



Reconociendo el Agotamiento a Tiempo



El agotamiento no ocurre de repente; es un desgaste gradual. Ya sea que seas un socorrista en primera línea o un profesional manejando una carga de trabajo pesada, reconocer las señales a tiempo puede proteger tu salud y tu carrera.

1. La señal física de “revisar el motor”

Tu cuerpo a menudo lo sabe antes que tu mente. Presta atención a:

- **Fatiga crónica:** Despertarte agotado incluso después de una noche completa de descanso.
- **Dolencias físicas:** Dolores de cabeza persistentes, dolor de espalda o problemas digestivos.
- **Alteraciones del sueño:** Incapacidad para “desconectarte” o caer en el “doom scrolling” para relajarte.

2. El cambio emocional

- **“Desvanecimiento de la compasión”:** Sentirte cínico o emocionalmente desconectado de las personas a las que sirves o con las que trabajas.
- **Hiperirritabilidad:** Reaccionar con irritación hacia familiares o colegas por inconvenientes menores.
- **Pérdida de propósito:** Sentir que tus esfuerzos ya no marcan una diferencia.

3. Señales conductuales de alerta

- **Aislamiento:** Alejarte de amistades o saltarte reuniones del equipo/actividades sociales.
- **Escapismo:** Aumentar el consumo de alcohol, comida o recurrir a “desconectarte” emocionalmente.
- **Disfunción ejecutiva:** Tareas simples (como documentación o correos electrónicos) se sienten imposibles de comenzar.

La solución: Si reconoces estas señales, es momento de reducir el ritmo. Habla con un compañero, ajusta tus límites o comunícate con nosotros hoy para recibir apoyo profesional.