

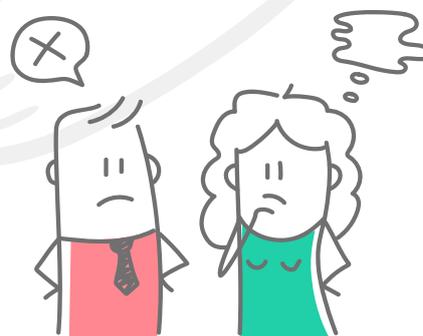
## Combatimos el agotamiento mental

FAMILIAS

¡Hola!

Sabemos lo desafiante que puede ser equilibrar todas las responsabilidades y roles que cumplimos en nuestra vida diaria. A veces, puedes sentir que todas las presiones y responsabilidades se acumulan y afectan tu bienestar mental. Esto se conoce como **agotamiento o fatiga mental**. Es como si tus emociones, energía y motivación se agotaran por completo.

Con las demandas y responsabilidades del mundo actual, las consecuencias de la fatiga cognitiva en la vida diaria son cada vez más evidentes. También conocida como fatiga mental, se manifiesta como un **estado de agotamiento que perjudica los procesos cognitivos**, tales como la atención, la memoria y la toma de decisiones. Por lo tanto, conocer estos efectos es importante para optimizar nuestro rendimiento y bienestar.



Existen varias razones por las cuales se puede sufrir fatiga mental, por ejemplo: un trabajo intelectual intenso, estrés crónico, falta de sueño o mala calidad del mismo, y la presencia de algunas enfermedades o condiciones médicas, tales como la depresión y la ansiedad, entre otras.

Cuando se presenta el agotamiento mental, se vuelve cada vez más difícil concentrarse, mantener el enfoque y rendir al máximo. Las tareas simples, que solían requerir un esfuerzo mínimo, comienzan a tomarnos más tiempo, mientras que las más complejas se vuelven obstáculos abrumadores o inalcanzables.

## Signos y señales del agotamiento mental

¿Alguna vez te has sentido abrumado, constantemente cansado o irritable sin razón aparente? Estos son solo algunos de los signos de agotamiento mental. También podrías experimentar dolores de cabeza, dificultades para concentrarte o cambios en el apetito, así como sentir cansancio aunque hayas dormido las horas necesarias.

Más allá de los efectos cognitivos, el agotamiento mental **puede afectar nuestro bienestar emocional**, ya que aumentan la ansiedad, el estrés, la irritabilidad, la susceptibilidad, la disminución del entusiasmo y la motivación, entre otros. Sin embargo, es importante recordar que la fatiga cognitiva puede ser temporal y **podemos combatir sus efectos**.

## ¿Qué se puede hacer?

Queremos ayudarte a desarrollar tu autocuidado. Aquí te brindamos algunas recomendaciones:

- No te juzgues ni te compares con otras personas.
- Tómate un tiempo para hacer cosas que te gusten y te relajen, como leer un libro, realizar un paseo o hablar con un amigo.
- Establece una rutina de sueño constante que priorice la calidad del descanso.
- Utiliza técnicas de relajación, *mindfulness*, yoga u otros que ayuden a restaurar la función cognitiva y combatir la fatiga.
- Organiza tu tiempo de forma eficaz, alternando periodos de descanso y actividad.
- En los momentos de descanso puedes alternar distintas actividades físicas, cambios de ambiente, hablar con otras personas, etc.
- Durante los momentos de actividad, enfoca tu atención en la tarea y evita la presencia de elementos distractores.
- Además, es fundamental tener una comunicación asertiva con tu pareja y/o miembros del hogar, así como aprender a delegar, evitando pensar que solo uno puede todas las tareas mejor que varios.
- No sientas culpa por no cumplir con expectativas que a lo largo de la vida pensaste que eran tuyas.
- No tengas miedo de pedir ayuda a tus seres queridos o buscar apoyo profesional, si lo necesitas.

