

¿Qué hacer cuando alguien te está agotando emocionalmente?

¿Tienes un amigo o familiar que apaga tu energía, ánimos y positividad? En la siguiente lectura te explicamos cómo actuar.

¿Alguna vez has experimentado cansancio, mal humor y frustración después de estar con un amigo, familiar o conocido? En efecto, hay personas que por su personalidad y actitud terminan por drenarte toda la energía y dejándote bajo mínimos. ¿Qué hacer cuando alguien te está agotando emocionalmente? ¿Se lo dices? ¿Optas por evitar a estas presencias?



Lo cierto es que, cuanto más cercana es esa figura, más cuesta actuar. Sin embargo, recuerda que tu bienestar psicológico puede erosionarse por este tipo de dinámicas. Por ello, siempre es adecuado saber poner límites desde el respeto

y la empatía. Puedes darles alternativas y empoderarlos para que resuelvan sus problemas. En la siguiente lectura te damos las claves.

«Las emociones son contagiosas. Todos lo hemos sabido por experiencia. Sabes que después de tomar un café muy divertido con un amigo, te sientes bien. Cuando te atiende un empleado grosero en una tienda, te vas sintiéndote mal».

~ Daniel Goleman (Inteligencia emocional, 1995) ~

Cómo actuar cuando alguien te está agotando emocionalmente

El científico Matthew Lieberman, de la Universidad de California, explica algo muy interesante en su libro *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect* (2013). Las personas estamos programadas para la conexión social y emocional. Con todo, esos encuentros y diálogos que tienes con tu entorno son deficientes y, entonces, tu cerebro sufre.

Trabajos publicados en *Frontiers in Psychology* advierten que las interacciones que tienes con los demás pueden desencadenar un contagio emocional. Y este no siempre es positivo. A veces, la negatividad y la frustración del otro se impregnan en tus ánimos. Saber contener estas situaciones es decisivo para tu salud psicológica. Te explicamos cómo actuar.

1. Comprende y empatiza

Todos podemos ser emocionalmente agotadores en algún momento. Esto es algo que vale la pena reseñar. Hay días o ciertas épocas en las que, por diversas circunstancias, también tú necesitas mayor atención, apoyo y que te escuchen. Es más, el estrés y la ansiedad pueden volverte algo más demandante y no darte cuenta de ello.

El primer paso será siempre empatizar y comprender la realidad de quien tienes en frente. Es cierto que hay amigos o familiares que te drenan la energía, pero es adecuado tener presente las situaciones personales en las que están. Lo más probable es que la conducta sea pasajera y, cuando resuelvan sus problemas, el trato sea de nuevo enriquecedor.

2. Detecta posibles problemas de salud mental

Muchos de los que hacen un drama de una mota de polvo pueden estar sufriendo algún trastorno de ansiedad. Asimismo, quienes ven el vaso medio vacío y solo aprecian catástrofes en el horizonte pueden estar lidiando con una depresión no diagnosticada. Antes de marcar límites, valora la posibilidad de que esta persona sufra un problema de salud mental.

Ten en cuenta aspectos como los que detallan en Journal of Affective Disorders . El pensamiento negativo repetitivo es una característica de quien lidia con algún trastorno del estado de ánimo. A menudo, esa indefensión o irritabilidad son características de un problema subyacente que debería atenderse. Anima a que soliciten ayuda especializada.

3. Insta a la responsabilidad emocional

Cuando alguien te agota emocionalmente de forma habitual, puede ser una figura de alta demanda. Es decir, son hombres y mujeres que esperan de ti que seas su confidente 24/7. Quieren que seas su salvador, que les digas qué hacer y cómo solucionador sus problemas. En estas circunstancias, te será de ayuda recordar estas claves:

- No eres responsable de ellos: quien drena tu energía debe entender que tu labor no es la de decidir por ellos y resolver sus crisis. Tampoco está en tu mano ser esa figura que lo deja todo para correr y atenderlos al instante. También tú tienes una vida y tus obligaciones.

- Mejora de la responsabilidad emocional: propón a esa persona que potencie sus habilidades en esta materia. Lo primero es comprender sus sentimientos y emociones, así como el origen de los mismos. El segundo paso es desarrollar medios y estrategias para aliviar lo que duele, resolver lo que preocupa y aceptar lo que no se puede cambiar.

