



Cuídese

Para gerentes: Evite la fatiga y el agotamiento

Al ser gerente, usted tiene mucho trabajo. Trata de mantenerse actualizado, y también dar actualizaciones a su personal, sobre las políticas que cambian rápidamente. Quizá haya grandes cambios en la forma en la que trabaja y colabora. Puede estar trabajando más horas extras de lo habitual. Y su organización puede estar lidiando con despidos o permisos.

En un momento en el que está especialmente preocupado por usted y su familia, su trabajo también se ha vuelto más exigente. Ahora es el momento de asegurarse de que está evitando el agotamiento.

Causas y factores de riesgo

Cualquiera puede sufrir agotamiento. Algunas cosas que pueden aumentar su riesgo incluyen:¹

- Falta de equilibrio trabajo/ vida
- Trabajar horas extra
- Trabajar en una profesión de ayuda
- Tener una gran carga de trabajo
- Falta de control en el trabajo
- Falta de apoyo social

¹Mayo Clinic. [Job burnout: How to spot it and take action \(Desgaste profesional: cómo detectarlo y tomar medidas\)](#). Consultado el 1 de abril de 2020.

Signos de fatiga o agotamiento

El agotamiento suele ocurrir gradualmente. Puede notar signos como estos en usted mismo o en alguien con quien trabaja:¹

- Sentirse exhausto
- Tener problemas para concentrarse o ser productivo en el trabajo
- Ser menos paciente
- Dormir mal
- Sentirse triste o enojado
- Usar sustancias indebidas
- Preocuparse menos por su trabajo, clientes o colegas



¿Qué puede hacer?

Afortunadamente, el agotamiento se puede revertir. Estos pasos pueden ayudar:

- **Busque apoyo.** Hable con familiares, amigos, compañeros de trabajo o un profesional de salud mental.
- **Reorganice sus prioridades.** Los proyectos o trabajos que pueden haber sido su enfoque antes, podrían no estar en el centro del escenario por ahora. Haga una lista de tareas y proyectos, y vuelva a priorizarlos a la luz de los tiempos actuales.
- **Manténgase sano.** Coma bien, haga ejercicio y asegúrese de dormir lo suficiente. Estas son formas naturales de aumentar su nivel de energía y su sensación de bienestar.

- **Evite el mal uso del alcohol y otras sustancias.**

Practique formas saludables de afrontamiento.

- **Hágase tiempo para usted mismo.** Emprenda una actividad relajante. Ponga en práctica la atención plena. Encuentre cosas divertidas que pueda hacer mientras mantiene el distanciamiento social.

Reconocer los signos de fatiga y agotamiento, puede ayudar a prevenirlos o revertirlos.

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas con el EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. Los instructores, educadores y proveedores participantes del EAP son contratistas independientes y no son representantes de Resources For Living. La participación del proveedor puede cambiar sin previo aviso.