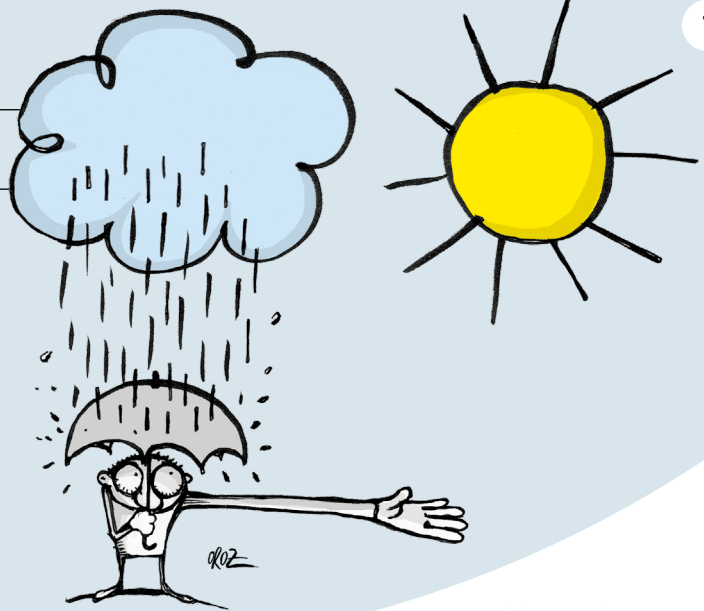


Estrés y bienestar



¿Tienes problemas a la hora de afrontar algunas situaciones? ¿Sientes estrés? ¿Sientes que la situación te sobrepasa?

SI TU RESPUESTA ES SÍ, NO ESTÁS SOLA, NI SOLO.

Todo el mundo siente estrés de vez en cuando; sin embargo, algunas personas dicen sentirse muy estresadas casi todo el tiempo. Según la **Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)**, una de cada tres personas que acuden a Atención Primaria en España presenta síntomas derivados del estrés, y según el estudio "Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés", el 42,1% de la población española sufre estrés frecuente o continuamente. Aunque el estrés no siempre es malo e incluso puede ser útil, demasiado estrés puede afectar negativamente a tu bienestar.

¿Cuáles son las causas del estrés?

El estrés surge cuando sentimos que una situación requiere una respuesta demasiado exigente y que no podemos gestionarla. Puede presentarse en situaciones cotidianas, como a la hora de:

- Gestionar las exigencias del trabajo o los estudios.
- Gestionar las relaciones.
- Gestionar las finanzas.
- Hacer frente a un trato injusto.
- Gestionar problemas de salud a largo plazo.

El estrés también puede manifestarse como respuesta a un acontecimiento concreto. Los sucesos de la vida, tanto positivos como negativos, pueden resultar estresantes, especialmente aquellos que implican cambios importantes en la rutina.

A continuación, algunos ejemplos de situaciones de estrés:

- Cambios en una relación.
- Cambios con respecto a la vivienda.
- La muerte de un familiar o amigo/a.
- Cambios en el trabajo u otra fuente de ingresos.

Puesto que el estrés es una respuesta a la forma de ver y reaccionar ante una situación o acontecimiento, cada individuo acusa estrés por acontecimientos o situaciones diferentes. La forma en que te sientes cuando surgen los problemas también puede afectar a la manera en que afrontas el estrés. Si te sientes bien y confías en tu capacidad para lidiar con los retos, la aparición de un problema puede no parecerte muy estresante. Sin embargo, si ya sientes estrés o agobio, ese mismo problema puede aumentar el estrés existente y provocar que la situación te sobrepase.

¿Experimentas signos de estrés?

El estrés puede afectar a tu cuerpo, tu comportamiento, tus sentimientos y tus pensamientos.
Estos son los signos más comunes del estrés:

CAMBIOS EN TU CUERPO:

- Tensión muscular
- Ritmo cardíaco y respiración rápidos
- Dolor de cabeza
- Dificultad para dormir bien
- Fatiga
- Alteración del deseo sexual
- Debilitamiento del sistema inmunitario

CAMBIOS EN TU COMPORTAMIENTO:

- Distanciamiento de otras personas
- Inquietud, sensación de desasosiego
- Fumar, beber o consumir más drogas de lo habitual
- Evasión de situaciones que te resultan estresantes

CAMBIOS EN TUS SENTIMIENTOS:

- Sientes preocupación o confusión
- Sientes enfado y te encuentras irascible
- Sientes agobio o frustración
- No te ves capaz de manejar la situación

CAMBIOS EN TUS PENSAMIENTOS:

- Problemas de concentración, memoria o a la hora de tomar decisiones
- Pérdida de autoconfianza
- Actitud negativa hacia ti y tu vida

¿POR QUÉ SUFRE ESTRÉS LA POBLACIÓN ESPAÑOLA?

