

## **El agotamiento en tiempos de COVID-19**

La pandemia de COVID-19 ha alterado nuestra rutina diaria y la forma en que trabajamos. Esto puede ser causa de mucho estrés y aumentar nuestra susceptibilidad a presentar agotamiento.

El agotamiento es un resultado del estrés crónico relacionado con el trabajo, que causa cansancio físico y emocional e indiferencia por el trabajo. La opresión constante y la discriminación de trabajadores de color y otros grupos marginados también pueden causar estrés crónico y derivar en agotamiento.

Si no se trata, el agotamiento puede debilitar gravemente nuestra salud y nuestro bienestar. Puede aumentar el riesgo de enfermarnos y desarrollar afecciones crónicas como la depresión, el consumo excesivo de alcohol y sustancias y la hipertensión. Puede afectar de manera negativa nuestra vida cotidiana y social.

La información que se proporciona en este documento puede ayudarlo a gestionarse de manera más eficaz y minimizar el riesgo de agotamiento.

### **Esté atento a las señales y síntomas de agotamiento**

Reconocer los signos y síntomas de agotamiento, que suele ser una combinación de reacciones que desencadena el estrés crónico general y relacionado con el trabajo, es el primer paso para tratarlo.

#### **Señales y síntomas relacionados con el trabajo**

- Sensaciones negativas y de desilusión sobre su trabajo
- Irritabilidad e impaciencia con compañeros de trabajo y clientes
- Dificultades para comenzar o terminar sus tareas a tiempo y aparición de errores
- Falta de motivación, sensación de desconexión
- Ausencia de satisfacción al alcanzar sus objetivos
- Solicitar días de licencia por enfermedad con más frecuencia de lo normal
- Pensamientos sobre renunciar

#### **Otras señales y síntomas de estrés crónico**

- Sensación de estrés, preocupación y ansiedad, agobio, frustración, tristeza, desesperación o depresión
- Cansancio extremo
- Irritabilidad
- Problemas de concentración

- Dificultad para dormir
- Consumo de alimentos, drogas o alcohol para sentirse mejor o simplemente para no sentir nada

### **Causas frecuentes del agotamiento**

Los elementos del lugar de trabajo que pueden causar agotamiento incluyen: falta de control, expectativas laborales confusas, dinámica disfuncional, lugar de trabajo opresivo, tareas monótonas, ambiente laboral caótico, alta carga laboral y desequilibrio entre la vida y el trabajo.

Además, debido a la pandemia y al teletrabajo, enfrentamos otros causantes de agotamiento, como los siguientes:

- Preocupación por el riesgo de exposición al virus
- Ausencia de límites entre la vida laboral y la vida cotidiana y, como resultado, falta de tiempo libre
- Uso de nuevas herramientas de comunicación y lidiar con dificultades tecnológicas
- Encargarse de las necesidades personales y familiares durante las horas de trabajo, como la educación en casa de los hijos y la supervisión o el cuidado de personas mayores
- Sensación de que su contribución no es suficiente
- Incertidumbre sobre el futuro de su lugar de trabajo o su empleo
- Falta de apoyo y respuesta de su círculo social

### **Tome estas medidas para prevenir el agotamiento**

**Optimice su espacio de trabajo:** designe un espacio para que cada miembro de la familia trabaje o estudie. Haga que su espacio de trabajo sea cómodo e, idealmente, esté separado de sus actividades fuera del trabajo.

**Controle su día:** siga una rutina diaria constante, establezca límites para el horario de trabajo, tómese descansos periódicamente, planifique y priorice, tenga una actitud positiva y pida ayuda cuando lo necesite.

**Siga conectado:** comuníquese con su equipo y sus compañeros de trabajo de manera regular y siga conectado con su sistema de apoyo social.

**Mantenga su cuerpo saludable y fuerte:** levántese con frecuencia para estirarse y moverse, haga ejercicio, tome aire fresco, duerma bien, medite, aliméntese de manera adecuada y manténgase hidratado.

**Conserve la fortaleza de su mente:** conozca de dónde proviene su estrés, esté atento a las reacciones que desencadena el estrés, controle el estrés con estrategias saludables que funcionen para usted, y haga actividades que disfrute.

**Haga oír su voz:** si presencia conductas discriminatorias y abusivas que causan o contribuyen a su estrés, no sufra en silencio. Comuníquese con otras personas que pueden estar pasando por lo

mismo y únanse para que se escuche su voz. Comuníquese con su lugar de trabajo o con organizaciones gubernamentales o de otro tipo para recibir tratamiento justo y promover el cambio sistemático.

**Limite el consumo de medios de comunicación:** establezca un horario específico para informarse, limite el tiempo que pasa en redes sociales y busque información en fuentes confiables.

### **Qué debe hacer si experimenta agotamiento**

**Evalúe sus opciones para reducir el estrés laboral.** Hable abiertamente con su supervisor sobre cómo la pandemia lo afecta y afecta su trabajo. Juntos, intenten encontrar soluciones.

**Explore nuevas formas de controlar su estrés.** Hable con compañeros de trabajo, familiares o amigos para obtener ideas para reducir el estrés o controlarlo de mejor manera.

**Busque asistencia.** No espere hasta que sus síntomas empeoren, consulte sobre las opciones de asistencia disponibles y busque ayuda. Si tiene acceso a un programa de asistencia para empleados, aproveche los servicios que ofrece. Consulte recursos y profesionales de salud mental.

### **Asistencia disponible**

**NYC Well:** si los síntomas de estrés lo abruma, puede comunicarse con consejeros capacitados en NYC Well, un servicio de apoyo gratuito y confidencial para la salud mental dirigido a los neoyorquinos. El personal de NYC Well está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y puede proporcionar asesoramiento breve y remisiones a otros profesionales en más de 200 idiomas. Para recibir asistencia, llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatee en línea.

**Comisión por los Derechos Humanos de NYC:** si considera que fue discriminado por su estado migratorio, su nacionalidad o por ser parte de otra clase protegida, comuníquese con la Comisión al **311** o al 718-722-3131 para presentar un reclamo por discriminación.

**Línea directa de protección al trabajador:** llame al **311** o al 212-436-0381 si tiene preguntas sobre la reapertura, las pautas sanitarias y de seguridad para el lugar de trabajo o para denunciar a un empleador que no sigue los requisitos de reapertura.

**NYC Hope:** el hogar no siempre es un refugio seguro. Puede encontrar recursos y servicios para usted o para ayudar a quienes experimenten violencia de pareja, familiar o por cuestiones de género. Para más información, visite [nyc.gov/nychope](https://nyc.gov/nychope). Para obtener de inmediato un plan de seguridad, refugio o asistencia legal civil, o asesoramiento, llame a la línea directa para la violencia doméstica de NYC disponible las 24 horas al 800-621-4673 (TTY: 866-604-5350). En caso de emergencia, llame al **911**.

**El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones según evolucione la situación. 7.8.20**