



Careferth

**¿Se siente demasiado
estresado?**

Una guía sencilla para ayudarle
a renovarse este verano



Para quién es esto

El verano puede ser especialmente ocupado para los cuidadores—hay más cosas que manejar, más decisiones que tomar y más momentos en los que puede sentirse abrumado. Los horarios cambian. Las rutinas cambian. Y de alguna manera, siempre parece recaer en usted.

Si últimamente se ha sentido con la mente nublada, estancado o simplemente agotado por tener que tomar decisiones todos los días, no está solo. De hecho, eso tiene un nombre: **fatiga por tomar decisiones**. Y esta guía puede ayudarle.

Parte 1: ¿Qué es la fatiga por tomar decisiones?

Todos los días, usted toma cientos de decisiones — grandes y pequeñas. Medicamentos. Citas. Comidas. Horarios. Y su propia vida además de todo eso.

Cuando usted toma tantas decisiones sin suficiente descanso o apoyo, su mente se cansa. Empieza a dudar de sí mismo. Las decisiones pequeñas se sienten más pesadas. Algunos días, simplemente sigue adelante en piloto automático.

Eso es fatiga de decisiones — y para el verano, muchos cuidadores ya la están sintiendo.

USTED PODRÍA ESTAR ENFRENTANDO FATIGA POR TOMAR DECISIONES SI:

- ▶ Siente que da vueltas sin llegar a una respuesta
- ▶ Sigue procrastinando una decisión porque simplemente se siente demasiado
- ▶ Se sorprende a sí mismo diciendo “ya no sé” o “estoy muy cansado”
- ▶ Ha dejado de pedir ayuda, incluso cuando la necesita
- ▶ Se siente más irritable, retraído o emocional de lo habitual
- ▶ Está haciendo todo usted mismo y no permite que otros le ayuden

Tan solo ponerle un nombre puede ayudar.

Muchos cuidadores no se dan cuenta de que existe una palabra para lo que están sintiendo. Saber que se llama fatiga por tomar decisiones — y que es muy común — puede ser un verdadero alivio.

Parte 2: Un chequeo rápido

Tómese unos minutos para hacer un chequeo con usted mismo. Evalúe cada frase del 1 al 5.

1 = Para nada 3 = Algo 5 = Mucho

| ¿Cómo se siente? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Me siento bien con cómo van las cosas en este momento. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sigo cuestionando decisiones que ya he tomado. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Me siento mentalmente agotado por manejar tantos detalles. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hay decisiones que he estado posponiendo porque se sienten demasiado pesadas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Siento que estoy tomando las mismas decisiones una y otra vez. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

A QUÉ DEBE PRESTAR ATENCIÓN

- ▶ **Si la respuesta #1 es baja (1–2):**
Algo se siente inestable. Vale la pena prestarle atención.
- ▶ **Si las respuestas #2, 3 o 5 son altas (4–5):**
Usted puede estar experimentando fatiga en la toma de decisiones. Continúe leyendo.
- ▶ **Si la respuesta #4 es alta (4–5):**
La evitación es una señal real de sobrecarga. Algo ha estado en su mente.

Si 3 o más de sus respuestas le resultan difíciles, esa es una señal de que es momento de aliviar la carga



Parte 3: Su reinicio de decisiones en 3 pasos

No tiene que asumir los tres pasos ahora mismo. Incluso uno solo puede marcar una diferencia real.

PASO 1 — PONGA NOMBRE A LO QUE PESA

Antes de que algo pueda sentirse más liviano, necesita decir qué es lo que realmente resulta difícil. Tómese un momento para responder una de estas preguntas:

“¿Qué es lo que se siente más difícil de manejar en este momento?”




“¿Hay algo que ha estado posponiendo porque simplemente se siente como demasiado?”

“¿Cuál es la decisión que más teme cada semana?”

Su respuesta:

PASO 2 — ORGANÍCELO

No todo tiene que quedarse en su plato. Intente organizar lo que le está pesando en uno de estos tres grupos:

|  <p>Conviértalo en una rutina</p> <p>Configúrelo una sola vez para no tener que decidir cada vez.</p> |  <p>Deléguelo</p> <p>Entréguelo a otra persona, aunque sea solo por ahora.</p> |  <p>Decida una sola vez</p> <p>Tome la decisión hoy y revísela más adelante.</p> |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Medicamentos ▶ Pedidos de supermercado ▶ Citas | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Traslados ▶ Diligencias ▶ Tareas del hogar | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Preguntas recurrentes ▶ Planes de respaldo |
| <p>Pregunta:</p> <p><i>“¿Qué podría funcionar con un horario?”</i></p> | <p>Pregunta:</p> <p><i>“¿Qué podría delegar este mes?”</i></p> | <p>Pregunta:</p> <p><i>“¿Puedo decidir esto una sola vez y volver a revisarlo en 90 días?”</i></p> |

PASO 3 — TERMINE CON UNA PEQUEÑA VICTORIA

Antes de continuar, elija solo un pequeño paso: una decisión que pueda simplificar o tomar hoy.

Una cosa que estoy simplificando hoy:

Volveré a revisar esto:

Parte 4: Algunas preguntas que vale la pena considerar

A veces, el paso más útil es simplemente hacer una pausa para revisarse a sí mismo. Puede probar con una de estas opciones:

MIRAR HACIA ADELANTE

“¿Ha pensado en cómo serán las cosas este otoño?”

“¿Hay algo que se acerque en los próximos meses que ya esté en su mente?”

“Si algo cambiara de repente, ¿quién sería su respaldo?”

ENCONTRAR UN POCO DE ESPACIO PARA RESPIRAR

“¿Cómo se vería realmente un pequeño descanso para usted en este momento?”

“¿Hay algo en su rutina que se sienta más como una carga que como una elección?”

“¿Cuál es una cosa que desearía que otra persona simplemente se encargara de manejar?”

HACER UN CHEQUEO PERSONAL

“En una escala del 1 al 10, ¿qué tan sostenible se siente su día a día en este momento?”

“¿Qué haría que subiera un punto?”

“¿Qué es algo que, si cambiara, marcaría la mayor diferencia?”

No tiene que hacerlo solo.

El cuidado es una de las cosas más difíciles que una persona puede hacer. Si se siente agotado, eso no es una señal de debilidad; es una señal de que ha estado cargando demasiado durante demasiado tiempo.

Usted también merece apoyo.