- 56% por los estudios
- 51% en la búsqueda del primer empleo
- 43% por problemas en el trabajo
- 60% por la carga de trabajo
- 28% por las nuevas tecnologías

FACTORES QUE SE RELACIONAN CON ALTOS NIVELES DE ESTRÉS

- Las mujeres sufren más estrés que los hombres
- Las personas menores de 45 años presentan más estrés
- El exceso de actividad o la falta de tiempo
- La enfermedad propia o de familiares
- El cansancio y falta de sueño

¿Por qué el estrés me hace sentir tan mal?

El cuerpo humano está diseñado para reaccionar al estrés como forma de protección frente a las amenazas, como, por ejemplo, los depredadores. Aunque enfrentarse a depredadores que ponen en peligro nuestra vida no es habitual hoy en día, sí que debemos cumplir con muchas obligaciones cotidianas, como pagar facturas, trabajar y cuidar de la familia. Tu cuerpo trata estas obligaciones como si fuesen amenazas y se activa una respuesta de “lucha-huida-bloqueo” en tu organismo.

A veces, el estrés afecta de manera negativa a las dimensiones básicas del bienestar emocional (pensamientos, emociones, comportamientos y reacciones corporales). Además, también puede repercutir en tu salud, si tu comportamiento a la hora de afrontar las diferentes situaciones no es saludable. Los efectos negativos del estrés sobre tu bienestar pueden convertirse en una fuente de estrés en sí misma. Basta con hablar con cualquiera que, a causa del estrés, no pueda dormir bien. Para más información sobre las dimensiones de la salud mental en las que puede influir el estrés, consulta el módulo 1 de bienestar:

“El bienestar psicológico es importante” en bienestaremocional.navarra.es

¿El estrés puede ser algo positivo?

A veces, el estrés tiene un efecto positivo en los pensamientos, las emociones, los comportamientos y las reacciones corporales. Es más probable que esto suceda si lo enfocas como un estímulo, o un reto, de forma que resulte una motivación para esforzarte. También puede tener efectos positivos si tu respuesta al estrés es un comportamiento saludable que consigue mejorar la situación. Puedes experimentar el impacto positivo del estrés incluso enfrentándote a algunos efectos negativos.

Estrés y enfermedad

Tu nivel de estrés y capacidad de gestionarlo pueden influir también en tu salud física. En caso de que el estrés sea elevado, el riesgo de padecer alguna enfermedad aumenta; por ejemplo, es más probable coger un resfriado o una gripe cuando se pasa por un momento de mucho estrés.

También está demostrado que puede agravar trastornos como la artritis reumatoide, la diabetes tipo 1, la esclerosis múltiple, etc. Además, el estrés crónico también tiene un impacto negativo en la salud física; algunas de las conexiones entre estrés y enfermedad vienen determinadas por la forma en que afrontamos el estrés.

Cómo afrontar el estrés

No existe una forma correcta o incorrecta de afrontar el estrés, lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra, y lo que funciona en una situación puede no funcionar en otra. **A continuación, encontrarás algunas de las formas más habituales de afrontar el estrés y cuidar el bienestar.**

CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES HACER

En la mayoría de las situaciones hay algo que puedes hacer para controlar el estrés.

- Resiste la tentación de rendirte o de huir de los problemas, ya que estas opciones pueden parecer buenas a corto plazo, pero a menudo empeoran el estrés a largo plazo.

GESTIONA TUS EMOCIONES

Los sentimientos de tristeza, enfado o miedo son habituales a la hora de enfrentarte al estrés.

- Trata de expresar tus sentimientos hablando con alguien, o escribiéndolos; reprimir tus emociones dificulta la gestión del estrés.
- Intenta no arremeter contra otras personas. Normalmente, gritar o insultar aleja a las personas cuando más las necesitamos.
- Muchas de las estrategias aquí enumeradas son formas útiles de gestionar tus emociones.

