

- Siga conectado: comuníquese con compañeros de trabajo de manera regular y siga conectado con su sistema de apoyo social.
- Mantenga su cuerpo saludable: 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: conozca de dónde proviene su estrés, esté atento a las reacciones y haga actividades que disfrute.



## Recuerda

- Valora tus sentimientos y pensamientos.
- Reconoce tu sentido de propósito.
- Mantén sentido del humor.
- Conéctate con otros mediante llamadas telefónicas o cartas.
- Cuida de ti.
- Eres valioso y afortunado.
- Obtén el descanso necesario.
- Práctica el hábito de gratitud (identifica tres eventos que ocurrieron durante el día los cuales te hicieron sentir bien).
- Busca apoyo y ayuda.

Referencias: Mental Health and Human Rights Info y Banner Health.

Por Maribel Pagán Delgado,  
CPL – Enero, 2022



## CECSI Educa

## Fatiga emocional por COVID-19



Centro Estudiantil de  
Consejería y Psicología,  
CECSI  
Decanato de Estudiantes  
(787) 758-2525 exts.  
5209/5210/5212/5216



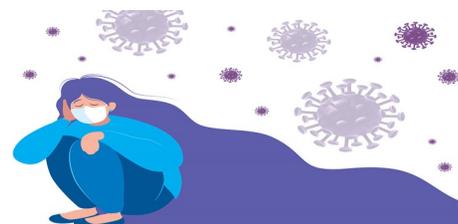
En estos pasados años llegamos a pensar que dentro de poco no estaríamos usando mascarillas y regresaríamos a la normalidad de la vida cotidiana, la cual estábamos acostumbrados antes del 16 de marzo de 2020. No ha sido así, han pasado ya dos años de aquel cierre total. La pandemia del COVID – 19 ha alterado la rutina diaria en como trabajamos y estudiamos. Está situación ha provocado incertidumbre y puede ser causa de mucho estrés aumentando nuestra susceptibilidad al presentar fatiga emocional.



Según Mental Health and Human Rights Info define la fatiga emocional, como agotamiento extremo que va relacionado con sensaciones de estrés y ansiedad, sentimientos de angustia o incluso depresión. Todos podemos sentir este cansancio emocional extremo de vez en cuando, aunque algunas personas tienen tendencia a experimentarla más a menudo.

Es importante estar atentos a las señales y síntomas del agotamiento emocional.

- Irritabilidad e impaciencia.
- Dificultades para comenzar o terminar tareas a tiempo y aparición de errores.
- Falta de motivación o sensación de desconexión.
- Ausencia de satisfacción al alcanzar objetivos.
- Cansancio extremo
- Problemas de concentración
- Dificultad para dormir



## Causas frecuentes del agotamiento

Falta de control, expectativas laborales confusas, tareas monótonas, ambiente laboral caótico, alta carga laboral y desequilibrio entre la vida y el trabajo. Debido a la pandemia y teletrabajo, enfrentamos otras causas: Preocupación por el riesgo de exposición al virus, ausencia de límites entre vida laboral y cotidiana, falta de tiempo libre, uso de nuevas herramientas de comunicación, dificultades tecnológicas, encargarse de las necesidades personales y familiares durante las horas de trabajo, cuidado de personas mayores, sensación de que contribución no es suficiente, incertidumbre sobre el futuro de trabajo y falta de apoyo.

## Recomendaciones para prevenir el agotamiento.

- Optimice el espacio de trabajo
- Controle su día: siga una rutina diaria, establezca límites en el horario de trabajo, tómese descansos, planifique y priorice, tenga una actitud positiva y pida ayuda