

Estas son las señales que indican que estás emocionalmente intoxicado

El Ciudadano · 15 de diciembre de 2017



La intoxicación emocional es algo que le puede ocurrir a muchas personas, sin embargo, pocas veces le prestan la atención necesaria.

Los conflictos emocionales llevan a esta intoxicación que influye directamente sobre el bienestar psicológico y físico.

Los síntomas más comunes de esta ‘intoxicación’ son la **depresión, irritabilidad, inestabilidad emocional fatiga constante**, por lo que debes prestar atención, pues de lo contrario muchas aristas de tu vida se podrían ver afectadas.

A continuación revisa 5 señales claras de que estás bajo intoxicación emocional:



1.- Todo el tiempo estás a la defensiva

Cuando alguien está intoxicado emocionalmente va por la vida protegiéndose de cualquier acción o palabra de los demás, pues la mayoría de las cosas las considera como un ataque personal.

Las inseguridades salen a la luz y dirigen la vida de quien está así emocionalmente. Esto demuestra que el autoestima de la persona está muy bajo, lo que lleva a sentir vulnerabilidad ante cualquier cosa.

Como la persona está mas susceptible, esto puede llevar a que se bloquee y que, selectivamente, sólo atienda a lo negativo o lo que cree que es así. Puede que tergiversen los actos o palabras de los demás, provocando reacciones agresivas para «protegerse» del posible daño.

Mucha atención, pues imaginar estas cosas, combinándolo con las emociones pueden llevar a que se alejen de quienes realmente los quieren.

2.- Críticas excesivas

Las personas intoxicadas emocionalmente quieren mantener todo bajo control y en ese afán se exigen demasiado a ellos mismos. Si sientes que esperas más de lo que puedes dar,

o que te estás sobrepasando de cosas, es mejor que te detengas a pensar, pues esto puede ser una saturación emocional.

3.- Falta de energía

Cuando alguien tiene muchos problemas, puede que experimente una sensación de fatiga, pues pierde vitalidad. A esto hay que prestarle mucha atención, ya que cuando alguien está muy mal esta condición los lleva a quedar prácticamente incapacitados de realizar sus actividades cotidianas, por lo que terminan abandonando sus responsabilidades.

4.- No valorar a quienes están al lado

Las personas intoxicadas pueden ser muy agresivas con los demás, pues están a la defensiva, lo que podría llevar a exagerar con la intención de «defenderse». Esto los lleva a atacar a otros y a hacer daño sin darse cuenta.

5.- Desperdiciar oportunidades de desarrollo

Cuando alguien está mal se obstaculiza a sí mismo para avanzar, se ponen trabas para no cumplir con sus metas. Este auto sabotaje puede llevar al mal rendimiento laboral, escolar o incluso a dificultad para desenvolverse socialmente.

La intoxicación emocional se compone de **culpa, ira, problemas para dormir, tristeza, arrepentimientos sobre el pasado**, entre otras cosas, por lo que si sufres de alguno de estos síntomas es mejor que prestes atención.

Hay que tratar de tener pensamientos más positivos, relacionarse sanamente con los demás, y en caso de que sientas que no puedes solo, buscar ayuda.