

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 14 ENERO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

EL CANSANCIO MENTAL

todas las emociones que tenemos que afrontar durante la jornada diaria y las tareas cotidianas que debemos realizar a veces son demasiadas, lo cual nos provoca **estrés, ansiedad y gran cansancio —principalmente mental—**, esto se debe al esfuerzo que tenemos que hacer para recordar todos y cada uno de los quehaceres encomendados. Además el hecho de saber que tenemos que dar cumplimiento con todos ellos, nos preocupa cuando creemos que el tiempo no nos alcanzará.

Cuando aparece la fatiga mental en el trabajo se produce una disminución significativa de los niveles de atención, provoca un pensamiento lento lo cual disminuye el nivel de respuesta a los problemas, y provoca una disminución significativa de la motivación hacia el trabajo. Estas situaciones producen una bajada en el rendimiento profesional, reducen la actividad y hay un aumento de errores en la ejecución de las tareas encomendadas.

En el organismo **la fatiga mental produce diversos trastornos psicológicos y psicosomáticos tales como: irritabilidad, inestabilidad emocional, ansiedad, estados depresivos y alteraciones en el sueño.** Como alteraciones psicosomáticas pueden producirse: **debilidad física, mareos, dolor de cabeza, dolores musculares, problemas digestivos, alteraciones cardíacas, etcétera.**

El cansancio mental puede producirse por diferentes razones: **estrés, exceso laboral, nervios, problema laborales, familiares. Etc**

Los síntomas del cansancio mental son:

1. hambre todo el tiempo. La fatiga puede producir hambre todo el día, ya que se escatima en sueño lo que aumenta los niveles de una hormona llamada grelina, la cual produce hambre.

2. pierdes el control de tus emociones. Un cerebro fatigado es 60% más susceptible a responder ante imágenes negativas y perturbadoras. Por la fatiga las personas pierden capacidad para poner sus emociones en contexto y controlarlas.

3. no sabes dónde dejas las cosas. Buscas las llaves y no las encuentras, no puedes concentrarte. La fatiga puede producir en tu organismo problemas cognitivos que dificulten que coloques la atención correspondiente a tus tareas o actividades.

4. eres más lento. La fatiga hace que tus habilidades motoras sean más lentas y menos precisas.

5. falta de sueño. Cuando estas cansado mentalmente no puedes conciliar el sueño ya que el cerebro sigue pensando en las situaciones que te preocupan.

La fatiga o cansancio mental no sólo influye en tus decisiones sino en tu salud. Recuerda que un buen descanso, una alimentación balanceada y ejercicio te puede ayudar a evitarlo, y a realizar todas tus actividades.

Como Controlar y **vencer el pesado y molesto cansancio mental.**

La alimentación es fundamental.

La sana y correcta alimentación es la parte más importante cuando tratamos de prevenir la fatiga mental, pues la energía que le brindemos a nuestro cuerpo es la que nos da la capacidad de poder

terminar la jornada laboral con éxito y sin sentir el exagerado cansancio mental que una dieta inadecuada puede ocasionar.

El ejercicio físico no puede faltar.

Cuando practicamos deportes o realizamos cualquier tipo de actividad física, el cerebro se activa, manteniéndose alerta por mucho más tiempo, lo cual es fundamental para prevenir el cansancio mental. Por lo tanto, **se recomienda en lo posible hacer un ejercicio todos los días, por lo menos durante una hora**, las caminatas al aire libre son excelentes, ya que te ayudan a relajarte y a eliminar el **estrés**.

Dormir lo suficiente.

Es necesario **dormir** por lo menos entre siete y ocho horas diarias para poder tener un descanso adecuado y evitar la fatiga , el cansancio físico, el mental. **Hay que recordar que mientras dormimos recargamos todo nuestro organismo de nuevas energías para comenzar el día con mucha vitalidad.**

Ejercitar tu mente.

Es necesario estimular la mente y realizar algunos crucigramas, sopa de letras, armar rompecabezas ya que es una de las formas más eficaces que se conocen para lograr este propósito. Así mismo, si te apasiona la lectura aprovecha para leer un buen libro.

Ambiente adecuado en el trabajo

Cuando desempeñamos nuestras labores cotidianas en el ambiente adecuado, en el cual estemos totalmente a gusto y tranquilos, seguramente no tendremos motivos para tener alguna situación que provoque estrés. De igual manera **hay que procurar que los horarios de trabajo no sean demasiado largos y extenuantes**, para evitarlo hay que hacer lo posible por tratar de realizar cortos periodos de descanso, pueden ser sólo diez minutos que des una ligera caminata por la oficina, de esta manera despeja un poco la mente y relajas tu cerebro.

Una respiración profunda

Cuando el sitio en el que permanecemos durante largas horas se encuentra adecuadamente ventilado y libre de humo es seguro que tendrá una calidad de oxígeno excelente, lo cual proporciona una adecuada oxigenación de la sangre, por lo tanto no hay sensación de cansancio.

Vivir con optimismo

Cuando somos pesimistas y todos nuestros pensamientos son totalmente oscuros y negativos, provocan un ambiente cargado de energías pesadas, que lo único que pueden traer a la mente son malos pensamientos que provocan bajones muy fuertes de ánimo, esto te puede enfermar de muchas dolencias y algunas otras enfermedades, lo cual se puede solucionar solamente con cambiar los pensamientos pesados y oscuros por los pensamientos más sanos, alegres y positivos.

Si consideras que te cuesta mucho trabajo manejar tu cansancio mental y no puedes con esto, es importante que busques ayuda psicológica, para que puedas vivir tranquilo/a y ser feliz.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico