

El agotamiento emocional; la consecuencia de exigirnos ser fuertes.



Una persona con agotamiento emocional se caracteriza por presentar una actitud enfocada hacia los demás; ya sea en el trabajo, en el hogar, o en la pareja. Dejándose a ellas mismas en segundo lugar.

Por lo general, esto ocurre en ámbitos en donde hay una gran exigencia, que a su vez, aparentemente, demanda grandes sacrificios. Según un estudio llevado por Russell Cropan, de la Universidad de Emory, la fatiga emocional puede darse, por ejemplo en un trabajo en el que hay alto riesgo de despido. O en un hogar cuyos miembros están llenos de problemas y demandan atención. También cuando tenemos una pareja conflictiva o con graves dificultades. Lo usual es que la persona agotada carezca de tiempo para sí misma. Tampoco recibe el reconocimiento, el afecto o la consideración suficientes. Se espera de

ella que “rinda” todo el tiempo. Como si no tuviera necesidades, o como si fuera más fuerte que el resto y pudiera aguantarlo todo.

Los primeros síntomas del agotamiento.

Antes de que aparezca el agotamiento emocional propiamente dicho, se presentan algunos indicios que lo anuncian. Se trata de señales a las que, por lo general, no se les da mucha importancia.

Los síntomas iniciales del agotamiento emocional son:

Cansancio físico. La persona se siente fatigada con frecuencia. Desde que abre los ojos experimenta como si fuera excesivamente arduo lo que le espera en el día.

Insomnio. Por contradictorio que parezca, una persona con agotamiento emocional tiene dificultades para dormir. Siempre tiene problemas que le dan vueltas en la cabeza y hace que sea difícil conciliar el sueño.

Irritabilidad. Hay molestia y pérdida del autocontrol, con cierta frecuencia. La persona agotada se ve de mal humor y es demasiado sensible a cualquier crítica o gesto de desaprobación.

Falta de motivación. Quien sufre de agotamiento emocional comienza a actuar mecánicamente. Como si estuviera obligado a hacer lo que hace todo el tiempo. No siente entusiasmo, ni interés por sus actividades.

Distanciamiento afectivo. Las emociones comienzan a ser cada vez más planas. Como si en realidad no sintiera prácticamente nada.

Olvidos frecuentes. La saturación de información y/o de estímulos da lugar a fallas en la memoria. Se olvidan con facilidad las pequeñas cosas.

Dificultades para pensar. La persona siente que se confunde con facilidad. Cada actividad le implica un mayor gasto de tiempo que antes. Se razona lentamente.

Cómo combatir el agotamiento emocional.

La mejor manera de superar el agotamiento emocional es, por supuesto, descansando. Hay que encontrar tiempo libre para relajarse y estar tranquilos. Las personas que se exigen demasiado pasan años sin, por ejemplo, tomar vacaciones. Esto no se debe hacer. Tarde o temprano solo conduce a la fatiga. Así que una buena idea es tomarse unos cuantos días para dedicarlos al descanso.

Otra solución es la de trabajar por **construir una actitud diferente** frente a las obligaciones diarias. Cada jornada debe incluir tiempos para dedicarlos a los compromisos y también tiempos para descansar y realizar actividades que resulten gratificantes. Hay que dejar de lado las obsesiones de perfección o de cumplimiento.

Finalmente, es muy importante **sensibilizarnos frente a nosotros mismos**. Para esto, nada mejor que dedicar un rato al día para estar a solas. Respirar, reconectarnos con lo que somos y lo que deseamos. Es fundamental desarrollar una actitud de comprensión y bondad con nosotros mismos; poder darnos permisos.