fundación rey ardid

GUÍA PARA FAMILIAS

SEÑALES DE SOBRECARGA EMOCIONAL EN MADRES, PADRES Y CUIDADORES



Cómo reconocer el desgaste y recuperar el equilibrio familiar

fundación rey ardid



Guía para identificar y gestionar la sobrecarga emocional

Muchas madres, padres y personas cuidadoras dedican gran parte de su energía a atender las necesidades de los demás. Con frecuencia, el cansancio emocional se acumula de forma gradual hasta convertirse en una sensación constante de agotamiento, irritabilidad o desbordamiento.

Reconocer las señales tempranas de sobrecarga emocional puede ayudar a tomar medidas antes de que el bienestar personal y familiar se vea afectado.

ÍNDICE

- ¿QUÉ ES LA SOBRECARGA EMOCIONAL?
- SEÑALES FÍSICAS DE SOBRECARGA EMOCIONAL
- SEÑALES EMOCIONALES DE SOBRECARGA
- SEÑALES EN LAS RELACIONES FAMILIARES
- FACTORES QUE PUEDEN ESTAR AUMENTANDO TU CARGA
- HERRAMIENTA PRÁCTICA: MI BALANCE DE ENERGÍA
- MI RED DE APOYO
- PLAN DE BIENESTAR PARA ESTA SEMANA
- CUÁNDO ES RECOMENDABLE BUSCAR APOYO PROFESIONAL
- PARA RECORDAR
- ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL AUTOCUIDADO CUANDO TIENES UN HIJO O HIJA ADOLESCENTE?

¿Qué es la sobrecarga emocional?

La sobrecarga emocional aparece cuando las demandas diarias superan durante un tiempo prolongado los recursos personales disponibles para afrontarlas. Puede afectar a cualquier familia, especialmente en etapas de crianza que exigen una elevada dedicación, como la adolescencia, los procesos de cambio familiar, las dificultades económicas o el cuidado simultáneo de hijos, personas mayores y trabajo.



SEÑALES FÍSICAS DE SOBRECARGA EMOCIONAL

¿Qué puedes notar en tu cuerpo?

- **Cansancio constante incluso después de descansar.**
- **Dolores de cabeza frecuentes.**
- **Problemas para dormir.**
- **Tensión muscular.**
- **Cambios en el apetito.**
- **Sensación de falta de energía durante la mayor parte del día.**

SEÑALES FÍSICAS DE SOBRECARGA EMOCIONAL

¿Qué puedes notar en tu cuerpo?

- ☑ Cansancio constante incluso después de descansar.
- ☑ Dolores de cabeza frecuentes.
- ☑ Problemas para dormir.
- ☑ Tensión muscular.
- ☑ Cambios en el apetito.
- ☑ Sensación de falta de energía durante la mayor parte del día.



Actividad práctica

Mi termómetro físico

Valora del 1 al 5:

Señal	1 Nunca	2	3	4	5 Siempre
Me siento cansado/a					
Duermo mal					
Tengo molestias físicas					
Me cuesta recuperarme					

SEÑALES EMOCIONALES DE SOBRECARGA

¿Qué puedes notar en tu estado de ánimo?

- [x] Irritabilidad frecuente.
- [x] Sensación de estar desbordado.
- [x] Culpa constante.
- [x] Tristeza persistente.
- [x] Ansiedad o preocupación excesiva.
- [x] Sensación de no estar haciendo las cosas suficientemente bien.



Pon nombre a lo que sientes

Actividad práctica



Completa la frase:



- **Lo que más me preocupa actualmente es...**



- **Lo que me genera más estrés es...**



- **La emoción que más aparece durante la semana es...**



- **Lo que necesitaría ahora mismo sería...**

SEÑALES EN LAS RELACIONES FAMILIARES



¿Qué cambios pueden aparecer en casa?

- Más discusiones de lo habitual.
- Menor paciencia con los hijos.
- Menos tiempo de calidad compartido.
- Aumento de los conflictos cotidianos.
- Sensación de distancia emocional.
- Falta de disfrute en momentos familiares.

