

# Manejo de la Fatiga

## Síntomas De Fatiga Mental



MOBILE  
MEDICAL  
CORPORATION

### ¿Qué Es La Fatiga Mental?

Al igual que el cuerpo puede fatigarse físicamente después de ejercicio intenso, el agotamiento mental riguroso y el estrés pueden causar fatiga mental. Esto ocurre cuando estás persistentemente abrumado sin tiempo para descansar y recuperarte adecuadamente, lo que lleva a la fatiga cognitiva. Puede que le resulte difícil resolver problemas, concentrarse en tareas específicas, o tomar decisiones importantes. De la misma forma, es posible que luches con el sentimiento dominante de que tu cerebro está agotado o sobrecargado de trabajo. A diferencia de otras luchas de salud mental, el agotamiento mental es cuando su cerebro funciona a niveles más bajos debido al estrés continuo y no controlado. Una vez que toma un descanso sustancial e incorpora el descanso regular a su vida, el agotamiento mental generalmente también desaparece.

### Síntomas De Fatiga Mental

Es importante reconocer los síntomas de la fatiga mental. Identificar estos signos desde el principio puede ayudarlo a intervenir antes de que las cosas empeoren. **Los síntomas comunes de fatiga mental incluyen:**

- Sensación persistente de cansancio o "agotamiento" emocional.
- Falta de motivación para completar las tareas diarias.
- Sentir que no puede pensar bien o con claridad.
- Dificultades con la concentración.
- Desafíos tomando decisiones.
- Sentirse como si estuviera de mal humor.

#### Señales Mentales/Emocionales

- Niebla mental y disminución de la claridad mental.
- Pensamientos dispersos.
- La mente se queda en blanco y puede sentirse desconectado con frecuencia
- Perspectiva negativa/cínica con sentimientos de irritabilidad
- Falta de concentración por estar distraído.
- Tener problemas para retener y recordar información.
- Sentimientos de tristeza y preocupación más de lo habitual
- Experimentar pensamientos negativos sobre sus experiencias actuales, futuras, laborales/relaciones personales.
- Una fuerte sensación de agobio.
- Sentimientos de impotencia y entumecimiento.
- Ansiedad con sentimientos de tristeza.
- Desmotivado, como si nada importara.
- Estar nervioso.

#### Signos de Comportamiento

- Falta de decisión.
- Alejarse de la gente.
- Faltar al trabajo y/o cancelar los planes.
- Procrastinación y/o evitación.
- Disminución de la autoeficacia con sus metas y sueños.
- Mayor conflicto en su vida.
- Limitar las interacciones con los seres queridos.
- Dejar de hacer actividades que solía disfrutar.
- Dificultades para completar tareas de manera efectiva y/o no cumplir con las fechas de entrega del trabajo.

#### Signos Físicos

- Dolores de cabeza y músculos doloridos.
- Tensión en un área o en todo el cuerpo.
- Dificultades para dormir y/o insomnio.
- Mayor esfuerzo necesario para completar las tareas cotidianas.
- Fatiga física y letargo.

