

Mujer, tu salud importa

Síndrome de la madre quemada o Burnout de la madre

Cansancio, fatiga y estrés excesivo provocado por una sobrecarga de trabajo en el rol de madre

Salud mental

Síntomas

Gran agotamiento, falta de energía, irritabilidad, mal humor, cefaleas, dolores musculares y articulares.

Aislamiento social, abulia (desmotivación por todo), **anhedonia** (falta de placer).

Trastornos asociados

Trastornos de ansiedad, trastornos del estado de ánimo, dolencias cardiovasculares, problemas gastrointestinales, trastornos del sueño, trastornos de la conducta alimentaria, trastornos obsesivos-compulsivos, etc.

" La frase -madre trabajadora- es redundante "

- Jane Sellman -

Recursos

CopCyL. Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León

Correo electrónico: dcleon@cop.es

Correo electrónico: copcyl2@cop.es

Teléfono: 983 21 03 29 / Fax: 983 21 03 21

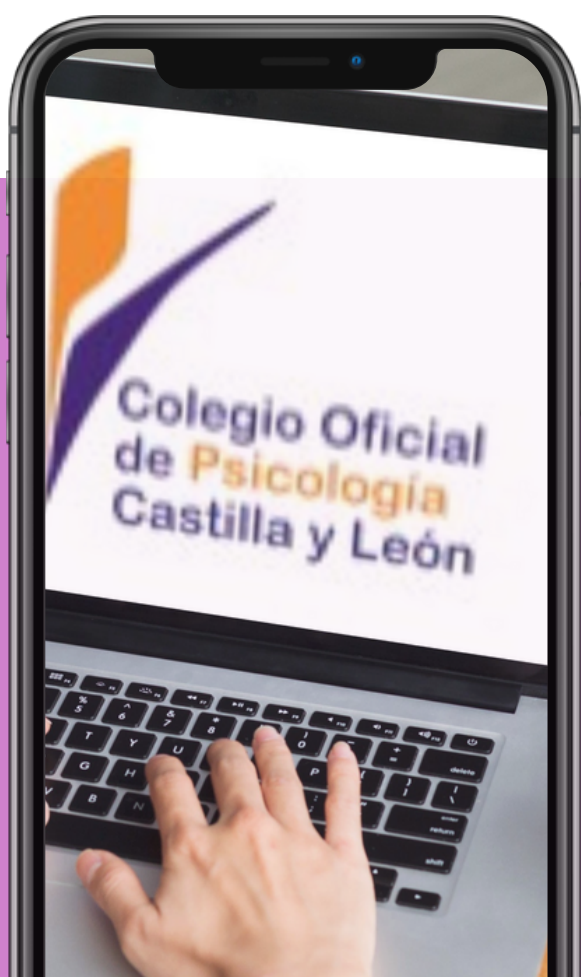
Skype: [copcyl-va](https://www.copcyl.es/)

Hangouts: psicologia.copcyl@gmail.com (exclusivo videoconferencia, no correo electrónico)

Página Web: <https://www.copcyl.es/>



IV Plan de Igualdad de Oportunidades
y contra las violencias machistas
de la Comarca de El Bierzo: 2020-2023



La clave para el bienestar físico, mental y emocional: Escucha atentamente lo que dice tu cuerpo y acude a tu médico/a de familia

