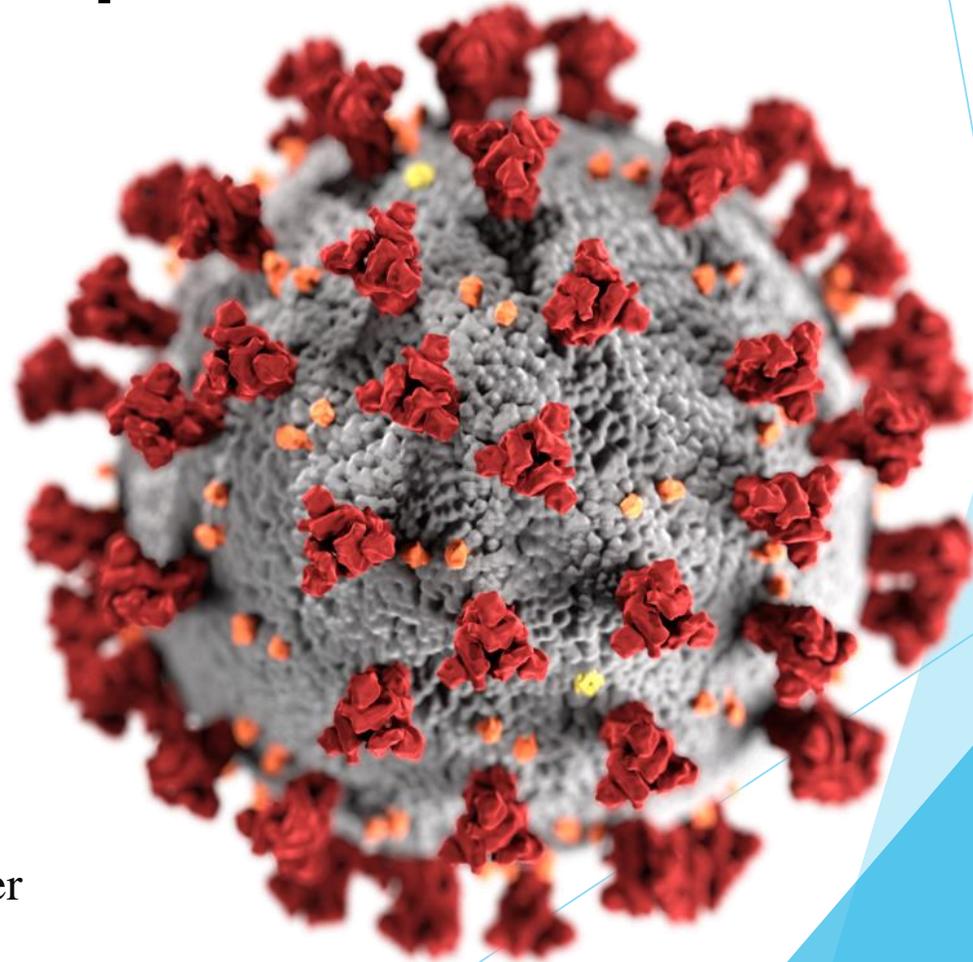


La fatiga emocional en tiempos de pandemia



Dr. Ángel Muñoz Alicea

Psicólogo Clínico

Instructor en prevención de suicidio, QPR Gatekeeper

Objetivos

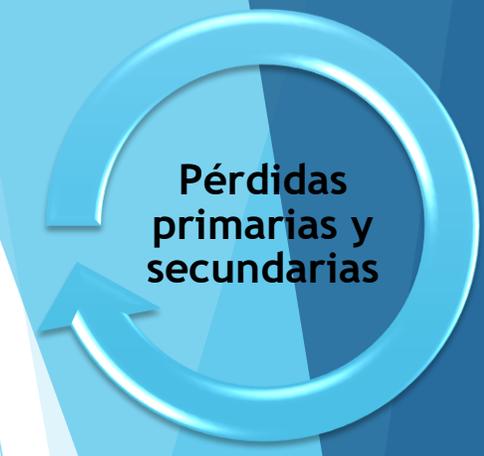
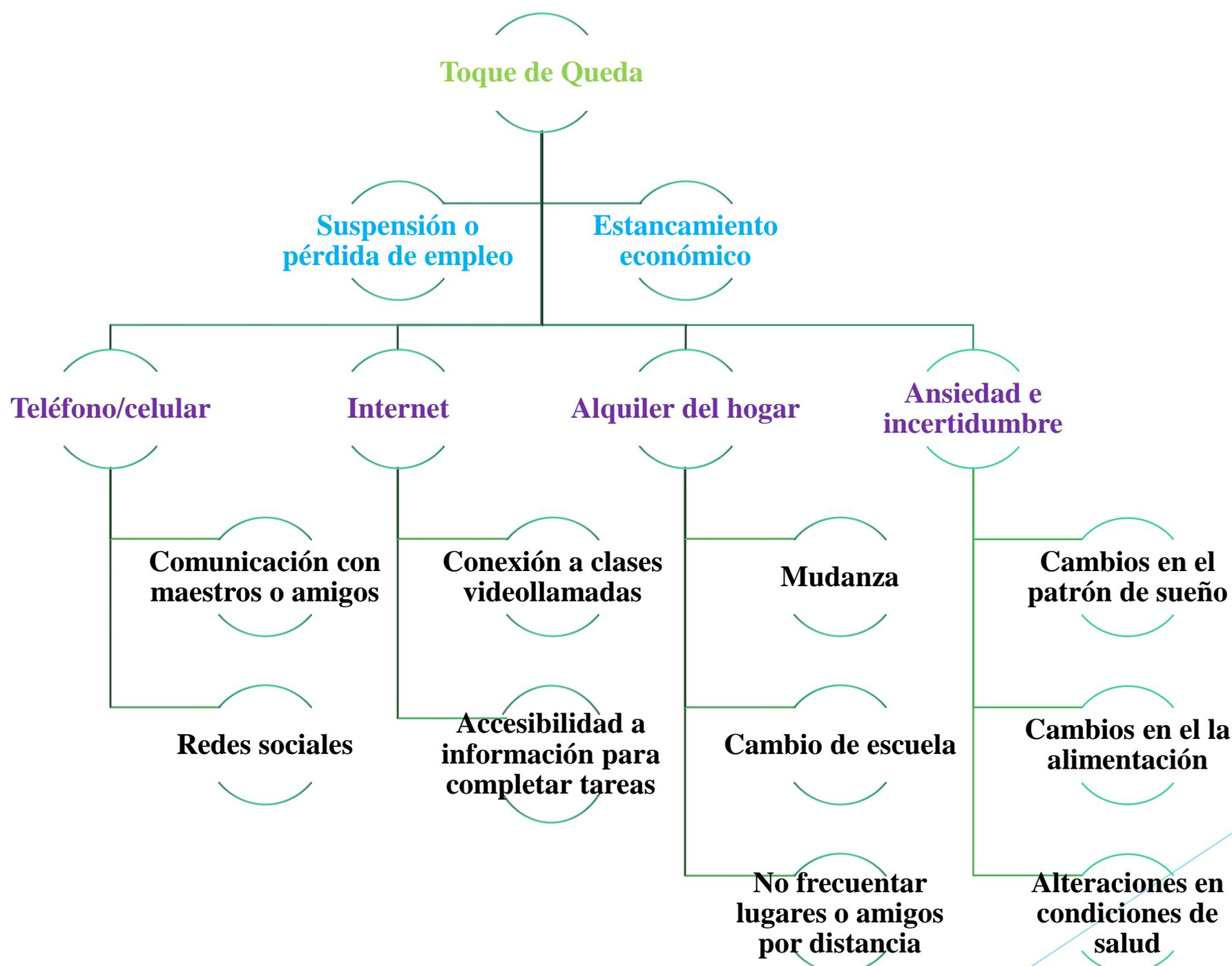
- Entender los factores que inciden en la respuesta emocional ante la pandemia.
- Identificar los factores psicológicos, biológicos y de conducta.
- Ofrecer recomendaciones generales para el manejo y atención a las necesidades emocionales, a nivel personal y profesional.

