Sobrecarga emocional

¿Qué es?

La sobrecarga emocional es un **estado de saturación en el que una persona siente que no puede más con las emociones que le invaden.** Cuando este estado se prolonga en el tiempo, puede tener efectos negativos en la salud mental y física.

Causas

- **Estrés crónico:** la acumulación de situaciones estresantes que requieren una respuesta emocional constante puede ser abrumadora.
- **Responsabilidades excesivas:** mantener múltiples roles, como ser madre, trabajadora y cuidadora de familiares puede llevar a la sobrecarga.
- **Problemas interpersonales:** los conflictos en las relaciones personales pueden generar una carga emocional considerable.
- **Eventos traumáticos:** situaciones de gran impacto, como un duelo o un accidente, pueden provocar una fuerte carga emocional.
- **Influencia externa:** la exposición constante a noticias negativas o eventos caóticos también contribuye a este estado.

Síntomas

Reconocer los síntomas de la sobrecarga emocional es crucial para abordar el problema a tiempo. Entre ellos destacan:

Síntomas físicos

- **Cansancio extremo:** sentirse fatigada incluso después de descansar puede ser un indicativo.
- **Problemas de sueño:** insomnio o sueño interrumpido, donde la mente no puede desconectar.
- **Tensión muscular:** manifestaciones físicas como dolores de cabeza o tensión en el cuello y los hombros.

Síntomas emocionales

- **Ansiedad:** sensaciones de nerviosismo, inquietud o preocupación constante.
- **Tristeza:** sentimientos de melancolía o desánimo sin causa aparente.
- **Irritabilidad:** reacciones desproporcionadas a situaciones cotidianas.

Síntomas cognitivos

- **Dificultad de concentración:** sentir que la mente está nublada y no lograr centrarse en las tareas.
- **Pensamientos negativos:** una rumiación constante sobre situaciones estresantes o eventos pasados.

Estrategias para reducir la sobrecarga emocional

- **Reconocimiento y aceptación**

El primer paso para reducir la sobrecarga emocional es reconocer que se está experimentando. Aceptar la situación es el principio para iniciar cualquier cambio. Utilizar un **diario emocional** puede ser una herramienta eficaz para identificar los desencadenantes de la sobrecarga.

- **Comunicación**

No se debe subestimar la importancia de expresar las emociones. Hablar con amigos, familiares o un profesional puede ofrecer perspectivas nuevas y reducir la sobrecarga. La **comunicación abierta** contribuye a no sentirse sola en el proceso.

- **Uso del ‘‘yo’’**

Intentar usar frases en primera persona, como ‘‘yo me siento…’’ en lugar de ‘‘tú has dicho…’’. Esto facilita la comunicación, ya que hace que la otra persona no se sienta atacada y esté más dispuesta a escuchar.

- **Establecer límites**

Uno de los factores que más contribuye a la sobrecarga es la falta de límites. **Di ‘‘no’’ cuando sea necesario.**

- **Relajación**

La práctica de técnicas de relajación es fundamental para combatir la sobrecarga emocional. Algunas de las más efectivas son:

1. **Respiración diafragmática**: está técnica puede ayudar a disminuir la tensión y aumentar la sensación de calma.

Instrucciones para realizar respiraciones diafragmáticas:

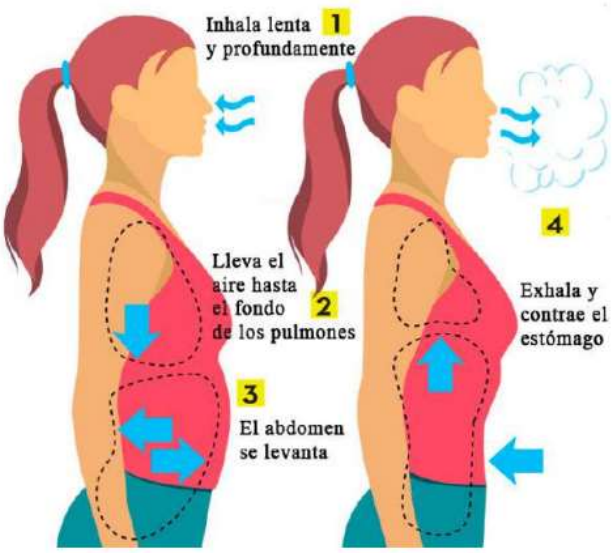
1) **Pon una mano sobre el abdomen**, justo debajo de las costillas, **y la otra mano sobre el pecho.**

2) **Coge aire** profundamente por la nariz **contando hasta 4,** permitiendo que el abdomen te empuje la mano (intenta mantener el pecho quieto).

3) **Mantén** el aire **4 segundos.**

4) **Expulsa** el aire lentamente por la boca **contando hasta 4** y siente cómo va bajando la mano.

5) **Repite estos pasos** entre 3 y 10 veces o hasta que te sientas más calmada/a y/o que tu respiración se ha regulado.



2. **Mindfulness**: la meditación y la atención plena fomentan un estado de conciencia que ayuda a gestionar las emociones.

Puedes encontrar un audio de mindfulness para realizar en YouTube, metiéndote en YouTube, poniendo en el buscador ‘‘Meditación Guiada 10 minutos Atención Plena’’ y pinchando en esta imagen:

- **Ejercicio físico**

La actividad física libera endorfinas, que son hormonas que mejoran el estado de ánimo.

- **Yoga**

El yoga combina movimiento, respiración y meditación, lo que ayuda a restablecer el equilibrio emocional.

- **Buscar ayuda profesional**

En algunos casos, la sobrecarga puede ser demasiado difícil de manejar por cuenta propia. No dudes en buscar la ayuda de un psicólogo/a.

Estrategias para prevenir la sobrecarga emocional

Una vez que se ha superado un periodo de sobrecarga emocional, es muy importante establecer medidas preventivas para evitarlo en el futuro. Algunas sugerencias:

- **Establecer rutinas**

Tener una rutina diaria puede proporcionar sensación de control y previsibilidad. Establecer un horario para el trabajo, el ejercicio y el tiempo personal puede ser beneficioso.

- **Organización de tareas en el ámbito laboral**

Una estrategia de organización en el ámbito laboral puede ser apuntar en un papel o en el teléfono móvil las tareas establecidas en el plan de intervención de cada usuario para poder consultarlo cuando lo necesitemos; e incluso hacer un horario con las tareas que se van a realizar en función del día de la semana, con el objetivo de tener claras las funciones a desempeñar y disminuir la sensación de sobrecarga.

- **Autocuidado**

Cuidar de una misma es fundamental. Dedicar tiempo al autocuidado, ya sea a través de hobbies, lectura o simplemente relajación, es crucial para mantener un estado emocional saludable.

- **Identificar momentos de estrés**

Aprender a identificar las situaciones que generan estrés permitirá anticiparnos e implementar estrategias para gestionarlas mejor.

- **Conectar con la naturaleza**

Pasar tiempo en la naturaleza tiene efectos positivos en el bienestar mental. Dar un paseo, practicar senderismo o simplemente disfrutar del aire libre puede ser una forma de liberar tensiones.

****RECUERDA: A través del reconocimiento, la comunicación y la implementación de estrategias efectivas, es posible no solo afrontar la sobrecarga emocional, sino también prevenirla en el futuro****