

AGOTAMIENTO EMOCIONAL COMO SUPERARLO



Ver en televisión o leer un periódico para estar al tanto de lo que ocurre en el mundo puede desencadenar emociones intensas y aumentar los niveles de estrés. Además de los problemas sociales que afectan a nivel global, es posible que enfrentes desafíos personales, como un trabajo demandante, dificultades financieras, responsabilidades como cuidador, el cuidado de los hijos, el duelo por la pérdida de un ser querido o el manejo de una enfermedad crónica.

En estas circunstancias, es normal preguntarse qué más podrás soportar o qué vendrá después. La sensación de estar en una lucha constante puede llevarte a sentirte mal, irritable, desmotivado y con dificultades para concentrarte. A veces, ni siquiera sabes exactamente qué está causando estos sentimientos. Puedes sentirte atrapado, paralizado o completamente agotado. Esto es el agotamiento emocional.

El agotamiento emocional ocurre cuando el estrés generado por situaciones adversas o desafiantes en la vida se vuelve constante, dejándote emocionalmente desgastado y exhausto. Para la mayoría de las personas, este agotamiento se acumula de manera gradual con el tiempo. Sus síntomas pueden manifestarse a nivel emocional, físico y en el desempeño diario.

Síntomas Emocionales:

- **Ansiedad**
- **Apatía**
- **Depresión**
- **Sentimientos de desesperanza**
- **Sensación de impotencia o de estar atrapado**
- **Irritabilidad**
- **Falta de concentración u olvidos frecuentes**
- **Falta de motivación**
- **Pensamientos negativos**
- **Nerviosismo**
- **Llanto frecuente**

Síntomas Físicos:

- * **Fatiga constante**
- * **Dolores de cabeza**
- * **Pérdida de apetito**
- * **Náuseas o malestar estomacal**
- * **Sueño de mala calidad**
- * **Dolor o tensión muscular**

¿Cómo Manejar el Agotamiento Emocional?

Para lidiar con el agotamiento emocional, es importante identificar los factores de estrés que puedes controlar, minimizar o eliminar. Cuando un factor estresante está fuera de tu control, es crucial centrarte en el momento presente. En el aquí y ahora, suceden muchos eventos neutros o positivos que pueden ayudarte a ganar perspectiva y alejar tu atención de lo que te causa estrés.

El cuerpo suele interpretar el estrés como una amenaza para la supervivencia, lo que desencadena la liberación de hormonas del estrés que intensifican la sensación de agotamiento. Al enfocarte en pequeños eventos neutros o positivos, tu cerebro comienza a percibir que la amenaza no es tan grave como parece. Esto reduce la liberación de hormonas del estrés y te ayuda a sentirte más equilibrado emocionalmente.

Estrategias para Reducir el Agotamiento Emocional:

Mantén una dieta saludable y equilibrada:

Una alimentación adecuada es fundamental para el bienestar. Incluye una variedad de alimentos de todos los grupos para obtener los nutrientes necesarios que te brinden energía durante el día.

Reduce la Exposición a Factores Estresantes:

Estar informado es importante, pero las noticias suelen estar llenas de historias negativas que pueden distorsionar tu visión del mundo y aumentar tus miedos. Intenta limitar

tu exposición a este tipo de contenido, especialmente en momentos difíciles.

Realiza actividad física regularmente:

La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana. Contrario a lo que puedas pensar, el ejercicio aumenta tus niveles de energía y no los reduce.

Identifica y Enfrenta los Pensamientos Negativos:

Reconoce aquellos pensamientos inútiles o pesimistas y reemplázalos por ideas más equilibradas y constructivas. Dedicar tiempo cada día a hacer algo que disfrutes, ya sea cocinar una comida saludable, escuchar tu música favorita o practicar un hobby.

Prioriza lo que más te importa:

Enfócate en las actividades y relaciones que te brindan satisfacción y sentido. Esto te ayudará a gestionar tu energía de manera más efectiva y a conectarte con tu mejor versión.

El agotamiento emocional puede ser abrumador, pero con pequeños cambios y estrategias adecuadas, es posible recuperar el equilibrio y la vitalidad. No dudes en buscar apoyo en amigos, familiares o profesionales si sientes que necesitas ayuda adicional. Recuerda que cuidar de tu salud emocional es tan importante como cuidar de tu salud física.