

9 SEÑALES DE AGOTAMIENTO MENTAL Y EMOCIONAL

Ps. Jacqueline Hurtado T. 

El Agotamiento Emocional se origina porque existe un desbalance entre lo que entregamos y lo que recibimos. Las personas que sufren de agotamiento emocional, se caracterizan porque entregan todo lo que pueden de sí mismos, ya sea en el trabajo, en el hogar, en sus relaciones de pareja, amistades o en cualquier terreno.

Por lo general, esto ocurre en ámbitos en donde hay una gran exigencia, que demanda grandes sacrificios. Por ejemplo en una asignatura con alta tasa de reprobación. O en un hogar cuyos miembros tienen muchos problemas y demandan atención. También cuando tenemos una pareja conflictiva o con graves dificultades. Hay que ser cautelos@ cuando las señales superan a la persona y comienzan a interferir con la vida cotidiana. Si estos síntomas persisten en el tiempo hablamos de estrés.

9 SEÑALES

- Te irritas fácilmente con sonidos fuertes o recurrentes
- Te sientes completamente desmotivad@ incluso para hacer las cosas que te gustan
- Tienes problemas para conciliar el sueño. Te toma mucho tiempo quedarte dormid@ o tu sueño es muy inestable por las noches.
- Experimentas ataques de pánico o ansiedad
- Tu paciencia ha disminuido, tratas mal a tus familiares y amigos

CÓMO PREVENIRLO?

- Trata de dormir 8 horas diarias
- Despierta temprano
- Busca una actividad que disfrutes
- Habla de tus sentimientos con tus amig@s
- Aliméntate en forma saludable
- Medita o practica el yoga
- Rodeate de personas que te hagan sentir bien
- Toma el descanso necesario.
- Escucha a tu cuerpo
- Si persiste en el tiempo pide ayuda psicológica



- Presentas problemas estomacales, sientes dolores muy fuertes o sientes mariposas en el estómago
- Empiezas a llorar sin explicación
- Te sientes como desapegad@ a la realidad, como si estuvieras desconectad@ de tus emociones
- Sientes una sensación de vacío

