

## Cómo recuperarse cuando la rutina diaria se convierte en agotamiento extremo

Por Teddi Nicolaus

**S**u lista de tareas pendientes no deja de crecer. Su energía sigue disminuyendo. Se dice a sí mismo que debe seguir adelante: una tarea más, un día más.

Sin embargo, en lugar de recuperarse, se siente agotado, con la mente nublada y desconectado. Puede que se sienta distante, incluso sin esperanza. Estos sentimientos pueden deberse a algo más que el estrés cotidiano. Podría tratarse de agotamiento extremo (conocido como “burnout” en inglés).

El agotamiento extremo no solo ocurre en el trabajo. Se puede manifestar en diversas áreas de la vida, como el cuidado de familiares, el estrés financiero, la crianza de los hijos, los estudios, el voluntariado, las tareas del hogar y las relaciones personales. Los tratamientos médicos continuos también pueden desencadenarlo. Si no se lo controla, puede afectar el bienestar, las relaciones y la capacidad para manejar la vida diaria.

Este agotamiento va más allá de la sensación de estrés o cansancio: es un estado de agotamiento emocional, mental y físico que surge al sentirse abrumado durante un período demasiado largo, sin tiempo suficiente para recuperarse.

“Es como cuando el tanque de gasolina está vacío: no le queda energía y está completamente agotado,” ejemplifica Rachel Goldman, PhD, autora del libro “When Life Happens” (Cuando la vida sucede) y profesora adjunta en la Facultad de Medicina Grossman de la Universidad de Nueva York. “Ocurre cuando uno se esfuerza durante demasiado tiempo sin el apoyo ni las herramientas para recuperarse.”

El agotamiento extremo puede aparecer en cualquier ámbito con estrés crónico y, con frecuencia, no se debe a un solo evento importante, agrega Goldman. Tal vez esté cuidando a un hijo o a un padre ya mayor, enfrentando un problema de salud, atravesando un momento difícil en el trabajo o los estudios, o simplemente haciendo malabares para compaginar las responsabilidades cotidianas. “El agotamiento extremo puede aparecer

sin hacerse notar,” señala Goldman. “Puede que no lo perciba hasta que usted ya esté completamente agotado.”

Es posible que esté sufriendo agotamiento extremo sin siquiera saberlo. Los síntomas varían según cada persona y pueden afectar los pensamientos, las emociones y el funcionamiento diario. Entre ellos se encuentran la fatiga constante, la irritabilidad y la disminución del rendimiento laboral. Le puede resultar difícil motivarse, tomar decisiones o concentrarse en tareas que antes parecían manejables. Podría sentir que sus contribuciones no importan.



El agotamiento extremo repercute en la salud física, ocasionando dolores de cabeza, tensión muscular, problemas para dormir y trastornos digestivos, además de debilidad del sistema inmunitario, lo que aumenta el riesgo de enfermarse.

A medida que la vida diaria se vuelve más compleja, el agotamiento extremo es cada vez más común. Las exigencias se acumulan y, por lo tanto, el estado de estrés y preocupación es constante y no hay tiempo para desconectarse. Tal vez se sienta presionado por mantener la productividad, responder con rapidez y cumplir con responsabilidades interminables. Al mismo tiempo, resulta difícil descansar de verdad.

“Lamentablemente, la gente asocia el descanso con la improductividad, por lo que hay menos oportunidades para descansar realmente y recuperarse, a menos que usted lo busque de manera intencional,” explica Goldman. “Sin estrategias deliberadas para enfrentar el tema, ese estrés crónico puede convertirse en agotamiento extremo con el tiempo.”

### Pequeños cambios, gran diferencia

El agotamiento extremo puede afectar a cualquier persona. No es un fracaso personal. “Es una cuestión de capacidad,” sostiene la psicóloga clínica y experta en agotamiento extremo Manmeet Rattu, PsyD. “Cuando el estrés es crónico, el sistema nervioso entra en modo de supervivencia. En ese estado, incluso las tareas más simples pueden resultar abrumadoras. La prevención comienza por recobrar la capacidad, no por esforzarse más.”

La buena noticia es que no necesita modificar su vida por completo para sentirse mejor. Cuando se trata del agotamiento extremo, los pequeños cambios marcan una gran diferencia. Tal vez sienta que su energía se agota, pero es posible reactivarla. Ponga en práctica estos consejos para recargarse:



### ◆ Tome descansos cortos durante el día

Aunque piense que necesita largas vacaciones para recuperarse del agotamiento extremo, no es así. Pequeñas pausas constantes a lo largo del día pueden marcar una gran diferencia, afirma Rattu. Incluso de 60 a 90 segundos de respiración lenta, disfrutar del aire libre o hacer una pausa entre tareas pueden ayudar a su organismo a salir del estado de estrés.

### ◆ Preste atención a las señales de advertencia

El agotamiento extremo no ocurre de la noche a la mañana. Las primeras señales incluyen irritabilidad, confusión, baja motivación o sensación de desgana.

Si las nota, actúe. “Responder a tiempo es mucho más efectivo que esperar a que el agotamiento sea extremo,” dice Rattu.

### ◆ Reduzca su carga

El agotamiento extremo suele derivar de exigencias “invisibles” que se acumulan con el tiempo, como el cansancio por tomar decisiones, las responsabilidades hogareñas, las obligaciones familiares o aceptar demasiados compromisos. Trate de identificar un área para reducir la carga, aunque sea ligeramente: pida ayuda, simplifique una rutina o libérese de alguna responsabilidad.

◆ **Tranquilícese** Cuando se siente abrumado, a su cerebro le cuesta más pensar con claridad. Tomarse momentos para regular el cuerpo puede mejorar su ánimo. Acciones simples, como respirar profundamente, estirarse o caminar, ayudan a recomponerse.

◆ **Incorpore la recuperación a su rutina** No debería estar activo todo el tiempo. “El organismo está diseñado para alternar entre el esfuerzo y la recuperación,” describe Rattu. “El agotamiento extremo sucede cuando ignoramos ese ritmo durante demasiado tiempo. Incorporar incluso breves momentos de recuperación es clave para la resiliencia a largo plazo.”



Todas las imágenes son cortesía de iStockphoto: mujer, SDI Productions; dos personas hablando, MTStock Studio; personas abrazándose, Peopleimages; dibujos, Kadirkaba.