

Resiliencia en el momento

Reconocer la presión y el estrés

El estrés es una respuesta biológica básica de las personas cuando se enfrentan a situaciones, problemas, o personas desconocidas o extrañas. Cuando los niveles de estrés permanecen demasiado altos durante un período muy largo, puede tener un impacto negativo en nuestra salud física y mental. El estrés y la presión a largo plazo pueden dar lugar a enfermedades mentales y la recuperación es más compleja. Es importante ser consciente de las señales y síntomas y revisarlos a tiempo. Si no se controla, los síntomas aumentan y la probabilidad de necesitar ayuda profesional aumenta.

Un par de días malos
Unos cuantos síntomas menores
No hay consecuencias inevitables a largo plazo

Síntomas más frecuentes o persistentes
Los pensamientos y sentimientos son más difíciles de controlar
Alguna interrupción en el rendimiento (en el trabajo y en el hogar)

Síntomas significativos o frecuentes
Interrupción grave en el trabajo y en el hogar
Ausencia de larga duración o salud precaria
Depresión, ansiedad

A medida que pasa el tiempo, la recuperación es más compleja

Al principio

Más tarde

Cambios físicos

- Tensión muscular.
- Dolores de cabeza o migrañas.
- Problemas para dormir.
- Fatiga o letargo.
- Problemas digestivos.
- Cambios en la presión sanguínea.
- Cambios significativos en el peso (aumento o disminución).

Cambios en la conducta

- Aumento del consumo de alcohol, tabaco, medicamentos prescritos, etc.
- Reacciones exageradas (irritabilidad, tensión emocional).
- Estar distraído, cometer más errores.
- Alejarse de la familia y los amigos.
- Ausencias cortas / prolongadas frecuentes.
- Horas extras en el trabajo.

Cambios que no son obvios

- Ansiedad o enojo.
- Baja autoconfianza.
- Bajo estado de ánimo, energía y motivación.
- Sensación de falta de control.
- Pensamientos catastróficos.
- Dudas sobre la propia capacidad.
- Procrastinación.
- Hablar negativamente de sí mismo.

Recursos

- Todos nuestros recursos de salud mental y bienestar también están disponibles en la página de bienestar de bhp.com ([Inglés](#) | [Español](#)).
- Recuerde, nuestro [Programa de Asistencia para Empleados](#) ofrece un servicio de asesoramiento gratuito y confidencial, 24/7. Este servicio también está disponible para los miembros de su familia inmediata.