

# Connect Care

## Combatir el Agotamiento

BY DR. ROGER HABER

¿Estás cuestionando el valor de tu trabajo? ¿Tienes que arrastrarte para ir a trabajar? ¿Has perdido la paciencia con tus compañeros de trabajo, o clientes? ¿Es difícil concentrarte en tu trabajo? Puede ser que estés experimentando agotamiento laboral.

En un artículo reciente de la Clínica Mayo, leí que las posibles causas del agotamiento laboral incluyen la falta de control sobre cómo haces tu trabajo, falta de claridad sobre lo que se espera de ti, conflictos con los demás, falta de apoyo, o problemas con el equilibrio entre la vida personal y laboral.

El agotamiento en el lugar de trabajo tiene un costo. Es posible que te sientas agotado, incapaz de afrontar la situación, incapaz de dormir, triste, enojado o irritable. Es fácil abusar del alcohol u otras sustancias cuando se experimenta agotamiento. Podrías tener un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, presión arterial alta o diabetes tipo 2. Si estás sufriendo de agotamiento, es posible que tengas más probabilidades de enfermarte.

Suena serio, ¿no?

¿Cómo podríamos combatir el agotamiento en el lugar de trabajo?



**“LOS IDEALES QUE  
“CASI TODO  
VOLVERÁ A  
FUNCIONAR SI LO  
DESCONECTAS POR  
UNOS MINUTOS,  
INCLUYENDOTE A  
TI.”**

---

ANNE LAMOTT

---



- **Mira tus opciones.** Habla con tu supervisor acerca de tus inquietudes. Tal vez hayan algunos cambios en los que puedan trabajar juntos y establecer algunas metas realistas.
- **Busca apoyo.** Pide apoyo a tus compañeros de trabajo, amigos o seres queridos. Habla con otras personas podría ayudarte a lidiar con los factores estresantes. Tu capellán también está disponible para brindarte apoyo y escucharte, y mantener tu confianza.
- **Prueba una actividad relajante.** Podría ser tan simple como tomarte un tiempo para respirar profundamente o escuchar música relajante

- **Haz ejercicio.** La actividad física regular puede ayudarte a manejar el estrés y el agotamiento.
- **Duerme un poco.** Dormir ayuda a restaurar el bienestar y ayuda a proteger tu salud. De pronto piensa en apagar las pantallas y consigue dormir más horas.
- **Practica la atención.** Esto es ser consciente de lo que sucede dentro de ti y a tu alrededor sin juzgar ni reaccionar. Esto podría ayudarte a afrontar lo que sucede en el trabajo.

Si estás experimentando el agotamiento, ¿por qué no vas a tu aplicación MyChap ahora mismo y te comunicas con tu capellán? Encontrarás un oído atento y un corazón bondadoso.

¿Has descargado la aplicación MyChap? ¿Por qué no lo haces ahora mismo y le dices a tu capellán como te gustaría conectarte? Puedes llamar, enviar mensajes de texto, enviar un correo electrónico o chatear por video.



24/7 acceso a su equipo de ciudado personal a través de la aplicación MyChap

\* gratis en su tienda de aplicaciones



## Cómo Funciona



Ingrese el ID de ubicación de su empresa ID:

XXXXXX



Seleccione un capellán para llamarle, enviarle un mensaje de texto, un correo electrónico o una video llamada directamente desde la aplicación.



Buscar recursos adicionales

UIG Ubicacion	APP ID
UIG 1910 - Rich/Lex/Chapin	123591
UIG 1912 - Buncombe/Henderson	123593
UIG 2003 - Greenville-I-85 over Rocky Creek	123596
UIG 2105 - Bibb – I-16 and I -75 Interchange	125246
UIG 2107 – Carolina Crossroads 1	125175
UIG 2113 – Carolina Crossroads 2	125580
UIG 2115 – Robeson	125291
UIG 2208 – Dorchester	125232
UIG 2209 – Bamberg/Orangeburg	125233
UIG 2210 - Dillon/Florence Little Reedy Creek	125234
UIG 2216 - Berkeley	126202
UIG 2218 - Orangeburg	126203
UIG 2303 - Lexington-US 21&US176 over I26	126858
UIG 2305 – Charleston-Palmetto Com Pkwy over I-26	126779

UIG Ubicacion	APP ID
UIG 2307 – Jenkins – CR48 Bridge over Horse Creek	126859
UIG - 2308 - Toombs-SR 4 Widening-Bridges	126860
UIG 2309 – Georgetown – US-17 over Waccamaw River	126861
UIG Corporate Office	123609
UIG Charlotte, 3800 Arco Corp Dr. NC	124373