



¡CUIDATE! FATIGA PSICOLÓGICA

Un intenso grado de estrés sostenido en el tiempo o una acumulación de exigencias familiares, laborales o de cualquier otro tipo, puede provocarnos fatiga de origen emocional. Estamos capacitados para sostener el estrés durante cierto periodo de tiempo, pero no de forma prolongada.

¿Cómo puedo saber si tengo “fatiga emocional”? Algunos síntomas de alarma son: sientes cansancio exagerado o que no responde a las demandas del entorno, te levantas sin energía, notas falta de motivación para hacer cosas -incluso aquellas que te gustan-, tienes algunos fallos de memoria, falta de concentración, dolores, problemas de sueño o estás irritable. Sientes, en definitiva, que no tienes la capacidad de lidiar con el día a día a nivel psicológico. El cuerpo siempre dice lo que la mente calla.

¿Qué puedes hacer? Escucha tus emociones, respétalas y trata de darles una respuesta. Revisa tus prioridades y reorganiza tu estructura vital en torno a ellas. Puede ayudarte trabajar la autoestima y la asertividad, para marcar límites. Date oportunidades nuevas y permítete fallos.

Raquel Girón
Psicóloga de
Fundación Rey Ardid