

# Manejo de la Fatiga

## Cómo Reducir La Fatiga Mental

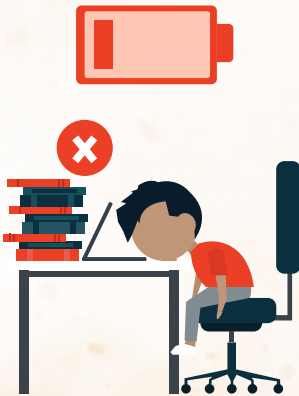


MOBILE  
MEDICAL  
CORPORATION

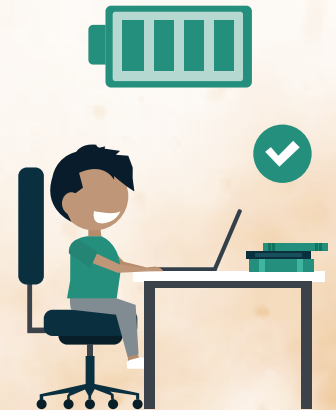
### ¿Qué Es La Fatiga Mental?

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.

### Cómo Reducir La Fatiga Mental



- Prioriza las tareas importantes cuando tu energía esta más alta.
- Escriba las tareas.
- Tome descansos regulares a lo largo del día.
- Estructura tu día para que coincida con los niveles de energía ascendentes y descendentes.
- Evite o limite las pérdidas de tiempo.
- Mantente hidratado.
- Reducir las decisiones excesivas.
- Limite las distracciones cuando está trabajando.
- Reduzca el desorden.
- Prueba la rutina de "la caja de tiempo"
- Deshágase del perfeccionismo.
- Participa en una rutina nocturna y tener sueño de buena calidad.
- Use su energía en actividades de alto valor.
- Coma alimentos que nutrirán tu cerebro.



### ¿Qué puedes hacer si se debe a circunstancias que no puedes controlar?

"Incluso si las circunstancias no pueden cambiar, es útil observar la respuesta de una persona a la circunstancia", aconseja Dr. Carolyn Rubenstein, Ph.D, "En lugar de enfocarte externamente, mira hacia adentro [ya que] esto es sobre lo que la persona tiene más control y es el lugar más fácil para comenzar". Al cambiar positivamente su respuesta al estrés, puede experimentar más alivio.

Además de centrarse en lo que puede controlar, es imperativo también centrar el cuidado personal en su vida. Reserva tiempo consciente cuando puedas para cultivar la quietud y respirar dentro del momento presente. Todos estos micro-momentos eventualmente se suman. El agotamiento mental dificulta mantener habilidades de afrontamiento saludables, pero Dr. Sheva Assar, Ph.D, dice que será una práctica necesaria para que los síntomas no se intensifiquen y lleven al agotamiento. (Source: What Exactly Is Mental Exhaustion? Symptoms, Causes & How To Manage by Julie Nguyen. mindbodygreen Health: <https://www.mindbodygreen.com/articles/mental-exhaustion>)

