

## COMO CUIDARNOS DEL AGOTAMIENTO DE FIN DE AÑO

Empezamos noviembre, falta poco para que termine el año, y muchas personas manifiestan que ya no tienen fuerzas, que están cansadas y que quisieran que termine pronto. Es natural que los adultos que hemos tenido que enfrentar esta pandemia desde varios frentes (las rutinas de los hijos en casa, las clases virtuales, los quehaceres domésticos, el propio trabajo, el cuidado de algún adulto mayor en casa, temas económicos, entre otros) tengamos la sensación de estar agotados.

Y esta sensación no es falsa, es algo a lo que debemos hacer caso ya que ha sido estudiada por varios especialistas. Se le ha denominado BURNOUT y puede aplicarse tanto al campo laboral (Síndrome de agotamiento profesional) como al campo de la crianza (Parental Burnout). El término BURNOUT surge en USA (Freudenberger, 1974) para señalar el agotamiento, decepción y pérdida de interés de algunos profesionales, que genera un deterioro en los cuidados y atención a quienes se brinda servicio. Malach y Jackson definen el BURNOUT como “un proceso de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal en el trabajo”. Las personas cuyo objetivo de trabajo suelen ser otras personas tienen más probabilidad de desarrollarlo. Por otro lado, si hablamos de agotamiento parental, podemos hacer alusión también a este estado emocional y físico donde las madres, padres y cuidadores están agotados y estresados por las exigencias de la crianza. Bajo este contexto de pandemia, esas exigencias se incrementaron, ya que las madres y los padres dejaron de contar con los espacios de ayuda y colaboración mutua, como lo era la escuela presencial, la familia extensa, etc.

¿Cómo podemos reconocer que podemos estar en un proceso de agotamiento ya sea laboral, parental o ambos?:

- ✓ Cansancio permanente a nivel físico, sentirse agotado(a) sin energías.
- ✓ Síntomas físicos como dolores musculares, de cabeza, de estómago, entre otros.
- ✓ Dificultades para dormir y descansar de manera adecuada.
- ✓ Agotamiento emocional con sensación permanente de desánimo, desmotivación y desgano. Irritabilidad.
- ✓ Sentir que se hacen las cosas en automático, abrumado(a) por todo lo que hay que hacer cada día.
- ✓ Dejar de disfrutar los espacios de interacción con la familia o con otras personas.
- ✓ Perder el contacto emocional con los hijos y/o con los usuarios del trabajo que se desempeña.
- ✓ Tendencia a ensimismarse en actividades propias que permiten evadir momentáneamente la realidad.
- ✓ Satisfacción laboral baja. Pérdida de compromiso con el trabajo.

Cabe mencionar que el diagnóstico de BURNOUT solo lo puede hacer un especialista de la salud mental. Si identificas la mayoría de estos indicadores en ti o tu pareja, sería bueno recurrir a uno de ellos.

Tal vez no tengamos el cuadro como tal, pero lo que si es cierto es que podemos sentirnos identificados con algunos de estos indicadores.

¿Cómo podemos cuidarnos para evitar llegar a un cuadro de este estilo?

- Cuidarnos a nosotros mismos, tratando de organizar mejor el tiempo y poder encontrar un equilibrio entre el trabajo, las actividades de la casa, las obligaciones y las interacciones con la familia y con los demás.
- Darnos un tiempo para nosotros mismos, con alguna actividad de disfrute en la que podamos relajarnos.
- Hacer caso a nuestro cuerpo, de tal manera que no lo forcemos tanto y dándonos espacios para descansar de cuando en vez. Recurrir a un médico cuando hay dolores y malestares.
- La actividad física y el deporte nos ayudan a estar saludables, no solo físicamente, sino que también aportan a nuestra salud mental con la producción de endorfinas.
- Evitar pensamientos negativos que no nos ayudan, y aumentar la positividad, con espacios agradables de experiencias en familia y con amistades.
- Saber poner límites y decir NO cuando es necesario.
- Reconocer que no somos perfectos y que no debemos hacer todo perfecto, con hacer nuestro mejor esfuerzo es suficiente.
- No sobre exigirnos, engreírnos y darnos pequeños gustos.
- Elegir nuestras batallas, aquello en lo que pondremos nuestra mayor energía. Hay cosas que podemos aprender a relativizar.
- Funcionar como equipo, ya sea en casa, distribuyendo las responsabilidades de acuerdo a la edad de cada uno, como en el trabajo cuando se realizan acciones en conjunto con otras personas.
- Pedir ayuda cuando la necesitemos. Conversar con alguien de confianza sobre lo que nos está pasando, y de ser necesario buscar ayuda psicológica o médica.

Aparte de estas sugerencias, cualquier cosa que puedas hacer y redunde en tu bienestar y el de tu familia, hazla. Recuerda que los niños, niñas y adolescentes también están cansados a estas alturas, y necesitan que sus padres estén bien, porque somos su fuente de contención y apoyo. También somos su modelo a seguir. Si nosotros estamos agotados y desalentados, no les infundiremos la fuerza para seguir adelante en este último tramo del año. Los animo entonces a poner manos a la obra, a no dejarse vencer por las circunstancias, y a lograr que estos últimos meses sean lo más saludables posibles.

Rachel Watson Delucchi  
Departamento de orientación y psicopedagógico.