

# SALUD LABORAL

n.º 643

## EL AGOTAMIENTO EMOCIONAL

### *Una consecuencia de la sobrecarga de esfuerzo y responsabilidad*



¿Te has sentido alguna vez agotado emocionalmente? En algunos momentos de nuestras vidas pasamos por situaciones de estrés, problemas, exigencias personales y laborales, que si se extienden en el tiempo pueden provocar que nos agotemos emocionalmente. El *agotamiento emocional* es un estado al que se llega por **sobrecarga de esfuerzo, de cargar con la responsabilidad de asumir conflictos, responsabilidades o estímulos de tipo emocional o cognitivo.**

Al *agotamiento emocional* no se llega de un momento a otro. Se trata de un proceso que se incuba lentamente, hasta que hay un punto en que la persona se desploma y le produce un colapso, porque literalmente ya no aguanta más.

#### **Cómo detectar el agotamiento emocional**

Para identificarlo primero has de indagar un poco sobre qué situaciones o problemas has tenido en los últimos meses. El *agotamiento emocional* requiere de una acumulación de exigencias y estrés y, además, puede aflorar una vez que ya has solucionado tus problemas o una vez que ya «ha pasado la tormenta». Con lo cual, has de explorar si has pasado por alguna situación en la que se te ha exigido mucho o en la que has tenido que estar constantemente alerta y con muchos pensamientos en tu cabeza.

#### **Síntomas del agotamiento emocional son:**

- Cansancio físico.
- Irritabilidad.
- Falta de motivación.
- Distanciamiento afectivo. Las emociones comienzan a ser cada vez más planas.
- Hipersensibilidad a la crítica.
- Dificultades para pensar.
- Somatizaciones, como pueden ser dolores de estómago, espalda, cervicales o cabeza más de dos veces a la semana.
- Problemas de concentración y sensación de pérdida de memoria.
- Falta de motivación o bajo estado de ánimo bajo.
- Sensación de estar sobrepasado y sin fuerzas para continuar.
- Problemas de sueño (insomnio de conciliación, mantenimiento o tardío).
- Consumo de sustancias (especialmente alcohol y drogas).
- Dificultad para conectar con el aquí y ahora.



## CONSEJOS PARA COMBATIR EL AGOTAMIENTO EMOCIONAL

### 1. Marca límites y date oportunidades; permítete los fallos.

Es necesario reorganizar tu estructura vital. Es el momento de recuperar la asertividad y mejorar la autoestima. Si te concedes este permiso, podrás disfrutar lo que ellos te ofrecen: una oportunidad para aprender. Así, cada reto que emprendas nunca será una inversión que dé solo pérdidas. Dejarás de considerarla así y, por lo tanto, dejará de alimentar tu diálogo interno negativo: ese que agota, y mucho.

### 2. Busca momentos en los que puedas relajarte y descansar.

Para vaciar la mochila del *agotamiento emocional*, va a ser necesario que pares y desconectes. Se trata de que tengas momentos que sean para ti, simplemente para distraerte y conectar con tus necesidades personales. Es fundamental desarrollar una actitud de comprensión y bondad con nosotros mismos. De lo contrario, más tarde o más temprano, será imposible seguir adelante.

### 3. Realiza una lista de prioridades personales.

Intenta establecer prioridades. Para combatir el *agotamiento emocional* es necesario que dejes de exigirle a tu mente que rinda al máximo en tareas diversas y al mismo tiempo. Date el permiso para concentrarte en «una cosa por vez» y deja para mañana lo que no te quepa en la agenda de hoy.

Para que esta estrategia funcione tienes que ordenar de manera realista todas las tareas pendientes en función de su prioridad y no basarte solo en lo que esperan o quieren los demás.

### 4. Aprender a expresar tus emociones de manera terapéutica

Saber expresar las emociones de manera terapéutica significa algo más que «decir cómo te sientes»; más bien se refiere a incorporar calidad a esa comunicación para facilitar al empatía de los demás. En este sentido, llevar un diario emocional puede ser una herramienta que te ayude mucho a expresarte y desligarte de tus pensamientos.

Recuerda que, si no expresas tus emociones negativas, como la tristeza o el enfado, estas se pueden retroalimentar.

### 5. Acude a un especialista.

Si intentas combatir el *agotamiento emocional* y no eres capaz, has de saber pedir ayuda y recurrir a un profesional que haga una evaluación y te oriente sobre qué estrategias emplear en cada caso.

El *agotamiento emocional* es un riesgo para la salud física y mental y hemos de saber combatirlo.

**Imma Badia Camprubí**  
Secretaria de Acción Sindical  
y Salud Laboral de FEUSO

