se sienta más estresado.
6. **Desequilibrio entre la vida personal y laboral.** Si su trabajo consume tanto tiempo y esfuerzo que no tiene la energía para pasar tiempo con su familia y amigos, es posible que se agote rápidamente.

Si no se aborda el agotamiento, es posible que se produzcan consecuencias significativas. Estas consecuencias varían de estrés excesivo, fatiga e insomnio al uso indebido de alcohol o sustancias, enfermedades cardíacas y presión arterial alta.

Cómo afrontar el agotamiento⁶

Ya sea que reconozca las señales de advertencia del agotamiento inminente o que haya pasado el punto límite, intentar superar la extenuación y continuar como hasta ahora solo puede ocasionar mayor daño emocional y físico. Ahora es momento de hacer una pausa y cambiar de dirección. Para hacerlo, debe aprender cómo puede ayudarse a sí mismo a superar el agotamiento y sentirse más saludable y positivo. Lidar con el agotamiento requiere el enfoque de las “Tres R”:

1. **Reconocer.** Esté atento a las señales de advertencia del agotamiento.
2. **Revertir.** Busque apoyo y controle el estrés para reparar el daño.
3. **Resiliencia.** Desarrolle resiliencia al estrés al cuidar de su salud física y emocional.

Los siguientes consejos para prevenir o lidiar con el agotamiento pueden ayudarle a enfrentar los síntomas y recuperar su energía, enfoque y sensación de bienestar.

- **Evalúe sus opciones.** Hable sobre inquietudes específicas con su supervisor. Trabajen juntos para cambiar las expectativas o alcanzar soluciones. Establezca objetivos para lo que debe hacerse y lo que puede esperar.
- **Busque apoyo.** Ya sea que se acerque a compañeros de trabajo, amigos o seres queridos, el apoyo y la colaboración pueden ayudarle a afrontar la situación. Si tiene acceso a un programa de asistencia al empleado, aproveche los servicios relevantes.
- **Intente realizar una actividad relajante.** Explore programas que pueden ayudarle con el estrés como yoga, meditación o taichí.
- **Haga un poco de actividad física.** La actividad física regular puede ayudarle a lidiar mejor con el estrés. También puede distraer su mente del trabajo.
- **Duerma.** Dormir restaura el bienestar y ayuda a proteger su salud.
- **Practique la atención consciente.** La atención consciente es el acto de enfocarse en el flujo de su respiración y ser intensamente consciente de lo que percibe y siente en cada momento, sin interpretación ni prejuicios. En un entorno laboral, esta práctica implica enfrentar situaciones con franqueza y paciencia, y sin prejuicios.

Fuentes:

¹ Depression: What is burnout? (Depresión: ¿qué es el agotamiento?) - InformedHealth.org - NCBI Bookshelf (nih.gov), junio de 2020. Consultado en octubre de 2022.

² Burn-out an “occupational phenomenon” (Agotamiento: “un fenómeno ocupacional”): Clasificación Internacional de Enfermedades, (OMS, int), mayo de 2019. Consultado en octubre de 2022.

³ Depression: What is burnout? (Depresión: ¿qué es el agotamiento?) - InformedHealth.org - NCBI Bookshelf (nih.gov), junio de 2020. Consultado en octubre de 2022.

⁴ Burn-out an “occupational phenomenon” (Agotamiento: “un fenómeno ocupacional”): Clasificación Internacional de Enfermedades, (OMS, int), mayo de 2019. Consultado en octubre de 2022. Burnout Prevention and Treatment (Prevención y tratamiento del agotamiento) - HelpGuide.org, noviembre de 2021. Consultado en octubre de 2022.

⁵ Job burnout: How to spot it and take action (Desgaste laboral: cómo detectarlo y tomar medidas) - Mayo Clinic, junio de 2021. Consultado en octubre de 2022.

⁶ Burnout Prevention and Treatment (Prevención y tratamiento del agotamiento) - HelpGuide.org, noviembre de 2021. Consultado en octubre de 2022. Desgaste laboral: cómo detectarlo y tomar medidas - Mayo Clinic, junio de 2021. Consultado en octubre de 2022.