



Fatiga Emocional

SEÑALES DE ALERTA

- Cambios de humor, irritabilidad y pérdida de motivación.
- Dificultad para pensar y concentrarse, a momentos puede afectarse la memoria.
- Problemas para dormir, incluso puede sentirse fatiga física.
- Cambios físicos, problemas digestivos, dolores de cabeza y/o variación del peso.
- Aislamiento, entre otras.



Quando hablamos de Fatiga Emocional nos referimos a un agotamiento extremo, relacionado al estrés, angustia y ansiedad, esto debido a la exposición constante de situaciones o emociones que nos generan malestar. También puede aparecer cuando reprimimos nuestras emociones o pretendemos no sentir las. La acumulación de estas emociones nos termina abrumando, por lo que es importante aprender a lidiar con ellas de una manera más sana.

¿QUÉ HACER AL RESPECTO?

- Comprender que las emociones que generan malestar, son adaptativas, por lo que debemos aprender a manejarlas (Ejemplo: Cuando siento rabia, hago deporte y luego estoy mas calmado/a para conversar).
- Reconocer situaciones donde reprimes emociones.
- Identificar emociones que nos presentan malestar y hacer algo por ellas (Ejemplo: conversar, manifestar el malestar, etc.).
- Poner límites con nosotros mismos y los demás.
- Reconocer nuestras necesidades.
- Desarrollar actividades de dispersión y/o relajación.
- Consultar a un profesional que pueda acompañar y guiar nuestro proceso.

