

Una guía para manejar el estrés

Todos sabemos lo que es sentirse estresado, pero no es fácil precisar exactamente lo que significa el estrés. Podemos sentirnos estresados cuando tenemos mucho que hacer o cuando sentimos que no podemos hacer frente a una situación. El estrés es la reacción del cuerpo al sentirse amenazado o bajo presión. Es muy común y puede ser motivador para ayudarnos a lograr cosas en nuestra vida diaria, y puede ayudarnos a satisfacer las demandas del hogar, el trabajo y la vida familiar. Pero demasiado estrés puede afectar nuestro estado de ánimo, nuestro cuerpo y nuestras relaciones, especialmente cuando se siente fuera de nuestro control. Puede hacernos sentir ansiosos, irritables y afectar nuestra autoestima.

Puede volverse abrumador y es entonces cuando el estrés podría comenzar a afectar su salud mental.

Vivir con estrés puede ser muy difícil, pero hay pasos que puede tomar que pueden ayudar. Pruebe nuestra Lectura rápida (si tiene prisa) o Lectura detallada (si tiene más tiempo) para obtener más información.

Si tiene dificultades para sobrellevar la situación, le recomendamos encarecidamente que busque asesoramiento profesional. Por favor, no sufra en silencio.

Lectura rápida

¿Tiene cinco minutos? Siga estos sencillos pasos para ayudarlo a manejar su estrés; solo recuerde que diferentes cosas funcionan para diferentes personas, solo pruebe con lo que se sienta cómodo

- Averigüe qué desencadena el estrés para usted, para que pueda anticipar los problemas y pensar en formas de resolverlos. Es posible que no pueda evitar las situaciones que desencadenan el estrés, pero reflexionar sobre ellas (solo o con alguien en quien confíe) podría ayudarlo a prepararse para ellas.
- Organice su tiempo. Para la mayoría de las personas, hay un momento del día en el que es más fácil concentrarse. Programe tareas importantes para su mejor momento del día. Haga una lista de todo lo que tiene que hacer y priorice las tareas, incluso podría asignar un tiempo para completar cada una. Divida cada gran tarea en pasos más pequeños, tome descansos, pida ayuda y varíe los tipos de tareas que realiza a lo largo del día.
- Acepte que no puede cambiar ni controlar todo lo que le sucede.
- Cuide su bienestar general o su capacidad de recuperación emocional. Puede hacer esto realizando algunos cambios en su estilo de vida, que incluyen:
 - Ser directo y asertivo al comunicarse con los demás y decir "no" si es necesario.
 - Algunas personas encuentran que el yoga, la meditación, la aromaterapia, los masajes, la reflexología, los tratamientos a base de hierbas o la hipnoterapia les ayudan a relajarse.
 - Además de mantenerse en contacto con sus amigos y familiares, puede

intentar conocer personas nuevas o diferentes uniéndose a una clase, un club o haciéndose voluntario. En línea o en persona, puede establecer nuevas conexiones con personas que comparten sus intereses o valores.

- Encontrar balance. Si una actividad o responsabilidad está ocupando casi todo su tiempo y energía, trate de concentrar al menos parte de su energía en otras partes de su vida.
- Cuídese. El ejercicio físico, una dieta equilibrada, el tiempo al aire libre y el sueño pueden ayudar a controlar los niveles de ansiedad. << Descubra más sobre cómo mejorar su sueño aquí >>.
- Dese un respiro. Las recompensas por pequeños logros (ya sea un regalo o un tiempo para usted) pueden ayudarle a controlar la cantidad de presión bajo la que está. Resuelva cualquier conflicto con colegas o miembros de la familia y sea indulgente con usted mismo y con los demás.
- Construya su red de apoyo. Hable con alguien de su confianza. Tener a alguien que lo escuche puede ayudar a aliviar los sentimientos de ansiedad. Si no puede hablar con alguien que conoce, comuníquese con una organización de beneficencia u organización que ofrezca una línea de ayuda o un grupo de apoyo entre iguales. Es posible que pueda hablar con alguien en el trabajo, un representante de RR.HH. o puede buscar apoyo a través de un programa de asistencia para empleados, si existe uno en su región. Si es necesario, hable con su médico o profesional de la salud.

Lectura detallada

¿Cuales son las señales del estrés?

Todos experimentamos el estrés de manera diferente en diferentes situaciones. A veces, es posible que pueda darse cuenta de inmediato cuando se siente estresado, pero otras veces puede continuar sin reconocer los signos. El estrés puede afectarlo tanto emocional como físicamente, y puede afectar su forma de comportarse.

