

¿Qué es la fatiga emocional?

www.piensaesgratis.com

La fatiga emocional, es un agotamiento extremo que va relacionado con sensaciones de estrés y ansiedad, sentimientos de angustia o incluso depresión. Todos podemos sentir este cansancio emocional extremo de vez en cuando, aunque algunas personas tienen tendencia a experimentarla más a menudo.

Muchas veces el sobrecargarse de actividades y cosas por hacer, hace que esta fatiga emocional se haga más evidente. Imagínate por ejemplo, que tienes muchas cosas que hacer, y al final solo puedes hacer la mitad, y sólo quieres estar sentado/a en el sofá, o piensas que no puedes con el día que te toca vivir, que no vale la pena, porque no lo conseguirás. Incluso que no tienes fuerza para conseguir lo que te propones.

Todo esto, es un ejemplo, de fatiga emocional, cuando hay una sobrecarga, una saturación de emociones, que nos bloquean y nos quitan fuerza física y emocional. Por tanto, esta fatiga, también tiene que ver con emociones contenidas, frustración no gestionada y sentimientos de incompreensión. El estrés y la fatiga pueden surgir cuando nuestras propias exigencias laborales, familiares, personales no nos dejan atender nuestras necesidades y deseos. También puede surgir ante momentos de cambios, o situaciones emocionales intensas, tales como: un cambio de casa, una ruptura con la pareja, nacimientos de hijos, volumen de trabajo intenso, etc.

Pero, ¿es posible combatirla?, o lo que es más importante ¿la podemos prevenir para que no llegue a invadirnos? Sí, y vamos a ver cómo.

¿Cómo la gestionamos?

La mejor manera de prevenir la fatiga emocional pasa por conocerse mejor, para poder gestionar de otra manera las emociones. Si en vez de sobrecargarnos, vamos dejando que las emociones salgan, esto hará que no nos sintamos tan fatigados emocionalmente. Es importante señalar, que no hay emociones buenas y malas, que todas son adaptativas, y que es necesario darles un espacio a todas esas emociones para poder sentirnos mejor con nosotros mismos. Descubrir qué mensaje nos está transmitiendo nuestras emociones, va a ser clave para poder gestionarlas de una manera más saludable, y así poder combatir esa fatiga emocional que nos invade.

La fatiga puede llegar a enfermar el cuerpo. ¿Cómo lo notamos o cómo nos afecta?

La fatiga emocional es un síntoma, una señal de que algo en nuestra vida está sucediendo, y que esa circunstancia o manera de funcionar nos sobrepasa.

Algunas preguntas para ver si esta fatiga emocional, nos está afectando físicamente podrían ser: ¿Somos conscientes de la tensión en nuestro cuerpo? ¿Ponemos atención a la conversación que quiere tener nuestro cuerpo con nosotros? A veces nos damos cuenta y podemos poner remedio, otras veces no es tan fácil descubrir lo que nos estresa y nos produce fatiga.

¿Cómo se manifiesta la fatiga emocional en nuestro cuerpo?

La fatiga emocional y el estrés no afecta a todo el mundo de igual manera, ni las mismas situaciones son estresantes para todos. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que nos haga sentir frustrados, enfadados o ansiosos, de manera constante o intermitente.

Algunos síntomas pueden ser:

- palpitaciones
- cansancio físico
- abatimiento
- nervios
- apretar las mandíbulas
- problemas de estómago
- contracturas
- respiración rápida
- temblores
- sudoración en exceso

Por tanto, no podemos desligar la fatiga física con la emocional, porque van muy ligadas y ambas se alimentan. Nuestro cuerpo simplemente nos da señales de que le hemos de prestar más atención.

¿Cómo afrontamos el agotamiento y la fatiga emocional?

- **El primer paso es reconocer esta fatiga en nuestro cuerpo** y explorar qué circunstancia o aspecto de nosotros mismos está causando esta fatiga en nuestra vida. Algunas veces es fácil reconocer, qué cosas nos producen este estrés y cansancio emocional, y otras hemos de profundizar un poco más para descubrir qué nos quiere decir.
- **La actividad física nos ayudará a relajarnos.** Por ejemplo, realizar algún deporte, para poder liberar la tensión que sentimos a nivel físico, una vez sabemos cómo se manifiesta nuestra ansiedad, y nuestro estrés podemos darle salida, facilitar a nuestro cuerpo una vía de escape para que no acumule tanta sobrecarga y fatiga emocional.
- **Aprender a desconectar de aquello que nos preocupa** y nos tensa a través de la respiración. Aprender a respirar, meditar durante el día o antes de irte a dormir. La meditación, o el mindfulness nos ayudan a estar en el presente y reduce mucho los niveles de estrés y fatiga mental y emocional.
- **Un buen descanso** y dormir las horas suficientes que nos pide el cuerpo es fundamental para reposar nuestra mente y regular nuestras horas del sueño para así poder estar más tranquilos.
- **Ponernos límites, con nosotros mismos y los demás.** No podemos llegar a todo, así que tenemos que aprender a priorizar, y a ver qué es lo más importante y qué cosas podemos dejar para otro día. También es importante poder aprender a decir “No” con los demás. Reconocer nuestros propios límites nos va a permitir delegar, y no sobrecargarnos en exceso.
- **Respetar nuestras necesidades,** aprender a comunicarnos de una forma asertiva, primero hemos de estar bien nosotros, para luego poder atender las necesidades de los demás. Buscar espacios para nosotros, cuidarnos, darnos pequeños placeres, como por ejemplo, un baño de vez en cuando, un paseo, realizar una actividad que nos gusta.. Todo esto nos va a ayudar a estar mejor con nosotros mismos y mejorar nuestro agotamiento emocional.
- **Poder estar plenamente conectados con el presente,** si estamos en casa, pues disfrutar del momento en casa, si estamos trabajando, centrarnos en el trabajo. Si podemos centrarnos en lo que hay, podemos reducir nuestro estrés, porque no estamos anticipando tanto.

- Por último, abandonar la culpa, de no poder llegar a todo, y empezar a responsabilizarnos de nuestra vida, ser más suaves y menos exigentes con nosotros mismos nos ayudará a tener más energía, porque en vez de invertirla en machacarnos, la aprovecharemos en cuidarnos.

Como digo en mi [blog de Psicoemociónat](#), “La culpa sana es aquella que nos responsabiliza de lo que estamos haciendo, la que nos ayuda a ver y decidir, cuáles son los actos que hemos realizado y a la vez, poder observar nuestra responsabilidad y asumirla, no desde el machacarnos, sino desde el responsabilizarnos de nuestros actos”.

Así que, no intentes, combatir la fatiga emocional, sino que alíate con ella, compréndela, y entonces podrás estar más equilibrado/a emocionalmente.