Efectos psicológicos de enfrentar la pandemia

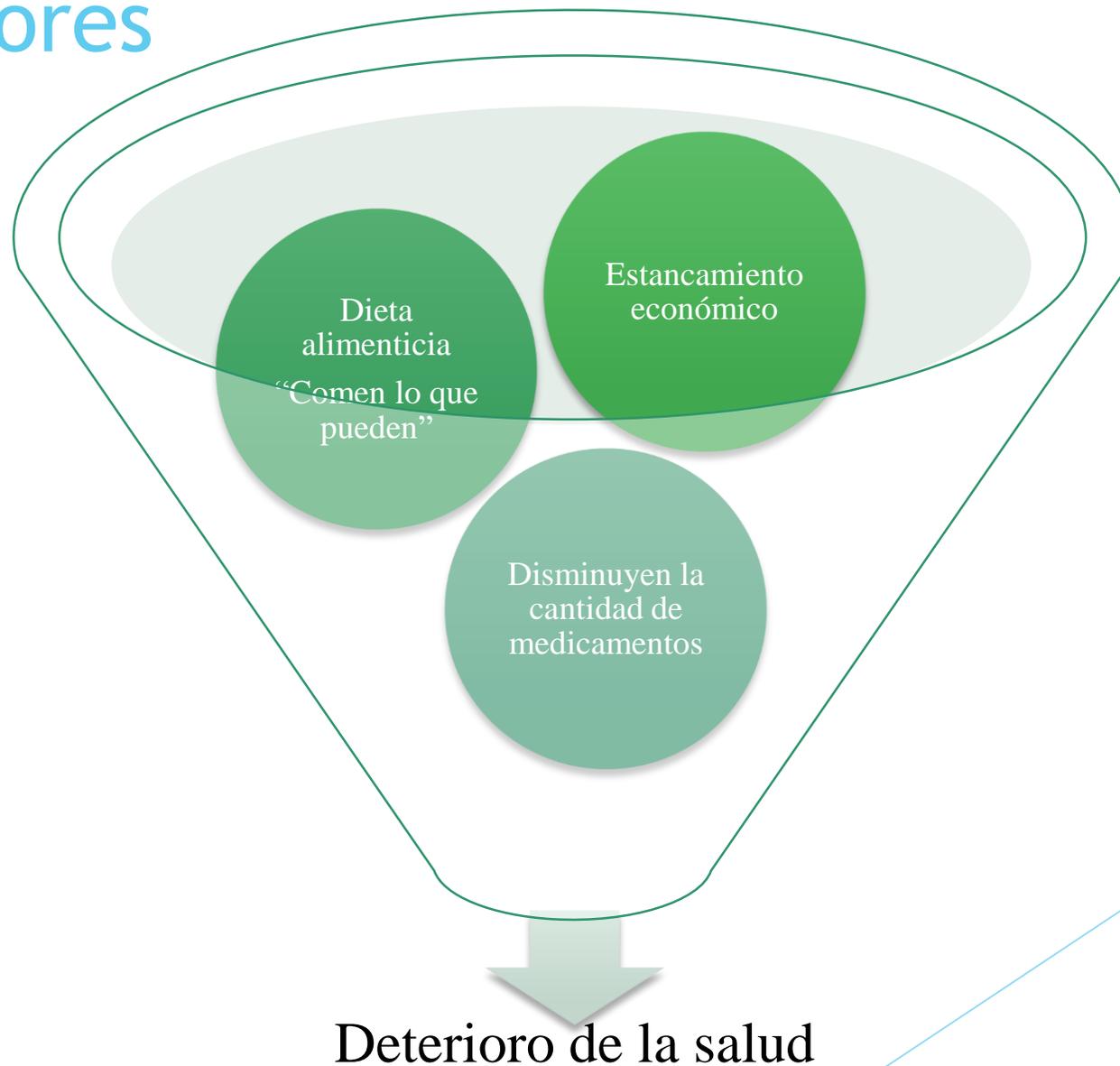


Fatiga emocional

- ▶ El estrés y la fatiga pueden surgir cuando nuestras propias exigencias laborales, familiares, académicas o personales impiden atender nuestras necesidades emocionales y deseos.
- ▶ El **agotamiento o fatiga emocional** es un estado de cansancio al que llegamos cuando **nos sentimos sobrepasados** por una serie de circunstancias como el trabajo, los conflictos y las responsabilidades.



