





Si te agotas cuidando, no estás roto/a.

Hay una clase de cansancio que no se quita durmiendo. Es el que aparece cuando sostienes a otros —en el trabajo, en casa, en la comunidad— y la ecuación se rompe: das más contención, más escucha, más resolución de la que vuelve. Llegas al fin de la semana y el cuerpo siente vacío aunque no hayas movido cajas. Reaccionas con tres palabras a lo que antes respondías con diez. Las cosas simples empiezan a costarte. La gente a tu alrededor no nota nada raro — por

fuera sigues funcionando—, pero por dentro el músculo que siente está agotado. Si esto te pasa, no es que seas débil, ni que te falte vocación, ni que "no estés hecho/a" para lo que haces. Es una ecuación que se rompió. Este espacio es para verla, reordenarla, y empezar a recuperar lo que das — sin esperar las vacaciones.

 ¿Quieres ver tu ecuación? Haz el test de 3 minutos

 ¿Quieres empezar hoy? Mapea tus demandas y recursos

No es que seas débil ni que "no tengas vocación"

El cansancio emocional no es pereza ni falta de carácter. Demerouti y Bakker (2001) formalizaron el modelo de Demandas y Recursos Laborales (JD-R) y demostraron que el agotamiento crónico surge cuando las exigencias del rol — cuidar, contener, resolver, sostener a otros— exceden de manera sostenida los recursos disponibles para responderles. Figley (2013), por su parte, describió la fatiga por compasión como el costo específico de cuidar a otros que sufren cuando no hay espacio para reponer lo que se da. En ambos casos, el cuerpo no falla: la ecuación falla. Y como toda ecuación, se reordena.

-  Es normal sentir que algo se vació, aunque no hayas hecho un esfuerzo físico visible

- ✓ Es normal reaccionar con dos palabras a lo que antes respondías con diez, sin entender por qué
- ✓ Es normal necesitar silencio después de un día cuidando — y sentirse culpable por necesitarlo
- ✓ Es normal darse cuenta de que el domingo ya llegó y no quedó nada para uno — eso es la ecuación que se rompió

Mapa de demandas y recursos

¿Qué te está pesando y qué te falta?

Una primera lectura basada en el modelo de Demerouti y Bakker (2001). Te ayuda a ver la ecuación — y por dónde empezar a reordenarla.

Cansancio emocional: cuando dar más de lo que recibes te agota, no es debilidad

- El cansancio emocional no es pereza ni falta de carácter. Demerouti y Bakker (2001) formalizaron el modelo de Demandas y Recursos Laborales (JD-R) y demostraron que el agotamiento crónico surge cuando las exigencias del rol —cuidar, contener, resolver, sostener a otros— exceden de manera sostenida los recursos disponibles para responderles. El cuerpo no falla: la ecuación falla. DOI: 10.1037/0021-9010.86.3.499
- Hay un subtipo que la clínica reconoce bien y que el lenguaje común confunde: la fatiga por compasión. Figley (2013) la definió como el costo de cuidar a otros que sufren, especialmente cuando no hay espacio para reponer lo que se da. No es

burnout clásico (sobrecarga de tarea) ni es depresión (estado del ánimo). Es agotamiento del músculo empático. DOI: 10.4324/9780203777381

- Conviene distinguir tres figuras que se parecen por fuera: el cansancio emocional (agotamiento del músculo que siente — reactiva a la carga, reversible con reposo real), el burnout (agotamiento estructural del rol — crónico, con cinismo y desapego), y la depresión (estado del ánimo que apaga el interés — clínico, requiere intervención). Las tres piden caminos distintos. Confundirlas retrasa la recuperación.
- Si esto se repite en lo que más te importa —el trabajo que cuida, la familia que sostienes, las personas que dependen de ti emocionalmente—, no es que seas débil ni que te falte vocación. Es un patrón que se reconoce, se nombra, y se mueve. Empezando por hacer visible la ecuación: qué demandas están operando, qué recursos te faltan, qué se puede reordenar.

Una cosa hoy

El cansancio emocional no se resuelve con un fin de semana ni con "tener más fuerza de voluntad". Se mueve cuando reordenas la ecuación: bajas una demanda que podías dejar de cargar, subes un recurso que te faltaba, o ajustas el ritmo para que el cuerpo pueda reponer lo que da. Demerouti y Bakker (2001) llaman a esto intervención sobre los recursos: cuando el déficit está claro, agregar a la ecuación suele mover más que exigir al cuerpo que rinda igual. DOI: 10.1037/0021-9010.86.3.499

1. Haz el mapa de demandas y recursos — verás dónde está cargada la ecuación.
2. Elige UNA demanda que puedas reordenar (no eliminar: reordenar). Una sola.
3. Elige UN recurso que puedas agregar (descanso real, red de apoyo, límite concreto).
4. Comprométete a mover esa pieza en 7 días. Pasado ese tiempo, evalúas sin culpa.

Si esto te suena poco, es porque tu instinto pide resolver el cansancio completo de una. La ecuación se mueve por piezas, y cada pieza suma — incluso la que sale mal.

Lee algo que entiende lo que te cuesta

No sermones. Tres textos basados en evidencia para distinguir el cansancio emocional del burnout y la depresión, entender qué lo produce, y empezar a recuperar lo que das.



Cansancio Emocional vs Burnout vs Depresión: Tres Maneras de Agotarse Que Suelen Confundirse



Fuentes del Cansancio Emocional: El Modelo de Demandas y Recursos Que Lo Explica Sin Culparte



Recuperarse del Cansancio Emocional: Qué Sí Recarga y Qué Solo Parece Que Recarga



[Ver todos los artículos →](#)

Si quieres explorar recursos adicionales que hemos investigado y recomendamos, están aquí:

[Ver herramientas interactivas →](#)

[Pide ayuda profesional →](#)

Por rdkterapia · Sin spam · Puedes darte de baja cuando quieras

Cuándo buscar ayuda profesional

Esto es información, no diagnóstico. Si alguna de estas señales está en tu vida ahora, hablar con alguien formado importa más que seguir leyendo.

- Pensamientos de hacerte daño o de que no vale la pena seguir
- Llevas semanas sin poder dormir, comer o levantarte
- Evitas gente, trabajo o lugares que antes significaban algo
- Consumes alcohol o sustancias para no sentir lo que sientes

► **Líneas y recursos**

[← Volver al inicio](#)



MomentoVital

El amigo que ya pasó por eso.

CAMINOS

[Ruptura](#)

[Insomnio](#)

[Ansiedad](#)

[Empezar de nuevo](#)

[Duelo](#)

[Procrastinación](#)

[Autoestima](#)

[Fobia social](#)

[Soledad](#)

[Burnout](#)

LEGAL

[Privacidad](#)

[Términos](#)