Como podría sentirse.

- irritable, agresivo, impaciente o molesto
- sobrecargado
- ansioso, nervioso o asustado
- como si sus pensamientos estuvieran corriendo y no pudiera detenerlos
- incapaz de disfrutar
- deprimido
- desinteresado en la vida
- como si hubiera perdido el sentido del humor
- una sensación de pavor
- preocupado por su salud
- descuidado o solitario.

Cómo se comportaría

- teniendo dificultades para tomar decisiones
- constantemente preocupado
- evitando situaciones que le preocupen
- molestarse con la gente
- mordiéndose las uñas
- pellizcando su piel
- incapaz de concentrarse
- comer demasiado o muy poco
- fumar o beber alcohol más de lo habitual
- inquieto, como si no pudiera quedarse quieto
- estar lloroso o llorando.

¿Cómo podría el estrés afectarme físicamente?

Es posible que descubra que sus primeras pistas sobre el estrés son signos físicos, como cansancio, dolores de cabeza o malestar estomacal.

Puede haber muchas razones para esto, ya que cuando nos sentimos estresados, a menudo nos cuesta dormir o comer bien, y una mala alimentación y la falta de sueño pueden afectar nuestra salud física. Esto, a su vez, puede hacernos sentir más estresados emocionalmente.

Además, cuando nos sentimos ansiosos, nuestro cuerpo libera hormonas llamadas cortisol y adrenalina. (Esta es la forma automática del cuerpo de prepararse para responder a una amenaza, a veces llamada respuesta de 'luchar, huir o congelarse'). Si está estresado a menudo, probablemente esté produciendo altos niveles de estas hormonas, lo que puede hacer que se sienta mal físicamente y podría afectar su salud a largo plazo.

Como podría verme afectado físicamente.

- respiración superficial o hiperventilación
- es posible que tenga un ataque de pánico
- tensión muscular
- visión borrosa o dolor de ojos
- problemas para conciliar el sueño, permanecer dormido o tener pesadillas
- cansado todo el tiempo
- rechinar los dientes o apretar la mandíbula
- dolores de cabeza
- dolores en el pecho
- alta presión sanguínea
- indigestión o acidez estomacal
- estreñimiento o diarrea
- sentirse enfermo, mareado o desmayado.

¿Qué causa el estrés?

Los sentimientos de estrés normalmente se desencadenan por cosas que suceden en su vida que involucran:

- estar bajo mucha presión
- enfrentando grandes cambios
- preocupado por algo
- no tener mucho o ningún control sobre el resultado de una situación
- tener responsabilidades que lo abruman
- no tener suficiente trabajo, actividades o cambios en su vida
- tiempos de incertidumbre.

Puede que haya algo importante que le cause estrés, pero el estrés también puede ser causado por la acumulación de pequeñas presiones. Esto podría dificultarle identificar qué es lo que lo hace sentir estresado o explicárselo a otras personas.

¿Por qué ciertas cosas me hacen sentir estresado?

La cantidad de estrés que siente en diferentes situaciones puede depender de muchos factores, tales como:

- **su percepción de la situación** - esto podría estar relacionado con sus experiencias pasadas, su autoestima y cómo funcionan sus procesos de pensamiento (por ejemplo, si tiende a interpretar las cosas de manera positiva o negativa)
- **la experiencia que tiene para** lidiar con ese tipo particular de presión
- **su resiliencia emocional** a situaciones estresantes
- **la cantidad de otras presiones sobre usted en ese momento**
- **la cantidad de apoyo que está recibiendo.**

Todos somos diferentes, por lo que una situación que no le molesta en absoluto puede causarle mucho estrés a otra persona. Por ejemplo, si se siente seguro o normalmente disfruta hablar en público, es posible que le resulte cómodo y divertido dar un discurso frente a otras personas. Pero si se siente deprimido o generalmente prefiere no ser el centro de atención, esta situación puede hacer que experimente signos de estrés.

¿Qué tipo de situaciones pueden causar estrés?

