

Estrés

extremo y/o crónico

¿Qué es el estrés?

Es un estado mental y físico producto de los estímulos o presiones provenientes de la vida, cuando estos rebasan el promedio de las exigencias cotidianas.



Esto ha hecho que se normalice de alguna forma el sentirse abrumado/a y exhausto/a. Como consecuencia se da un estado de agotamiento vital, un desgaste provocado por el estrés crónico derivado de la sobrecarga.

Productivismo y sentirse exhaustas/os:

El productivismo dominante en nuestra sociedad nos ha saturado de exigencias, mandatos y expectativas permanentes casi en todos los ámbitos de nuestra vida: laboral, académica y familiar.

Síntomas

Los síntomas son similares al trastorno de ansiedad y pueden ser físicos como presión o dolor de cabeza, dolores corporales, fatiga, insomnio, taquicardia, falta de aire, problemas gastrointestinales, o emocionales, como irritabilidad, depresión y desánimo.



Otras manifestaciones

- Cansancio/agotamiento
- Falta de motivación, o desapego mental hacia las tareas
- Actitud negativa o poco interés
- Bajo rendimiento, falta de concentración
- Abandono del cuidado personal y de la salud física y emocional

¿Cómo atender el estado de agotamiento vital?

- ✓ Equilibrar la vida social y recreativa con el trabajo o el estudio
- ✓ Realizar alguna actividad física para liberar el estrés
- ✓ Pasar tiempo con amigos, amigas y familiares
- ✓ Buscar actividades que generen placer
- ✓ Tener espacios cotidianos de descanso



¿Te gustaría saber más?
Ve nuestras cápsulas

