



# Reconocer las señales del agotamiento

El agotamiento mental ocurre de forma gradual y a menudo pasa desapercibido hasta que se vuelve demasiado abrumador para afrontarlo. Identificar las señales de advertencia le permite actuar antes de que el agotamiento cause estragos en su salud mental.

## Síntomas clave del agotamiento

Use esta lista de comprobación para determinar si podría estar luchando contra el agotamiento. Si experimenta tres o más de los siguientes síntomas, es momento de actuar.

- ☐ **Fatiga constante**  
Tiene dificultad para concentrarse, decidir o completar tareas con eficiencia.
- ☐ **Falta de motivación**  
Le cuesta encontrar entusiasmo por tareas que antes disfrutaba.
- ☐ **Mayor irritabilidad**  
Se siente impaciente, frustrado o de mal humor con colegas, amigos o familiares.
- ☐ **Dificultad para concentrarse**  
Se siente agotado física y emocionalmente, aun después de dormir bien.
- ☐ **Dolores de cabeza o molestias frecuentes**  
Presenta dolor de cabeza, muscular o digestivo por estrés.
- ☐ **Cinismo y desapego**  
Se siente desconectado del trabajo, de los colegas o de sus tareas.

**Si se identifica con estas señales, no las ignore. Reconozca que puede estar experimentando agotamiento y adopte medidas priorizando el cuidado personal y reevaluando su carga laboral. Si se siente abrumado, no dude en buscar el apoyo de un ser querido, un colega o un profesional de salud mental.**