El estrés puede ser causado por una variedad de diferentes eventos comunes de la vida, muchos de los cuales son difíciles de evitar. Por ejemplo:

Personal	<ul style="list-style-type: none"> • enfermedad o herida • embarazo y convertirse en padre/madre • luto o duelo • problemas de salud a largo plazo • organizar un evento complicado, como unas vacaciones en grupo • tareas cotidianas como viajes o tareas del hogar.
Amigos y familia	<ul style="list-style-type: none"> • casarse o tener pareja • atravesar una ruptura o divorciarse • relaciones difíciles con padres, hermanos, amigos o hijos • un amigo o familiar que necesita mucho apoyo.
Empleo y estudio	<ul style="list-style-type: none"> • perder su trabajo • desempleo de larga duración • retiro o jubilación • pruebas y plazos para cumplir algo • problemas difíciles en el trabajo • comenzar un nuevo trabajo.
Vivienda	<ul style="list-style-type: none"> • problemas de vivienda como malas condiciones de vida, falta de seguridad o falta de vivienda • mudarse a una nueva casa • problemas con los vecinos.
Dinero	<ul style="list-style-type: none"> • preocupaciones por el dinero y prestaciones • pobreza • deudas.

¿Pueden los eventos felices causar estrés?

Algunas de las situaciones enumeradas con anterioridad, a menudo se consideran eventos felices; por ejemplo, es posible que se espere que esté feliz o emocionado por casarse o tener un bebé.

Pero debido a que pueden traer grandes cambios o hacerle exigencias inusuales, aún pueden ser muy estresantes. Esto puede ser particularmente difícil de manejar, porque podría sentir que hay una presión adicional sobre usted para ser positivo.

¿Cómo puedo lidiar con la presión?

Hay varios pasos que puede tomar para sobrellevar la presión. Esta página ofrece algunos consejos que las personas nos han dicho que les resultan útiles, pero es importante recordar que diferentes cosas funcionan para diferentes personas. Pruebe solo con lo que se sienta cómodo.

Por ejemplo:

- identifique los detonantes
- organice su tiempo
- aborde algunas de las causas
- acepte las cosas que no puede cambiar

Identifique los detonantes

Determinar qué provoca o detona el estrés para usted puede ayudarlo a anticipar los problemas y pensar en formas de resolverlos. Incluso si no puede evitar estas situaciones, estar preparado puede ayudar.

Tómese un tiempo para reflexionar sobre los eventos y sentimientos que podrían estar contribuyendo a su estrés (puede hacerlo solo o con alguien en quien confíe). Podría considerar:

- **Problemas que surgen con regularidad** y que le preocupan, por ejemplo, pagar una factura o acudir a una cita.
- **Eventos específicos** que tiene mucho en mente, como mudarse a una nueva casa o realizar un examen.
- **Eventos estresantes continuos** como su profesión o tener problemas en el trabajo.

Es posible que se sorprenda al descubrir a cuánto se está enfrentando a la vez. Recuerde que no tener suficiente trabajo, actividades o cambios en su vida puede ser una situación tan estresante como tener demasiado con qué lidiar.

Organice su tiempo

Hacer algunos ajustes en la forma en que organiza su tiempo podría ayudarlo a sentirse más en control de las tareas que enfrenta y más capaz de manejar la presión.

- **Identifique su mejor momento del día** y realice las tareas importantes que necesitan más energía y concentración en ese momento. Por ejemplo, podría ser una persona que se levanta temprano o una persona que es más activa por la tarde.
- **Hacer una lista** de las cosas que tiene que hacer. Clasifíquelos en orden de importancia y trate de centrarse primero en los más urgentes. Algunas personas encuentran útil crear un horario para poder planificar cuándo pueden dedicar tiempo a cada tarea. Si sus tareas están relacionadas con el trabajo, pídale a un gerente o colega que lo ayude a establecer prioridades. Es posible que pueda retrasar algunas tareas hasta que se sienta menos estresado.
- **Establezca objetivos más pequeños y alcanzables.** Cuando está bajo mucha presión, es

fácil establecer grandes objetivos que a menudo son inalcanzables. Esto puede hacer que se sienta más estresado y si no los alcanza, puede hacer que se sienta decepcionado y frustrado. Establecer metas más pequeñas y alcanzables puede hacer que se sienta con más control y que pueda ver sus logros más fácilmente.

- **Varíe sus ocupaciones.** Equilibre las tareas interesantes con las más triviales y las estresantes con las que le resulten más fáciles o que pueda hacer con más calma.
- **Trate de no hacer demasiado a la vez.** Si asume demasiado, es posible que le resulte más difícil hacer bien cualquier tarea individual. Esto puede hacer que sienta que tiene aún más presión sobre usted.
- **Tomar descansos y tomar las cosas con calma.** Puede ser difícil hacer esto cuando está estresado, pero puede hacerlo más productivo.
- **Preguntar a alguien si le puede ayudar.** Por ejemplo, podría pedirle a un amigo o familiar que le ayude con algunas de sus tareas diarias para que tenga más tiempo para dedicarlo a completar las tareas que le causan estrés.

