

# Hoja informativa: Cómo prevenir el agotamiento laboral

El agotamiento laboral es un estado de cansancio físico, emocional y mental extremo combinado con dudas sobre su idoneidad y el valor del trabajo que realiza. Hágase las siguientes preguntas:

- ¿Me siento más irritable y tengo menos paciencia con los demás?
- ¿Me siento desilusionado y ya no siento satisfacción por mis logros?
- ¿Mis hábitos de sueño y alimentación han cambiado?
- ¿Tengo dolores de cabeza o cuello, o dolor en la espalda baja?

Si respondió que sí a alguna de estas preguntas, puede ser que esté sufriendo agotamiento laboral. Y, en ese caso, no está solo. Una combinación de factores laborales y personales a menudo contribuyen al agotamiento. Entre ellos: falta de control, expectativas poco claras, la dinámica del lugar de trabajo, valores diferentes, inadecuación ocupacional, fluctuaciones extremas de actividad, falta de apoyo de los demás y desequilibrio entre la vida laboral y la personal.

Por suerte, si cree que está experimentando agotamiento, existe una serie de pasos que puede seguir para abordar el problema:

- **Establezca objetivos y prioridades personales y profesionales.** Úselos como guía para los momentos en que deba tomar decisiones relacionadas con el tiempo y el trabajo.
- **Lleve una vida equilibrada. Analice su estilo de vida.** ¿Pasa tiempo suficiente con las personas y actividades más importantes en su vida? Considere comenzar un nuevo pasatiempo o tomar alguna clase.
- **Determine qué puede controlar y qué no.** Y el mejor punto de inicio es usted. Haga ejercicio, coma alimentos saludables, evite automedicarse y descanse bien.
- **Aprenda a establecer límites.** Esto puede incluir limitar la cantidad de horas que trabaja o hacerse tiempo para almorzar. También puede incluir tomarse las vacaciones o no atender las llamadas laborales ni revisar el correo electrónico por las noches o durante los fines de semana.
- **Está bien decir que no.** Si las actividades que demandan su tiempo no coinciden con sus objetivos y prioridades, amablemente rechácelas.
- **Hable con su supervisor.** Hágale saber de una manera constructiva a su superior directo las preocupaciones, frustraciones o sugerencias que tenga. Comparta ideas y analice oportunidades en las que ambos ganen.
- **Revitalice su trabajo.** Busque maneras de salir de la monotonía y de disfrutar más de lo que hace. Modifique su rutina u ofrézcase para participar en proyectos que le generen un desafío. Vaya a trabajar en otro horario o redecore su oficina o cubículo.
- **Busque un mentor.** Los mentores pueden ser un valioso recurso y una fuente de ideas y consejos. Piense en alguien a quien respeta, que ha estado cerca de usted y con quien comparte sus valores.

Para obtener más información, ingrese a [www.1in5.info](http://www.1in5.info).