



Una perspectiva experta

Cuando siente que su depósito está vacío: El agotamiento desde la perspectiva del sistema nervioso

Justyna Wawrzonek, DSW, LCSW, Fundadora de Embodied Truth + Power

El agotamiento normalmente no llega de golpe. Se amontona sigilosamente, durante las citas, las reuniones escolares, las llamadas con los seguros, las terapias, los plazos de entrega en el trabajo y la preocupación que surge por la noche. Si usted es padre/madre de un niño/a con necesidades especiales, las demandas pueden formar capas y ser constantes. Rara vez permitimos que el sistema nervioso tome un respiro.

El agotamiento no se debe a un defecto en la personalidad. Tampoco es una falta de resiliencia. Es lo que pasa cuando el estrés queda en alto y la recuperación se practica con poca frecuencia.

Cuando el cuerpo está sometido a una presión prolongada, la reacción al estrés se adapta. El sueño es menos profundo o se interrumpe. La paciencia se acorta. La concentración se pierde. La energía fluctúa. A lo largo del tiempo, el estrés crónico puede reducir la flexibilidad del sistema nervioso, es decir, su habilidad de cambiar entre la activación y el descanso con facilidad. Con el agotamiento, el sistema empieza a perder su rango.

Cada persona tiene un rango en el cual funcionamos mejor dentro de una zona donde podemos pensar claramente, sentir las emociones sin agobiarnos y responder en lugar de reaccionar. A veces se refiere a este rango como la *ventana de tolerancia*.

Dentro de esta ventana, el estrés se puede manejar. Fuera de ella, el cuerpo cambia a patrones de supervivencia.

Esa ventana también puede estrechar según el estrés crónico de dar cuidados, la demanda laboral y la incertidumbre constante. Puede que se encuentre fuera de ella con más frecuencia, a veces en un estado de activación frenética o a veces en uno de paralización. El agotamiento suele tratar de variar entre ambos estados.

¿Cómo se presenta el agotamiento en el cuerpo?

Activación alta

Irritable, reactivo

Activación baja

Entumecido, aplanado





Activación alta

Pensamientos acelerados

Tensión muscular

Problemas para dormir

Siempre "activado"

Agarrándose para el siguiente imprevisto

Inquieto o dificultad para relajarse

Problemas de digestión

Activación baja

Neblina cerebral

Fatiga intensa

Problemas para arrancar una tarea

Pocas ganas de comer o comer en exceso

Reservación emocional

Sentir desesperado o sin motivación

Sentirse desconectado de los seres queridos

La activación alta se siente como si estuviera en modo "on". El cuerpo está en alerta. Aun cuando está exhausto, tiene dificultad para apagarse.

La activación baja se siente como si hubiera chocado contra una pared. La motivación se desploma. Parece que todo pesa más. La investigación identifica sistemáticamente que el agotamiento emocional y la ralentización cognitiva son componentes centrales del agotamiento. Ninguno de estos estados es una debilidad. Ambos provienen de la fisiología del estrés. El objetivo no es eliminar la activación. La activación es necesario para el funcionamiento. El objetivo es la flexibilidad, la habilidad de ir entre el esfuerzo y la recuperación sin quedar atascado.

¿Por qué importan el movimiento y el ritmo?

El sistema nervioso es experto en oscilar entre la activación y la estabilización. Cuando el estrés se convierte en algo crónico, interrumpe ese ritmo. La investigación demuestra que la actividad física moderada mejora los indicadores para la regulación del estrés, incluyendo la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Incluso una caminata corta puede mejorar el humor y la claridad mental. El movimiento ayuda a cerrar ciclos de estrés que de otro modo podrían quedar activados internamente.

Se ha demostrado que las prácticas que combinan la respiración y el movimiento, como el yoga, reducen el estrés percibido y apoyan el equilibrio autonómico. Los patrones de respiración más lentos, en particular los que ponen énfasis en una exhalación más larga, influyen en los sistemas implicados en la regulación emocional. La investigación reciente sobre las prácticas auditivas rítmicas, incluyendo la meditación con sonido, sugiere que los sonidos repetitivos y predecibles pueden apoyar la estabilización fisiológica y del humor. Parece que el ritmo ayuda a regular los ritmos internos. Estas prácticas no quitan el estrés. Restauran el rango.