Acepta las cosas que no puedes cambiar

No es fácil, pero aceptar que te están sucediendo algunas cosas sobre las que probablemente no puedas hacer nada, te ayudará a enfocar tu tiempo y energía de manera más productiva.

¿Cómo puedo ser más resiliente?

Tomar medidas para cuidar su bienestar puede ayudarlo a lidiar con la presión y reducir el impacto que el estrés tiene en su vida. A esto a veces se le llama desarrollar resiliencia emocional. La resiliencia no es solo su capacidad para recuperarse, sino también su capacidad para adaptarse frente a circunstancias desafiantes, mientras mantiene un bienestar mental estable. La resiliencia no es un rasgo de la personalidad, es algo que todos podemos realizar acciones para lograr.

Por ejemplo, puede:

- hacer algunos cambios de estilo de vida
- cuida su salud física
- darse un descanso
- construir su red de apoyo

Haga algunos cambios en su estilo de vida.

Hay algunos cambios generales que puede hacer en su estilo de vida que podrían ayudarlo a sentirse más capaz de hacer frente a la presión y las situaciones estresantes.

- **Practica ser directo y asertivo** en la comunicación con los demás. Si las personas le hacen exigencias irracionales o poco realistas, prepárese para decirles cómo se siente y decir No.
- **Utilice técnicas de relajación.** Puede que ya sepa qué le ayuda a relajarse, como bañarse, escuchar música o sacar a pasear a su perro. Si sabe que cierta actividad le ayuda a sentirse más relajado, asegúrese de reservar tiempo para realizarla.
- **Desarrolle sus intereses y pasatiempos.** Encontrar una actividad que sea completamente diferente de las cosas que le causan estrés es una excelente manera de alejarse de las presiones cotidianas. Si el estrés le hace sentir solo o aislado, los pasatiempos compartidos también pueden ser una buena forma de conocer gente nueva.
- **Haga tiempo para sus amigos.** Cuando tiene mucho por hacer, esto puede parecer difícil, pero puede ayudarlo a sentirse más positivo y menos aislado. Conversar con amigos sobre las cosas que le resultan difíciles puede ayudarlo a mantener las cosas en perspectiva, y puede hacer lo mismo por ellos. Reír y sonreír con ellos también producirá hormonas que le ayudarán a relajarse.

- **Encuentre el equilibrio en su vida.** Es posible que descubra que una parte de su vida, como su trabajo o el cuidado de niños pequeños, le está ocupando casi todo su tiempo y energía. Intente tomar la decisión de concentrar parte de su energía en otras partes de su vida, como la familia, los amigos o los pasatiempos. No es fácil, pero esto puede ayudar a distribuir el peso de las presiones en su vida y hacer que todo se sienta más liviano.

Cuide su salud física.

Tomar medidas para cuidar su salud física puede ayudarlo a cuidar su salud mental y reducir la sensación de estrés.

- **Dormir lo suficiente.** El estrés a menudo puede dificultar el sueño y causar problemas para dormir. Dormir lo suficiente puede ayudarlo a sentirse más capaz de lidiar con situaciones difíciles.
- **Mantenerse activo.** Estar físicamente activo es importante tanto para nuestra salud física como mental. Incluso hacer pequeños cambios, como salir a caminar con regularidad, puede ayudarlo a sentirse menos estresado.
- **Comer saludablemente.** Cuando está estresado, puede ser tentador saltarse comidas o comer demasiados tipos de alimentos incorrectos. Pero lo que come y cuándo come puede marcar una gran diferencia en lo bien que se sienta.

Dese usted mismo un descanso

Aprender a ser más amable con usted mismo en general puede ayudarle a controlar la cantidad de presión que siente en diferentes situaciones, lo que puede ayudarle a sentirse menos estresado.

- **Recompénsese por los logros** - incluso cosas pequeñas como terminar un trabajo o tomar una decisión. Puede dar un paseo, leer un libro, darse un capricho con la comida que disfruta o simplemente decirse "bien hecho".
- **Cambie de escenario.** Es posible que desee salir, ir a la casa de un amigo o ir a un café para tomar un descanso, incluso si es solo por un corto tiempo.

