

Esto no es estrés normal

Lo que le ocurre a muchos profesionales del servicio
después de años cuidando de otros (y por qué
casi nadie lo explica)



Paco Lerín



Esto no es estrés normal

Lo que le ocurre a muchos profesionales del servicio
después de años cuidando de otros
(y por qué casi nadie lo explica)

IDENTIFICACIÓN

Si trabajas como sanitario, policía, funcionario de prisiones o trabajador social, (incluso si solamente eres una persona sensible que ayuda a otros) puede que desde hace un tiempo te esté ocurriendo algo difícil de explicar.

No tienes ningún problema grave.

Pero...

- Duermes, pero no descansas. Te levantas ya cansado.
- Estás más irritable y no sabes por qué.
- Llegas a casa y no tienes energía para nadie.
- Te sientes culpable por desconectar de tu familia.
- No tienes ningún problema importante, pero te sientes mal.
- Te notas más distante con la gente.
- A veces sientes un vacío difícil de explicar.
- Te cuesta concentrarte en cosas sencillas.

Y, sobre todo, hay una frase que aparece muchas veces en tu cabeza:

“Antes no era así.”

TU DIÁLOGO INTERNO

(QUE NO DICES EN VOZ ALTA)

Mientras todo esto ocurre, tu mente intenta explicarlo:

- “Esto se me pasará.”
- “No puedo permitirme estar mal!”
- “Yo siempre he podido solo.”
- “No estoy tan mal, hay gente peor.”
- “No estoy loco para ir a terapia.”
- “Será el estrés del trabajo.”
- “No sé cuándo empezó todo esto.”
- “No entiendo qué me pasa.”

Y sigues funcionando.

LO QUE PASA EN TU ENTORNO

(PERO NADIE HABLA DE ELLO)

Esto es más común de lo que imaginas en profesiones como la tuya.

Se ve a diario:

- Compañeros que se vuelven más secos y distantes con internos, pacientes o usuarios.
- Bromas constantes como forma de quitarle hierro a situaciones duras.
- Normalizar situaciones emocionalmente muy intensas como si no afectaran.
- Aumento de medicación para dormir o calmarse.
- Cambios de carácter en personas antes muy empáticas.
- Sensación de funcionar en automático durante años.

Pero como todos siguen trabajando... nadie habla de ello.

LO QUE HAS PROBADO (SIN QUE FUNCIONE)

Has intentado solucionarlo:

- Viajando más
- Durmiendo más
- Cambiando turnos
- Tomando medicación
- Haciendo más deporte
- Distrayéndote con ocio o pantallas

Y nada cambia de verdad.

Porque el problema no está fuera.

LA CLAVE QUE CASI NADIE EXPLICA

Esto no es estrés normal.

Y no, no estás fallando tú.

Esto le pasa a muchas personas que trabajan cuidando de otros durante años.

Tiene explicación.

Lo que ocurre es que, después de mucho tiempo sosteniendo emocionalmente a otros, algo dentro de ti empieza a saturarse... aunque tú sigas funcionando.

Y esto no se soluciona descansando más.

CIERRE QUE ABRE LA PUERTA

Si leyendo esto sientes que alguien acaba de describir exactamente cómo te encuentras...

probablemente esto tenga más sentido del que imaginas.





Y entender qué está ocurriendo por dentro es el primer paso para empezar a sentirte diferente sin tener que forzarte.

¿Te sientes identificado/a?

Sobrecarga silenciosa en profesionales del cuidado y personas altamente sensibles.





“No estoy mal del todo... pero algo en mi ya no está en su sitio.”

Señales habituales:

-  Irritabilidad
-  Insomnio leve
-  No desconecto del trabajo
-  Dificultad para poner límites




“Estoy cansado por dentro, no por fuera.”

Señales habituales:

-  Cansancio mental constante
-  Preocupación anticipatoria
-  Ansiedad sin motivo
-  Fatiga emocional




“He sostenido demasiado tiempo a otros.”

Señales habituales:

-  He perdido la ilusión por mi vocación
-  Estrés profesional persistente
-  Burnout / Fatiga empática

“Ya no sé dónde estoy yo en mi propia vida.”

Señales habituales:

-  No tengo tiempo para mí
-  Sensación de vacío aunque “todo esté bien”
-  Me cuesta disfrutar de nada

No es que estés mal. Es que llevas demasiado tiempo sosteniendo demasiado... sin espacio para ti.




Despertar  **Consciente** ^{llp}

Terapia simbólica para volver a ti

Paco Lerín

Graciela Sampaolesi

 @despertarconscientellp