4. Ofrece alternativas

Si alguien te está agotando emocionalmente, anímalo a aplicar un enfoque más resolutivo y menos pasivo. En ocasiones, estas personas no son conscientes de cómo se relacionan con los demás. Actúan en piloto automático para proyectar negatividades, miedos y frustraciones. En estos casos, te será muy útil llevar a cabo lo siguiente:

- Informa del efecto que tiene en tus emociones dicha conducta.
- Explica que entiendes y te preocupas por sus sentimientos.
- Anima a que resuelvan aquello que les inquieta y les trae infelicidad.
- Ofréceles tu ayuda para que lleven a cabo esos cambios.
- Sugiere que apliquen nuevos enfoques mentales más proactivos.
- Guía para que hablen con otras personas que puedan ayudarles.

5. Establece límites

No pasa nada si hoy le dices a ese amigo que no te apetece quedar. No se caerá el mundo si dejas claro a un familiar que no estás dispuesto a realizar ciertas tareas. Poner límites es un acto de autoprotección y también un mecanismo de información interpersonal. Expones con claridad cuáles son tus expectativas sobre lo que puedes tolerar y lo que no.

Hacerlo facilita las relaciones. Si alguien no lo respeta, es evidente que ese vínculo no es saludable. Comunica de manera honesta y respetuosa tus necesidades y hasta dónde vas a llegar en términos de apoyo emocional. Recuerda siempre que, si alguien te está agotando emocionalmente, a veces es necesario decir no para proteger tu propia energía y bienestar.

6. Crea espacios seguros, tanto en tu mente como en el exterior

Necesitas espacios seguros donde habitar. Esos refugios deben ser tanto mentales como físicos. Es decir, debes desarrollar estrategias psicológicas para no quedar impregnado por la negatividad ajena. De este modo, si alguien te está agotando emocionalmente, debes alzar barricadas mentales para que esa presencia no te afecte tanto. ¿De qué manera? Toma nota:

- **Mejorar la empatía:** en el Neuroscience and Biobehavioral Reviews señalan cómo la empatía afectiva promueve el contagio del estrés. Un modo de protegerte de esa realidad es mediante la empatía. Se trata de un mecanismo para evitar los contagios emocionales. Para ello, empieza a priorizar tus necesidades y marca una distancia entre el mundo emocional ajeno y el propio.
- **Practicar el autocuidado:** dedica tiempo a cuidar de ti mismo. Haz actividades que te ayuden a relajarte y recargar energías, como hacer ejercicio, meditar, leer, pasear o cualquier otra tarea que te haga sentir bien. Busca espacios físicos que sean tu refugio en el día a día y que puedan contrarrestar ese impacto emocional negativo.

7. Evalúa la relación

Si ese alguien te está agotando emocionalmente, y es una

figura cercana, como un amigo o un miembro de la familia, es importante realizar un ejercicio de reflexión. Considera si la relación es saludable en su conjunto. A veces, puede ser necesario distanciarse o tomar un receso temporal para proteger tu bienestar.

Si después de haber demandado cambios y ofrecido ayuda esa persona continúa con la misma dinámica, valora el siguiente paso. Ten en cuenta que, quien te quiere y te respeta, no drena tus energías. Te las renueva, se preocupa en hacerte sentir bien. Piensa en ello.

8. Busca personas que te inspiren

Eres responsable de rodearte de personas que te inspiren y no que te agoten. En caso de no alzar muros de protección seguirás tambaleándote debido al agotamiento emocional. Tienes derecho a prosperar, a ser feliz, porque tu misión en la vida no es la de solucionar los problemas de los demás. Tampoco ser siempre aquel que escucha, pero a quien nunca oyen.

Insta a que, quien lo necesite, solicite ayuda especializada. Reclama que quien no sepa vivir, no debe usarte como felpudo y comodín. También, pon distancia de todo aquel que, lejos de desear un cambio que le beneficie, se empecina en seguir consumiendo tu tiempo, tu buena voluntad y salud mental. No vale la pena.

Personas que agotan y apagan tu bienestar psicológico

Recuerda que cuidar de ti mismo es un acto de responsabilidad que implica elegir a quién quieres en tu vida. La persona que te agota emocionalmente puede estar sufriendo, es cierto. A veces, la ansiedad y la depresión evidencian esa conducta negativa que consume el ánimo en los demás. Saberlo, ser sensible y darte cuenta de ello dice mucho de ti.

Como también lo hace saber marcar límites, salvaguardar tu bienestar y entender que hay muchos que no desean el cambio. Hay presencias que, como «vampiros emocionales», apagan los ánimos ajenos y solo traen desmotivación. Mantener tu paz interna significa tomar decisiones para poner distancia de aquel que amenaza el tipo de vida que desea vivir.

Fuente: lamenteesmaravillosa.