Los microdescansos en la vida real

La recuperación no requiere largos periodos de tiempo. Los turnos cortos y repetibles suelen ser más sostenibles. Un microdescanso puede ser un momento cuando cierra los ojos en el coche antes de salir a acudir a una cita, salir fuera durante dos minutos para respirar, inhalar más lento y exhalar de manera más prolongada o simplemente sentarse recto y apreciar como los pies están firmes en el suelo. Estas pausas breves ayudan a romper la activación prolongada. A lo largo del tiempo, amplían la ventana.





¿Cómo se ve de verdad tomarse un respiro?

Cuando uno piensa en tomarse un respiro, se suele imaginar un fin de semana sin obligaciones o unas vacaciones de desconexión. En realidad, suele ser algo más breve, imperfecto y entrelazado con la vida cotidiana.

Puede ser diez minutos tranquilos consigo mismo.

Puede ser una llamada de otra persona.

Puede ser declinar la invitación a un compromiso opcional.

Puede ser salir de una habitación en el hospital para pasear por el pasillo.

Incluso las reducciones breves en la demanda bajan la presión fisiológica. El sistema nervioso no necesita el lujo. Requiere una interrupción de la carga constante.

Herramientas prácticas para ampliar la Ventana

La regulación no se trata de forzar la calma. Se trata de ampliar la amplitud.

Si se siente...	Intente	¿Cómo ayuda?
Acelerado/a o reacio/a	Respirar lentamente (exhalar más lento)	Reduce la activación del estrés
Sobreestimulado/a	Reducir la luz y el ruido	Reduce la carga sensorial
Atrapado/a en su cabeza	Orientarse: nombrar cinco cosas visibles	Señala seguridad en el presente
Cargado/a o nublado/a	Dar un paseo breve y rápido	Aumenta levemente la activación
Desconectado/a	Echar agua fría en la cara	Estimula las vías de atención
Inundado/a emocionalmente	Técnicas de anclaje: apreciar los pies firmes en el suelo	Anclaje para la conciencia del cuerpo

El anclaje, la orientación, trabajar la respiración, la conciencia sensorial y la conciencia plena (*mindfulness*) interrumpen los circuitos automáticos de estrés y reintroducen la elección. Cuánto más frecuente el sistema nervioso experimenta una activación segura seguido por la estabilización, más flexible se hace. La flexibilidad es resiliencia.

Los límites como protección del sistema nervioso

El estrés crónico provoca el desgaste debido a una activación prolongada, o lo que los investigadores llaman una acumulación de la carga alostática. Cuando la demanda es impredecible, la recuperación se vuelve más difícil. Los límites reducen la impredecibilidad. Limitar la comunicación fuera de horario, consolidar las actualizaciones, compartir la toma de decisiones y programar descansos estructurados no son actos egoístas. Son herramientas de regulación fisiológica. Para los padres que navegan por sistemas complejos, muchas veces los límites son necesarios para la sostenibilidad.





El duelo, la culpa y el enfado

El agotamiento casi siempre viene acompañado. Suele conllevar un duelo para lo que ha cambiado, una culpa por no hacer más y un enfado por los sistemas que parecen incesantes. Estas emociones no significan un fracaso. Suprimir la experiencia emocional puede aumentar la activación del estrés. Hacer un hueco para sentir, de manera gradual y segura, reduce la presión interna. Puede amar profundamente y sentirse agobiado/a a la vez. Las dos emociones pueden coexistir en el mismo sistema nervioso. **No está fallando.** Si siente que su depósito está vacío, eso no quiere decir que está fallando. Quiere decir que su sistema nervioso ha estado trabajando continuamente, muchas veces sin descanso. Quiere decir que sobrelleva más cosas de las que percibe la gente.

Quizás no sea capaz de cambiar las demandas de un día para otro. Sin embargo, podrá empezar a cambiar el ritmo: pausar antes de la próxima cita, implementar un límite para una conversación, dar un paseo breve o tomarse un momento para experimentar el duelo en vez de intentar ocultarlo. No son actos pequeños. Así se puede volver a instaurar el rango. El sistema nervioso se sana a través de la repetición, las señales de seguridad repetitivas y las experiencias de estabilización frecuentes después de una activación. Esos momentos se acumulan lo largo del tiempo. No es débil por sentirse cansado/a. No es ingrato/a por pasar por un duelo. No está fallando por necesitar un descanso. Tiene un sistema nervioso humano bajo presión constante. La flexibilidad se puede volver a instaurar paulatinamente, con cuidado y a través de maneras que se pueden integrar en su vida.

