



“CUIDANDO TU MENTE, FORTALECIENDO TU VIDA”

GUÍA: “5 CLAVES PARA EVITAR EL COLAPSO EMOCIONAL SI TRABAJAS CUIDANDO A LOS DEMÁS”



“AUTOCUIDARTE NO ES EGOÍSMO. ES SUPERVIVENCIA.

• QUÉ ES EL COLAPSO EMOCIONAL

El colapso emocional es una reacción intensa y abrumadora ante el estrés, la acumulación de emociones no gestionadas o una situación límite. No es un diagnóstico clínico en sí mismo, pero sí una manifestación de un malestar psicológico profundo que puede afectar significativamente al funcionamiento diario.

¿Qué implica un colapso emocional?

Es como si el sistema emocional y psicológico de una persona “se saturara”, generando una respuesta que puede incluir:

- **Llanto incontenible**
- **Irritabilidad o explosiones emocionales**
- **Sensación de bloqueo o parálisis**
- **Falta de energía o motivación**
- **Aislamiento social**
- **Problemas de sueño, alimentación o concentración**
- **Sensación de que no se puede más, de estar desbordado/a**

Causas frecuentes

- **Estrés crónico o prolongado**
- **Acumulación de responsabilidades sin descanso**
- **Duelo, rupturas, enfermedades o conflictos familiares**
- **Falta de apoyo emocional o sensación de soledad**
- **Situaciones laborales o personales que superan los propios recursos**

¿Qué hacer ante un colapso emocional?

1. **Reconocerlo sin juzgarse: es un síntoma, no una debilidad.**
2. **Buscar apoyo emocional o profesional (psicoterapia).**
3. **Descansar y bajar el nivel de exigencia temporalmente.**

4. **Practicar técnicas de autorregulación emocional (respiración, mindfulness, escritura terapéutica).**
5. **Explorar las causas de fondo para evitar repetir el patrón.**

• POR QUÉ ES FRECUENTE EN PROFESIONES DE CUIDADO

Trabajar cuidando a los demás implica una carga emocional constante. Profesiones como la psicología, la docencia, la medicina, el trabajo social, o los cuerpos de seguridad no solo exigen habilidades técnicas: requieren sostener el dolor, la angustia y las necesidades de otras personas día tras día.

Este nivel de implicación, cuando no va acompañado de espacios seguros, límites claros y autocuidado, puede llevar al agotamiento emocional o incluso al colapso.

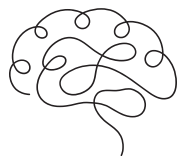
Algunos factores que lo explican:

- **Empatía constante sin pausa**
- **Estás continuamente en contacto con el sufrimiento ajeno. Y aunque no lo vivas directamente, tu cerebro y tu cuerpo lo procesan como si fuera propio.**
- **Sobrecarga de responsabilidad**
- **Muchas veces te sientes responsable del bienestar del otro. Si algo no mejora, te culpas o sientes que no estás haciendo lo suficiente.**

- Falta de tiempo o espacio para ti misma/o
- Al priorizar siempre a los demás, acabas dejando tus propias necesidades para el final... o directamente las ignoras.
- Presión por “aguantar”
- En estos entornos se espera que seas fuerte, resolutiva/o y disponible. Eso hace difícil pedir ayuda, decir que no puedes más, o permitirte parar.

👉 Por eso, hablar de colapso emocional no es exagerar: es reconocer una realidad silenciosa que viven miles de profesionales cada día. Y el primer paso para evitarlo es darte permiso para cuidarte tú también.

TEST DE AUTOEVALUACIÓN DEL COLAPSO EMOCIONAL



Este test NO es un diagnóstico, pero puede ayudarte a identificar señales tempranas de sobrecarga emocional.

Marca con un ✓ si te identificas con la afirmación.

1. ☐ Me cuesta descansar aunque tenga tiempo libre.
2. ☐ Me siento agotado/a emocionalmente aunque duerma.
3. ☐ Me irrito con facilidad o estoy más sensible de lo habitual.
4. ☐ Tengo la sensación de que todo depende de mí.
5. ☐ Me cuesta disfrutar de cosas que antes me gustaban.
6. ☐ Tengo pensamientos negativos frecuentes (no soy suficiente, no doy abasto...).
7. ☐ Siento que, si me detengo, algo se rompe o se cae.
8. ☐ Últimamente tengo síntomas físicos (dolores, insomnio, cansancio constante).
9. ☐ Me aílo o me cuesta pedir ayuda.
10. ☐ Me siento desconectado/a de mi cuerpo o mis emociones.