Actividad práctica

Observando el clima familiar

Durante una semana anota:

Situación	¿Qué ocurrió?	¿Cómo reaccioné?	¿Qué podría probar la próxima vez?

FACTORES QUE PUEDEN ESTAR AUMENTANDO TU CARGA

En el contexto de muchas familias pueden influir:

- Conciliación laboral y familiar.
- Cuidado simultáneo de hijos y familiares mayores.
- Presión económica.
- Exceso de responsabilidades domésticas.
- Falta de tiempo personal.
- Escasez de apoyo social.
- Uso intensivo de pantallas y conexión permanente.



HERRAMIENTA PRÁCTICA: MI BALANCE DE ENERGÍA

Lo que me da energía

Escribe actividades, personas o situaciones que te ayudan a sentirte mejor.

Me da energía

Lo que me quita energía

Identifica aquello que te deja agotado o aumenta tu estrés.

Me quita energía

fundación rey ardid

Reflexión

¿Qué elemento que me da energía podría recuperar esta semana?



MI RED DE APOYO

A veces disponemos de más apoyo del que creemos.

Personas con las que puedo contar

Persona	¿En qué puede ayudarme?	¿Podría pedir ayuda esta semana?

Reflexión

¿A quién hace tiempo que no pido ayuda?

¿Qué pequeña petición podría hacer esta semana?

PLAN DE BIENESTAR PARA ESTA SEMANA



Algo que quiero mantener

Algo que necesito reducir

Algo que voy a hacer por mí

Persona con la que voy a hablar

Resultado que quiero conseguir

CUÁNDO ES RECOMENDABLE BUSCAR APOYO PROFESIONAL

Consultar con profesionales puede ser útil cuando:

- El agotamiento se mantiene durante semanas.
- Las emociones interferen en el trabajo o la vida familiar.
- Aparecen síntomas intensos de ansiedad o tristeza.
- Se producen conflictos familiares continuos.
- Existe sensación de no poder afrontar la situación solo.



PARA RECORDAR

- Reconocer la sobrecarga es una muestra de cuidado, no de debilidad.
- Cuidar a los demás resulta más fácil cuando también atendemos nuestras propias necesidades.
- Pequeños cambios sostenidos suelen ser más eficaces que los grandes cambios difíciles de mantener.
- Pedir apoyo forma parte de una crianza saludable.

fundación rey ardid

¿Por qué es importante el autocuidado cuando tienes un hijo o hija adolescente?

La adolescencia es una etapa de grandes cambios. A medida que los jóvenes desarrollan su identidad, buscan más autonomía y afrontan nuevas exigencias académicas, sociales y emocionales, las madres, padres y cuidadores también pueden experimentar preocupación, incertidumbre y cansancio. En este contexto, el autocuidado no es un acto de egoísmo, sino una necesidad que ayuda a mantener el equilibrio personal y familiar.



Cuando los adultos cuidan de su bienestar físico y emocional, suelen disponer de más paciencia, energía y capacidad para acompañar a sus hijos e hijas de forma positiva. Además, muestran con el ejemplo la importancia de reconocer las propias necesidades, gestionar el estrés y pedir ayuda cuando es necesario.

Dedicar tiempo al autocuidado contribuye a:

- Afrontar mejor las dificultades cotidianas.
- Reducir el estrés y el agotamiento emocional.
- Mejorar la comunicación familiar.
- Favorecer relaciones más positivas con los hijos e hijas.
- Mantener una mayor sensación de bienestar y equilibrio.



Cuidarse es una forma de fortalecer la capacidad de cuidar a los demás. Pequeñas acciones realizadas de manera constante pueden marcar una gran diferencia en la salud emocional de toda la familia.

No necesitas hacerlo todo ni hacerlo perfecto. Cuidar de ti mismo o de ti misma también forma parte de cuidar de tu hijo o hija. Cada pequeño paso cuenta.

¡Contacta con nosotros!

www.reyardid.org

@fundacionreyardid

Avenida Gertrudis Gómez de Avellaneda, 67, Bajo (Zaragoza)

976 51 39 79

atencion@reyardid.org

fundación rey ardid

Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del IRPF y del impuesto de Sociedades

GOBIERNO DE ARAGON