

Reacciones al estrés comunes y estrategias de afrontamiento eficaces

Reacciones al estrés comunes

Cuando experimenta estrés, su cuerpo entra en alerta máxima. Cuando experimenta demasiado estrés, durante demasiado tiempo, es probable que experimente algunas reacciones al estrés comunes. La siguiente tabla enumera algunas reacciones al estrés comunes.

Reacciones físicas	Reacciones mentales/emocionales
<ul style="list-style-type: none">• Tensión muscular (que causa dolor de cabeza, dolor de espalda y otros dolores)• Dolores de estómago y malestares digestivos• Enfermarse con mayor frecuencia/facilidad• Trastornos del sueño (dificultad para conciliar el sueño o quedarse dormido, sueños/pesadillas)• Fatiga• Hipertensión• Sentirse nervioso y tenso	<ul style="list-style-type: none">• Dificultad en centrarse, concentrarse y recordar cosas• Sentimiento de agobio y dificultad para tomar decisiones o planificar con antelación• Irritabilidad, ira y cambios de humor repentinos/drásticos• Pensamientos recurrentes sobre eventos o problemas estresantes• Sentirse ansioso, deprimido o paralizado/apático
Reacciones en cuanto a la conducta/las relaciones	Reacciones en cuanto a la espiritualidad/creencias
<ul style="list-style-type: none">• Cambios en los hábitos alimentarios, el sueño o el deseo sexual• Aumento del uso del alcohol u otras sustancias o actividades que le distraen o paralizan• Aumento de los conflictos en las relaciones (irritabilidad, ira, culpar)• Evitar a las personas, incluso las que ama y con las que normalmente disfruta	<ul style="list-style-type: none">• Sentirse desanimado o desilusionado• Cambios en creencias que son importantes para usted (sobre el mundo, usted mismo u otros)• Dudar sobre el significado, el propósito, la fe y/o la religión• Sentirse vacío o desconectado• Escepticismo y culpa• Sentir desesperanza/impotencia

<ul style="list-style-type: none"> • Rechazar actividades que le gustan, o prácticas de fe/religiosas • Descenso del desempeño en el trabajo (como aumento de los errores, fechas límite incumplidas o saltarse reuniones) 	
--	--

Señales de advertencia: aumentar el cuidado personal y buscar apoyo

Experimentar reacciones al estrés es una señal de que le convendría realizar cambios para aumentar las actividades de afrontamiento saludables. Cualquier cambio significativo de lo que es «normal» para usted le puede indicar que le convendría algún tipo de apoyo adicional, especialmente:

- Sentirse agotado o «estancado» crónicamente
- Sentirse escéptico, desmotivado o incompetente
- Evitar a las personas, incluso las que ama y con las que normalmente disfruta
- Aumento de la impaciencia, la irritabilidad, la ira y el conflicto con otros
- Dificultad para dormir
- Molestias físicas (dolores, malestares, enfermedades frecuentes)
- Sentirse más ansioso, asustado, nervioso o al límite
- Pensamientos recurrentes/indeseados sobre contenido o eventos estresantes

Señales de advertencia: buscar ayuda profesional

Estas reacciones al estrés son una señal de que le convendría obtener ayuda profesional. Si usted o alguien que conoce experimenta alguna de las siguientes reacciones, busque ayuda profesional.

- Aumento considerable del uso de sustancias y/o del impacto en la funcionalidad
- Sentir desesperanza crónica o que el trabajo/los esfuerzos no tienen sentido
- Desear o realizarse autolesiones
- Pensamientos recurrentes sobre su propia muerte o suicidio

Signos comunes de estrés/angustia en el lugar de trabajo

Si usted es un gerente, a continuación le indicamos algunas formas en las que el estrés puede mostrarse en el lugar de trabajo. Si observa algunas de las siguientes reacciones en los miembros de su equipo, es una señal de que probablemente les convendría realizar algunos cambios y recibir apoyo adicional.

- Comportamiento atípico

- Dificultad en centrarse, concentrarse y recordar cosas
- Apariencia de estar agotado, distraído o deprimido crónicamente
- Agobio/parálisis en cuanto a las decisiones
- Alejamiento o aislamiento
- Aumento de la irritabilidad, ira, conflictos, culpar a otros
- Aumento en el sentimiento de culpa, vergüenza, culparse a uno mismo y/o llorar
- Hablar constantemente sobre determinados eventos o temas
- Disminución del nivel de desempeño (p. ej., calidad del trabajo, fechas límite incumplidas)

Estrategias de cuidado propio y afrontamiento eficaces para gestionar el estrés

Las reacciones al estrés comunes se muestran en sus cuerpos, cerebros, comportamiento y creencias: dicho de otro modo, las reacciones al estrés muestran el estado físico de nuestro cuerpo, pensamientos, reacciones emocionales, elecciones, espiritualidad y relaciones. Sin embargo, también podemos encontrar estrategias de cuidado personal eficaces y vías hacia el bienestar y la resiliencia en cada una de estas áreas. La siguiente tabla enumera estrategias de cuidado personal y afrontamiento basadas en la investigación para gestionar el estrés.

Físicas <i>Meta: reducir la estimulación fisiológica y relajarse</i>	Mentales/emocionales <i>Meta: buscar descanso mental y renovación</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Aumente el ejercicio y el movimiento físico (incluidos los estiramientos, caminar, Yoga, Pilates, bailar) • Duerma lo suficiente • Coma alimentos nutritivos • Permanezca hidratado • Practique respiraciones profundas y relajación muscular progresiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Garantice algún tiempo diario sin pantallas ni teléfono • Pase tiempo haciendo cosas que le gusten, que le den energía y le diviertan • Practique la meditación de conciencia plena • Busque el humor • Escriba sobre sus desafíos y problemas, coméntelos con los demás y/o busque asesoramiento
Comportamiento/Relaciones <i>Metas: conectar con personas de confianza y crear hábitos saludables</i>	Espiritualidad/Creencias <i>Metas: reflexionar y tratar de entender las experiencias estresantes y perturbadoras</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Limite la jornada laboral 	<ul style="list-style-type: none"> • Practique rituales significativos

<ul style="list-style-type: none"> • Pase tiempo/esté conectado con amigos y familiares que le apoyan • Cultive una o dos amistades adicionales • Limite el consumo de cafeína, alcohol, tabaco y otras sustancias • Practique la amabilidad: anime a otros intencionadamente, comprobar con amigos • Haga cosas que creen una sensación de progreso o control (como seguir su progreso de tareas del trabajo/vida privada y celebrar los logros) 	<ul style="list-style-type: none"> • Céntrese en cosas que creen un sentido de perspectiva • Participe en una comunidad de sentido (como un grupo de fe) • Practique la gratitud • Pase tiempo en la naturaleza • Hable sobre ideas y desafíos con amigos y familiares • Pase tiempo solo
--	---