Resultados orientativos:

- ✓ 1-3 respuestas: Empieza a observar tus señales de alerta.
- ✓ 4-7 respuestas: Tu cuerpo y mente están pidiendo un cambio. Es momento de actuar.
- ✓ 8-10 respuestas: Necesitas apoyo urgente. No estás solo/a. Es el momento de cuidarte en serio.

Esta guía esta pensada para ti, que cuidas a otros. Para que recuerdes que tu también necesitas apoyo.

En personas que trabajan en profesiones de cuidado (sanidad, educación, intervención social...), el colapso emocional puede ser más frecuente por la sobreexposición al sufrimiento ajeno y la falta de autocuidado. Por eso, en estos casos, la prevención y el autocuidado no son un lujo, sino una necesidad.



Claves 1 a 3 para evitar el colapso emocional

1. Detente sin culpa:



Descansar no es rendirse. Necesitas pausas reales para sostener a otros.

2. Pide ayuda sin vergüenza:



Buscar apoyo psicologico no es un signo de debilidad, sino de responsabilidad.

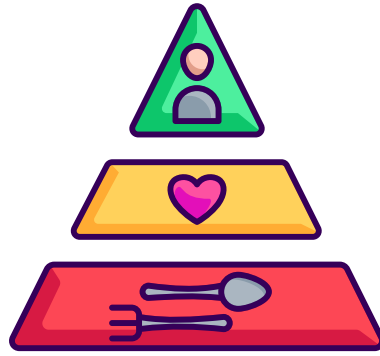
3. Identifica tu necesidad mas basica:



Comida? Sueño? Soporte emocional? Empieza por ahí.



Test de Necesidades Básicas



¿Qué necesidad básica estás descuidando?







Responde a cada afirmación según cómo te sientes últimamente. Marca la opción que más se acerque a tu estado actual:

ÍTEM	TOTALMEN TE CIERTO (3)	ALGO CIERTO (2)	POCO CIERTO (1)	NADA CIERTO (0)
1. ME SIENTO DESCANSA do/A AL DESPERTA r POR LA MAÑANA.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. COMO DE FORMA REGULAR Y SUFICIEN TE.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ME MUEVO O HAGO EJERCICIO VARIAS VECES A LA SEMANA.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ME SIENTO ACOMPAÑA do/A Y ESCUCHAD O/A EMOCIONA LMENTE.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. TENGO MOMENTOS DE CALMA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MENTAL Y DESCONEH IÓN.				
6. ME DOY ESPACIOS DE DISFRUTE O PLACER SIN CULPA.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. SIENTO QUE MI CUERPO ESTÁ EN EQUILIBRI O Y SIN TENSION CONSTANT E.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. PIDO AYUDA CUANDO LO NECESITO.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Interpretación:

Agrupar tus respuestas por bloques:

-  Sueño → Ítem 1
-  Alimentación → Ítem 2
-  Movimiento físico → Ítem 3
-  Soporte emocional / conexión → Ítems 4 y 8
-  Descanso mental → Ítems 5 y 7
-  Placer y autocuidado → Ítem 6

💡 **¿Y ahora qué?**

Una vez identificada tu necesidad principal:

- **Reflexiona:** ¿Qué puedes cambiar esta semana para atenderla?
- **Pequeños pasos:** No hace falta una revolución, solo una mejora sostenible.
- **Busca apoyo:** No tienes que hacerlo sola.

Claves 4 y 5 + Frases guia

4. No confundas cansancio con debilidad:

Estas agotado/a, no eres debil. Estas sobrecargado/a.

5. Vuelve al cuerpo:

Respira. Muevete. Duerme. Reconecta con lo fisico.

FRASES GUIA PARA IDENTIFICAR TU ESTADO:



- ESTOY HACIENDO MAS DE LO QUE PUEDO.
- MI CUERPO ESTA PIDIENDO PAUSA.
- NO PUEDO CON TODO Y ESO ESTA BIEN.

Necesitas ayuda?

SOY BERTA, PSICÓLOGA ESPECIALIZADA EN ESTRÉS PROFESIONAL, TRAUMA Y SALUD MENTAL INFANTIL.

ATIENDO EN BASAURI Y ONLINE

WHATSAPP: 683703423

EMAIL: BERTAPERMUY.PSICOLOGA@GMAIL.COM

INSTAGRAM: @PSICOLOGABERTA

DESCARGA ESTA GUÍA, COMPÁRTELA CON QUIEN LO NECESITE Y RECUERDA:

Cuidar de ti es tu responsabilidad. No estas solo/a.