Adultos Mayores



Fatiga emocional



Abrumados



Sobrepasados



fatigados mentalmente



sensaciones que nos paralizan por completo



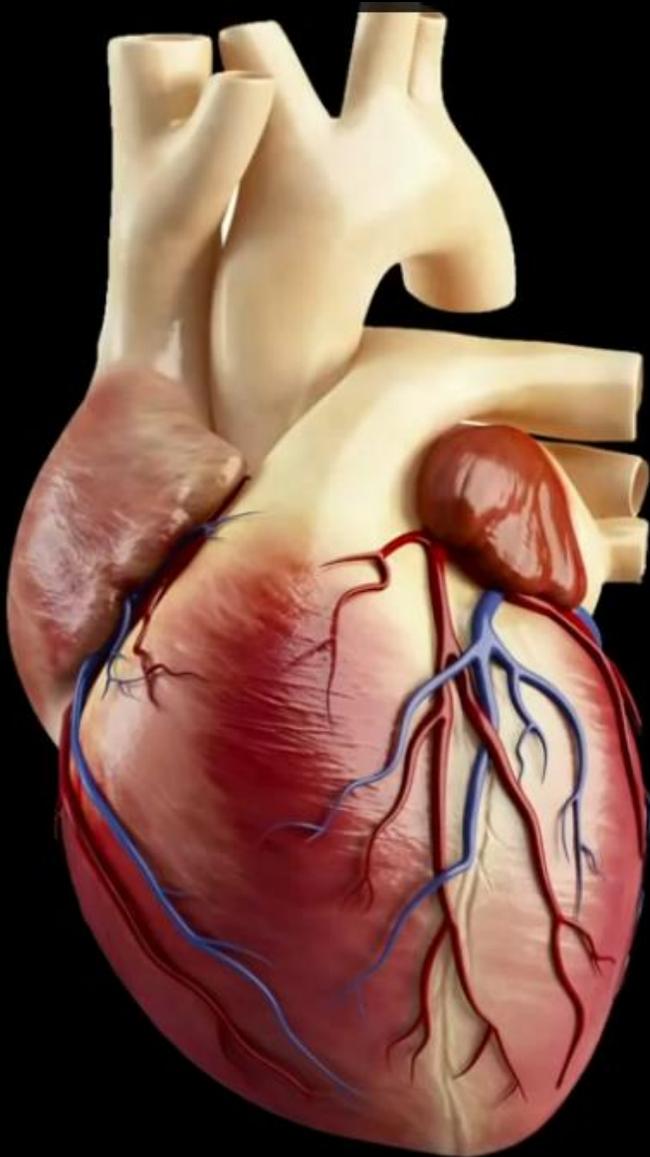
Reactivos



Impulsivos



Personas
conflictivas



Síntomas

- Dolor de cabeza
- Dolores de espalda
- Hiperventilación
- Tensión en los hombros
- Palpitaciones
- Debilidad
- Alteraciones del sueño
- Vértigo o mareos
- Pérdida o aumento de apetito

Síntomas de la fatiga emocional

- ▶ Irritabilidad y nerviosismos durante la mayor parte del día
- ▶ Dificultad para concentrarte y problemas de memoria
- ▶ Falta de motivación
- ▶ Sensación de estar sobrepasado por todo, y sin fuerzas para continuar
- ▶ Predisposición al consumo de sustancias
- ▶ Facilidad para el llanto
- ▶ Incapacidad para disfrutar del momento
- ▶ Problemas para sostener relaciones interpersonales
- ▶ Problemas digestivos