- **Tome un descanso o vacaciones.** Un tiempo fuera de su rutina normal puede ayudarlo a relajarse y sentirse renovado. Incluso pasar un día en un lugar diferente puede ayudarlo a sentirse más capaz de enfrentar el estrés.
- **Resolver conflictos,** si puede. Aunque esto a veces puede ser difícil, hablar con un gerente, un colega o un familiar sobre los problemas en su relación con ellos puede ayudarlo a encontrar formas de seguir adelante.
- **Perdonarse** cuando sienta que ha cometido un error o no ha logrado algo que esperaba. Trate de recordar que nadie es perfecto y que ejercerse una presión adicional sobre sí mismo no ayuda.

Construya su red de apoyo

Recuerde que sea lo que sea por lo que esté pasando y que le esté causando estrés, no tiene que afrontarlo solo.

- **Amigos y familia.** A veces, simplemente decirles a las personas cercanas a usted cómo se siente puede marcar una gran diferencia, y es posible que ellos también puedan ayudarlo de otras maneras.
- **Apoyo en el trabajo,** por ejemplo, su superior inmediato, el departamento de Recursos Humanos (RR.HH.) o los planes de asistencia a los empleados. Trate de no preocuparse que, al hablar con su gerente o colegas sobre el estrés, esto sea visto como un signo de debilidad: su bienestar es importante y los empleadores responsables lo tomarán en serio.
- **Apoyo de personas en las mismas circunstancias.** A veces, compartir sus experiencias con personas que han pasado por algo similar puede ayudarlo a sentirse menos solo. Hay comunidades en línea disponibles donde puede hablar abiertamente sobre el estrés y su salud mental.
- **Su médico o profesional de la salud.** Si siente que necesita apoyo profesional, puede hablar con su médico. Pueden controlar su salud en general y ayudarlo a acceder a apoyo y tratamientos.

¿Cómo pueden ayudar otras personas?

Esta sección es para amigos y familiares de alguien que está experimentando estrés y que quiere apoyarlos.

Si alguien cercano a usted se siente estresado, hay muchas cosas prácticas que puede hacer para ayudarlo, aunque probablemente no pueda cambiar la situación en la que se encuentra.

- **Ayudarles a reflexionar sobre si están estresados.** A menudo, las personas no notan que algunos síntomas físicos y comportamientos (como no poder conciliar el sueño o beber más de lo habitual) son en realidad signos de estrés. A veces, es posible que pueda verlo antes de que ellos mismos lo reconozcan. Si ha notado que alguien parece particularmente ocupado, ansioso o indispuesto, puede hacérselo saber amablemente y preguntarle cómo puede ayudarlo.

- **Escuche cómo se sienten.** Tener la oportunidad de hablar abiertamente podría ayudar a alguien a sentirse más tranquilo y capaz de seguir adelante. El solo hecho de estar ahí para ellos probablemente ayudará mucho.
- **Asegúreles que las situaciones estresantes pasaran.** Para alguien que se encuentra en medio de un momento estresante, puede ser difícil ver un punto final. Hágales saber que las situaciones cambian y pueden mejorar.
- **Ayúdelos a identificar sus detonantes.** Puede ser específico sobre las cosas que ha observado, pero trate de mantener la mente abierta y no juzgar. Su perspectiva puede ser valiosa, pero su amigo o familiar podría encontrar esta conversación estresante y ser paciente le ayudará.
- **Ayúdelos a abordar algunas causas de estrés,** si puede. Es posible que pueda ayudar a su amigo o familiar a buscar apoyo en temas tales como deudas, problemas de vivienda o dificultades en el trabajo.
- **Ayúdelos a aprender y practicar técnicas de relajación.** Puede ayudarlos a investigar buenas técnicas de relajación y encontrar formas de practicarlas, como una clase de yoga semanal o reservar tiempo para ejercicios de respiración en casa. Esto podría convertirse en algo que podrían hacer juntos.
- **Apóyelos para buscar ayuda profesional.** Por ejemplo, podría ayudarlos a comunicarse con su médico / profesional de la salud, ir con ellos a una cita o hacer una investigación sobre salud mental y bienestar.
- **Cuidarse a usted mismo.** Si alguien a su alrededor está muy estresado, es posible que usted también se estrese. Si esto sucede, intente dar un paso atrás y cuidar su propio bienestar. Estar calmado y relajado le permitirá ayudar a otra persona.