BUSCA APOYO

Buscar el apoyo de otras personas es de gran ayuda, especialmente cuando no te ves capaz de enfrentarte a una situación de forma individual. La familia, las amistades, la gente del trabajo y profesionales de la salud pueden resultar importantes fuentes de apoyo.

- Pídele a alguien su opinión o consejo sobre cómo manejar la situación.
- Busca más información sobre el problema que te ayude a encontrar una solución.
- Acepta ayuda con las obligaciones cotidianas, como las tareas de la casa o el cuidado de los hijos o hijas.
- Busca apoyo emocional en alguien en quien confíes, que te entienda y te quiera.

CÉNTRATE EN PENSAMIENTOS ÚTILES Y REALISTAS

Esta es una de las cosas más difíciles de poner en práctica cuando se afronta el estrés, a veces, puede parecer imposible. Sin embargo, insistir en los aspectos negativos a menudo aumenta el estrés y te quita la motivación para mejorar las cosas.

- Céntrate en los puntos fuertes en lugar de los débiles, recuerda que nadie es perfecto/a; piensa en momentos en los que has sido capaz de superar retos en el pasado.
- Busca los estímulos de la situación preguntándote: "¿Qué puedo aprender de esto?" o "¿Cómo puedo crecer como persona?".
- Intenta mantener las cosas en perspectiva: ¿se trata de algo un poco molesto o es horrible?
- Trata de mantener el sentido del humor.
- Recuérdate que lo estás haciendo lo mejor que puedes dadas las circunstancias.

ELABORA UN PLAN DE ACCIÓN

Enfocar el problema centrándote en los aspectos que eres capaz de solucionar es una de las formas más eficaces de reducir el estrés.

Intenta dividir el problema causante del estrés en partes manejables.

Piensa en la mejor manera de abordar el problema. Puedes elegir entre dejar otras tareas en suspenso para concentrarte en el problema principal, o decidir esperar al momento y lugar adecuados para actuar.

- Identifica y define el problema.
- Define tu objetivo.
- Haz una lluvia de ideas sobre posibles soluciones.
- Considera los pros y los contras de cada posible solución.
- Elige la mejor solución para ti. La solución perfecta rara vez existe.
- Pon tu plan en marcha.
- Valora tus esfuerzos y elige otra estrategia, si es necesario.

Consulta nuestro módulo de bienestar sobre la resolución de problemas en **bienestaremocional.navarra.es**

AUTOCUIDADO

Practicar un autocuidado adecuado puede resultar difícil en momentos de estrés, pero también puede ayudarte a afrontar los problemas con mayor eficacia. El truco está en buscar pequeñas cosas que puedas hacer cada día que te ayuden a sentirte bien.

Aquí tienes algunas actividades de autocuidado que puedes probar. Piensa en otras que también puedan ayudarte.

- Come alimentos saludables y bebe mucha agua a lo largo del día para mantener la energía.
- Intenta hacer ejercicio, o alguna actividad, de forma regular.
- Intenta evitar el consumo de alcohol o drogas como forma de afrontar situaciones estresantes.
- Explora técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación o el yoga.
- Pasa tiempo con la familia y las amistades.
- Dedica tiempo a hacer cosas que te gusten.
- Procura dormir bien por la noche.

CUIDA TUS RELACIONES

La familia, las amistades, y la gente del trabajo pueden verse afectadas por tu estrés, aunque también pueden ser parte del problema.

Sé una persona asertiva con tus necesidades en lugar de agresiva o pasiva. Esto significa expresar tus necesidades de forma respetuosa, teniendo en cuenta tus sentimientos y necesidades, así como las de otras personas.

- Intenta hablar de tus problemas con otras personas con voz firme y tranquila.
- Ten en cuenta el punto de vista de la otra persona; si es necesario, y tómate tu tiempo antes de responder.
- Acepta tu responsabilidad, discúlpate o trata de arreglar las cosas cuando sea pertinente.
- Habla con las demás personas implicadas y mantenlas informadas de tus decisiones.

ESPIRITUALIDAD

La espiritualidad adopta muchas formas y significa cosas diferentes para cada persona.