1

2

3

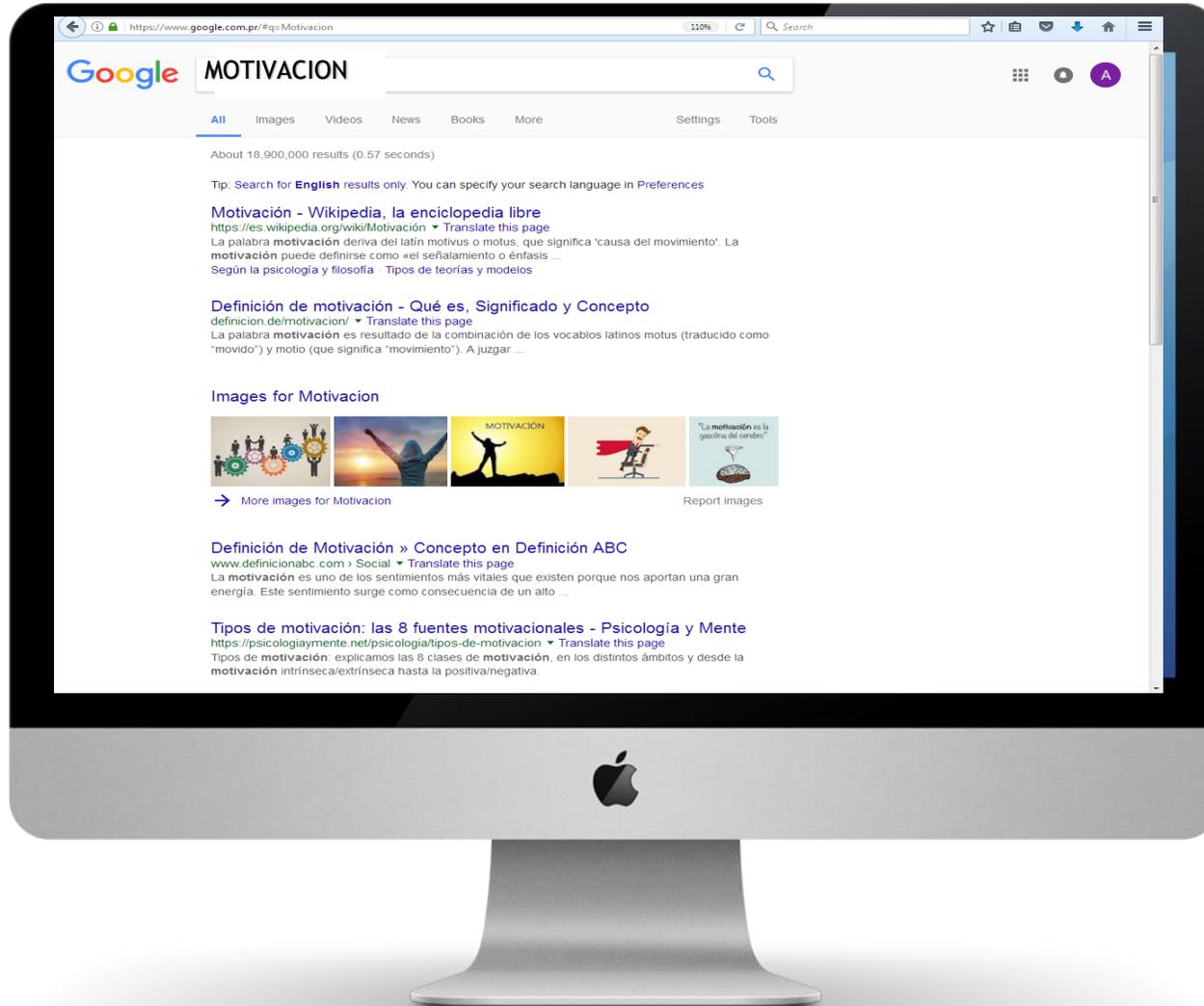
Pasos para
manejar la
situación

1

- ▶ **Identifica las situaciones estresantes o problemas que has tenido en los últimos meses.**
- ▶ **Identifica su intensidad y cómo has reaccionado.**
- ▶ **¿Cuanto estrés has acumulado o cuán exigente has sido contigo?**
- ▶ **¿Ha sido un tiempo prolongado?**



