



Listas de recomendaciones

Estrés

Aprender, entender y generar redes de apoyo

¿Qué debo saber?

El estrés es una respuesta biológica básica de las personas cuando se enfrentan a situaciones, problemas, o personas desconocidas o extrañas. Puede afectar todos los aspectos del funcionamiento físico, emocional y cognitivo normal. El estrés es un medio de adaptación que facilita una respuesta eficiente a lo que estamos enfrentando. Cuando los niveles de estrés permanecen demasiado altos durante un período muy largo, puede tener consecuencias perjudiciales.

Evaluación

Existen dos tipos de estrés:

1. Eustrés o estrés positivo: se siente vitalidad, capacidad de entusiasmo, optimismo, resistencia a la enfermedad, resistencia física, emoción o motivación.
2. Angustia o estrés negativo: se siente irritabilidad, falta de concentración, pesimismo, susceptibilidad a enfermedades, baja productividad, depresión, miedo o letargo.

El estrés en sí no es una enfermedad; sin embargo, es un factor de riesgo en el desarrollo de otras enfermedades graves, incluidas enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, úlceras, trastornos digestivos e inmunológicos, y enfermedades mentales.

Autocuidado

Alternativas para reducir el estrés:

- Enfóquese en su respiración: trate de respirar de manera lenta y profunda, mientras inhala y exhala.
- Aténgase a los hechos: distinga entre lo que realmente sucedió y sus posibles interpretaciones sobre la situación.
- Hable con otros acerca de sus propias aprensiones ya que esto, muchas veces, ayuda a distinguir entre sus posibles interpretaciones y los eventos reales que ocurrieron.
- Tenga un lugar cómodo para descansar y dormir el tiempo que necesita.
- Programe tiempo para el ocio y otras actividades que disfrute.
- Mantenga una alimentación saludable.
- Haga actividad física, cualquiera que le resulte agradable.

Recurso

- Comuníquese sin cargo con el servicio de asesoramiento confidencial del [Programa de asistencia para empleados](#).
- Si no está seguro por dónde empezar, hable con su médico de cabecera.

¿Desea obtener más información?

- Lista de recomendaciones sobre el trastorno de ansiedad.
- Lista de recomendaciones del Programa de Resiliencia
- BeyondBlue: <https://www.beyondblue.org.au/get-support/staying-well/reducing-stress>.
- Harvard Medical School (Escuela de Medicina de Harvard): [Stress Management: Enjoy your well-being by reducing stress and building resilience Manejo del estrés: Disfrute del bienestar reduciendo el estrés y desarrollando la resiliencia](#) y [Positive Psychology \(Psicología Positiva\)](#).