Puede variar de una cultura a otra.

Quienes practican la espiritualidad tienden a experimentar menos angustia.

Si la comunidad forma parte de la práctica espiritual, también puede ofrecer un apoyo social útil.

- Considera la posibilidad de realizar prácticas espirituales que encajen con tus creencias. Por ejemplo, la meditación, el tai-chi, disfrutar de la naturaleza, crear arte...
- Si tienes un lugar de reunión en tu localidad, pasa tiempo allí o reúnete con otras personas que compartan tus creencias o gustos.
- Habla con una persona respetada o referente de tu comunidad.

ACEPTACIÓN

Es posible que haya ocasiones en las que el cambio no sea posible. Este puede ser el aspecto más difícil de afrontar. Aceptación significa dejar que los sentimientos y las sensaciones desagradables salgan a la superficie y fluyan sin intentar resistirse o luchar contra ellos. Además, nos permite reconocer y asumir lo que está fuera de nuestro control, mientras nos centramos en las medidas que sí podemos tomar para mejorar nuestra vida. A veces, lo único que se puede hacer es gestionar la angustia o el dolor.

- La aceptación es un proceso que lleva tiempo. Es posible que tengas que recordarte que debes ser paciente.
- Negar que el problema existe puede prolongar tu sufrimiento e interferir en tu capacidad para actuar.
- La muerte, la enfermedad, las pérdidas importantes o los cambios significativos pueden resultar especialmente difíciles de aceptar.
- Intenta no quedarte atrapado/a en los deseos o en lo que podría haber sido, sino centrarte en lo que estás experimentando en el aquí y ahora.

DISTRACCIÓN

Las distracciones pueden ser útiles a corto plazo cuando existe una fuente de estrés que no puedes controlar; por ejemplo, leer una revista mientras estás en el/la dentista. Las estrategias de distracción pueden ayudarte a tolerar la angustia hasta que llegue el momento más apropiado para resolver el problema. Sin embargo, la distracción puede resultar perjudicial si te impide tomar decisiones sobre cosas que sí puedes controlar; por ejemplo, ver la televisión cuando tienes que cumplir con un plazo de entrega de la escuela o el trabajo.

La distracción que causa el consumo de drogas, el alcohol o comer en exceso provoca, en general, más estrés y desemboca en problemas a largo plazo.

La distracción causada por estudiar o trabajar en exceso puede llevar fácilmente al agotamiento y otros problemas, como por ejemplo desavenencias familiares.

Puedes hacer muchas cosas para distraerte de los problemas:

- Soñar despierto/a.
- Salir a dar una vuelta, andando o en coche.
- Hacer algo creativo.
- Actividades de ocio, ejercicio, aficiones.
- Tareas de casa o del jardín.
- Ver la televisión o películas (ratos cortos).
- Jugar a los videojuegos (ratos cortos).
- Pasar tiempo con tus amigos/as o tu familia.
- Pasar tiempo con las mascotas.
- Conectar con otras personas en las redes sociales (ratos cortos).
- Dormir o echarse una pequeña siesta.

Cuando estas formas de distracción se aplican **durante periodos cortos de tiempo**, dan la oportunidad de descansar y reponer fuerzas, que es una parte importante del autocuidado.

Si no te ves capaz de afrontar la situación, prueba estas opciones:

Busca ayuda profesional; las estrategias de prevención pueden reforzar los factores de protección y mejorar la salud mental. Habla con tu médico/a de cabecera o con un/a profesional de la salud mental.

Habla con alguien que se preocupe por ti, es posible que puedan ayudarte.

Prueba a contactar con estos recursos

Atención Primaria Salud Mental

Te recomendamos, si sientes que tienes un elevado nivel de estrés, que visites los siguientes apartados:

Estrés

**¿Cómo puede esta web ayudarme a cambiar mi estilo de vida y mejorar mi salud?
Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)**

Material elaborado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN)

Traducción realizada a castellano por el ISPLN con la autorización de la *Canadian Mental Health Association* (Asociación canadiense de salud mental) y *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information* (Asociación de Columbia Británica para la salud mental y la información sobre el consumo de sustancias). *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information* no ha formado parte del proceso de traducción, por lo que no se hace responsable de la calidad de la traducción final. Si deseas consultar la versión original en inglés, puedes entrar en: [Here to Help](#)