Guía para la prevención y reducción de la sobrecarga emocional

📌 ¿QUÉ ES LA SOBRECARGA EMOCIONAL?

La **sobrecarga emocional** es el estado de agotamiento mental y afectivo que puede experimentar una persona que cuida, como consecuencia del contacto continuo con situaciones de dependencia, sufrimiento, enfermedad o soledad. Puede afectar a la salud física, emocional y al desempeño profesional.

🚗 SEÑALES DE SOBRECARGA EMOCIONAL

Reconocer las señales a tiempo es clave para prevenir el desgaste:

- Cansancio físico y mental persistente
- Irritabilidad o cambios bruscos de humor
- Dificultad para concentrarse
- Sensación de tristeza, frustración o apatía
- Dificultad para desconectar del trabajo
- Aislamiento o desmotivación
- Aparición de dolores físicos (cabeza, espalda, insomnio...)

🛠 ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN

1. AUTOCUIDADO ACTIVO

- Prioriza **rutinas saludables**: sueño adecuado, alimentación equilibrada, actividad física.
- Dedica cada día un **tiempo breve solo para ti** (lectura, paseo, música...).
- Escucha tu cuerpo y mente. Descansar no es un lujo, es una necesidad.

2. LÍMITES CLAROS

- Acompaña desde el respeto, pero no asumas responsabilidades que no te corresponden.
- Evita sobreimplicarte emocionalmente. Empatía no es absorción del malestar ajeno.
- Aprende a decir “no” cuando sea necesario, con asertividad.

3. GESTIÓN EMOCIONAL CONSCIENTE

- Nombra lo que sientes: poner palabras a la emoción alivia.
- Prácticas como la respiración profunda, pausas conscientes o escritura emocional pueden ayudarte a liberar tensión.
- Evita reprimir emociones difíciles. Validarlas es el primer paso para gestionarlas.

4. CUIDADO EN EQUIPO

- Comparte lo que vives con compañeras/os o supervisores/as.
- Participa en espacios grupales, formativos o de apoyo emocional.
- No estás sola: el cuidado compartido es más sostenible.

5. SEPARAR TRABAJO Y VIDA PERSONAL

- Establece un pequeño ritual al terminar la jornada (caminar, cambiarte de ropa, respirar profundo…).
- Evita hablar constantemente del trabajo fuera de él.
- Busca actividades que te conecten con el disfrute y el descanso.

💬 ¿CUÁNDO PEDIR AYUDA PROFESIONAL?

Buscar apoyo psicológico es una **acción preventiva y responsable**, especialmente si:

- Las señales de sobrecarga persisten más de dos semanas.
- Afectan tu vida personal, tu descanso o tus relaciones.
- Sientes ansiedad, tristeza prolongada o desesperanza.

Habla con tu coordinadora o solicita orientación profesional.

RECUERDA

"Quien cuida, también necesita ser cuidado."

Cuidar de ti es parte de tu labor. Un equilibrio emocional sano te permite ofrecer un acompañamiento más humano, cercano y respetuoso. **Tu bienestar también importa.**