► Identifica tu motivación

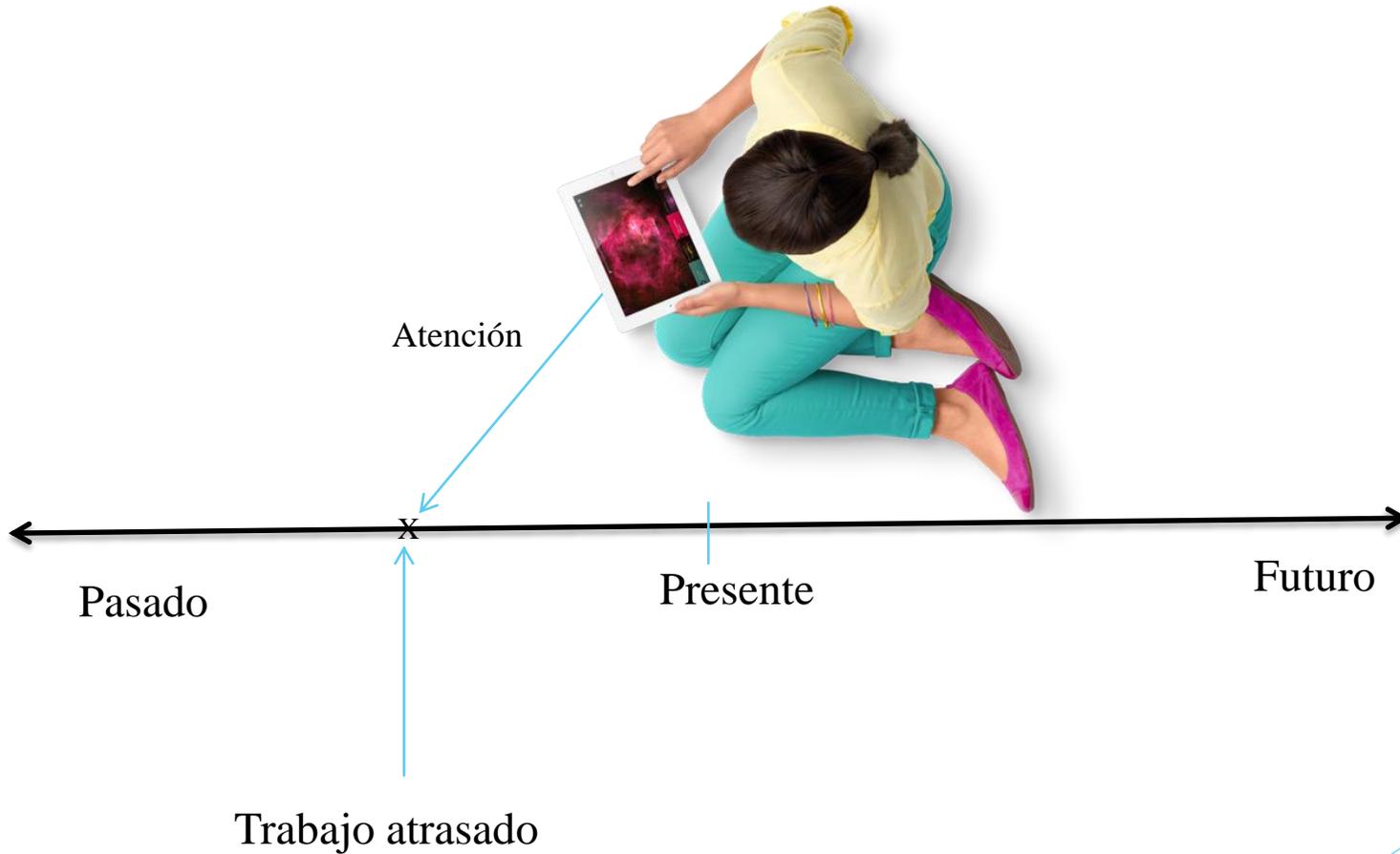


Impulso para satisfacer un deseo que implica esforzarse hacia un resultado.





▶ Enfócate en las prioridades





- ▶ Realiza una lista de todas las actividades pendientes.
- ▶ Determine la urgencia o la necesidad de realizar la tarea o actividad inmediatamente.



- **Muy urgente** – deben hacerse ahora.
- **Urgente** – deberían hacerse pronto.
- **No son urgentes** – pueden hacerse a largo plazo.



Uso de la tecnología

Uso de la tecnología



Sugerencias para prevenir el agotamiento emocional



Organízate



Manten
comunicación
efectiva



Habla con la
familia, dejale
saber tu horario



Utiliza aplicaciones
o herramientas
digitales



Desconéctate



Se flexible



Conecta con los
tuyos

Sugerencias para prevenir el agotamiento emocional



Establece tus responsabilidades y límites



Realiza una lista de prioridades



Reserva un tiempo para ti



Permite los errores



Delega en los demás



Expresa tus emociones

¿Preguntas o
Dudas?

