

# EVITE EL AGOTAMIENTO DURANTE LA TEMPORADA FESTIVA

Muchas personas que informan que se sienten agotadas, esto dado al hecho de que simplemente han asumido demasiadas responsabilidades, ya sea por la presión de otros o por sus propias expectativas. Un horario de vacaciones sobrecargado combinado con las demandas de entretenimiento, compras de regalos, decoración y otras tradiciones festivas puede provocar pánico incluso en las personas más organizadas.



Sentir agotamiento puede afectar no solo su trabajo, sino también sus relaciones y su salud. El agotamiento se define como un estado de estrés crónico, que provoca agotamiento, desapego y sensación de ineficacia. Está más allá de lo que puede conocer como "cansancio regular". Es importante saber qué es el agotamiento y sus síntomas para poder detectarlos rápidamente y tomar medidas para intervenir. Tómese el tiempo para identificar las cosas que le causan estrés durante las vacaciones y desarrolle un nuevo plan para manejarlas este año. Comprender los síntomas del agotamiento te permite cuidarte antes de que las cosas empeoren.

Ya sea que reconozca las señales de advertencia de un agotamiento inminente o que ya haya pasado el punto de ruptura, tratar de superar el agotamiento y continuar como lo ha hecho solo causará más daño emocional y físico. Ahora es el momento de hacer una pausa y cambiar de dirección aprendiendo cómo puedes ayudarte a superar el agotamiento y sentirte saludable y positivo nuevamente.

**HAGA UN INVENTARIO.** Haga una lista de todas las situaciones que lo hacen sentir estresado, ansioso, preocupado, frustrado e indefenso. Al lado de cada elemento en el inventario, escriba al menos una forma de modificar esa situación para reducir su estrés, y luego comience a implementarlos en su rutina. No se frustre si no ve cambios inmediatos. El agotamiento no ocurre de la noche a la mañana, por lo que no es realista esperar que desaparezca de la noche a la mañana. La implementación consistente de cambios positivos en su rutina es la mejor manera de ver las cosas mejorar.

**PASA TIEMPO HACIENDO ALGO QUE TE TRAGA ALEGRÍA CADA DÍA.** Eso puede significar enviar mensajes de texto a sus hijos o pasear al perro. Recuerde lo que es importante en su vida y haga de eso su prioridad. Tomarse el tiempo para hacer cosas que amamos es importante, no solo para nuestra felicidad a corto plazo, sino también para nuestro bienestar mental y emocional.

**TRATE DECIR "NO" COMO HABILIDAD.** Entra en la mentalidad correcta al reconocer la importancia de rechazar las cosas ocasionalmente. Has dicho que sí a todo y has asumido demasiado. Pero si nunca dices no, ¿cuál es tu valor de sí? Decirles no a las personas, particularmente si generalmente dice que sí, puede detener a las personas en su camino e incluso puede encontrar que toman la negativa como un rechazo personal. Encárgate de eso siendo claro. Aprender a establecer límites personales y profesionales saludables lo coloca en el camino hacia una mejor salud y bienestar y puede ayudar a disminuir las posibilidades de agotamiento.

**PRACTICA EL CUIDADO PERSONAL.** El cuidado personal puede tomar muchas formas y puede adaptarse fácilmente a su horario de vacaciones. Ya sea para una caminata rápida después de la cena o para meditar entre viajes de compras, los pequeños actos pueden ser de gran ayuda para garantizar un cuerpo sano y una mente sana durante una época del año ocupada y a menudo agitada.

El agotamiento ofrece un resquicio de esperanza. Puede ser una fuerza positiva para el cambio, ofreciéndole una oportunidad perfecta para reevaluar casi todo sobre su vida y su trabajo. Tómese el tiempo para **pensar en lo que realmente quiere en su vida:** sus metas, prioridades, esperanzas y sueños. Si siente que está batallando con los síntomas de agotamiento, llame a su PAE para conectarse con un asesor que pueda ayudarlo a reevaluar sus valores y objetivos personales.

Todos los servicios de su Programa de Asistencia para Empleados están disponibles para usted y su familia de forma gratuita y confidencial.

**LLAME A SU PAE AHORA!**  
**GRATIS Y CONFIDENCIAL**  
**LA AYUDA EMPIEZA AQUI**



**Interface EAP**

**CONSEJEROS DE CRISIS**

**DISPONIBLE 24/7**

**1-800-324-4327**

**Hablamos Español**

**1-800-324-2490**

**[www.4eap.com](http://www.4eap.com)**