

# Wellness – How to Mitigate Stress Meeting Kit – Spanish



## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Hablemos de cómo mitigar el estrés y de lo que realmente está en juego cuando no se gestiona eficazmente. Piense en esto: el estrés no es sólo una sensación pasajera de agobio. Puede filtrarse en todos los rincones de la vida, afectando a la salud física al contribuir a cosas como dolores de cabeza, problemas digestivos e incluso un sistema inmunitario debilitado. Afecta al bienestar mental, haciendo a las personas más propensas a la ansiedad, la irritabilidad y la dificultad para concentrarse. Y esto no es todo: el estrés no controlado puede tensar las relaciones, afectar a la productividad en el trabajo y, en última instancia, disminuir el disfrute general de la vida. Lo que está en juego es la salud, la felicidad, las relaciones y la capacidad de prosperar.

## CUÁL ES EL PELIGRO

Antes de examinar las formas inmediatas en que el estrés puede afectar a una persona, es importante reconocer que cada persona experimenta el estrés de forma diferente. Lo que a una persona le parece un inconveniente menor, a otra puede resultarle muy estresante. Sin embargo, hay algunas reacciones inmediatas comunes que el cuerpo y la mente suelen mostrar cuando se enfrentan a la presión.

### Efectos a Corto Plazo

Piense en cómo se siente cuando las cosas se ponen realmente abrumadoras. A corto plazo, esa presión puede manifestarse en forma de ser más brusco con la gente, dar vueltas en la cama por la noche o simplemente sentirse tenso todo el tiempo. Puede que los dolores de cabeza sean más frecuentes o que sientas el estómago revuelto. Es la forma inmediata que tiene el cuerpo de indicar que está bajo tensión.

### Consecuencias a Largo Plazo

Ahora, imagina que esa presión se acumula y se mantiene durante meses o incluso años. Es entonces cuando pueden surgir peligros más graves. El cuerpo sólo puede soportar una cantidad limitada de estrés constante antes de empezar a descomponerse. Esto puede aumentar las probabilidades de desarrollar problemas cardíacos o hipertensión. El sistema de defensa del organismo también puede agotarse, lo que dificulta la lucha contra las enfermedades. Además, esa tensión mental continua puede pasar factura y contribuir a generar sentimientos de preocupación intensa o incluso depresión. Así

que, aunque un poco de estrés aquí y allá es normal, dejarlo pasar sin control puede tener consecuencias importantes y duraderas para la salud y el bienestar generales.

## **COMO PROTEGERSE**

Para protegerse de los efectos negativos del estrés, lo más eficaz suele ser un enfoque polifacético. Esto implica desarrollar estrategias para gestionar los factores estresantes, aumentar la resiliencia y priorizar el bienestar.

### **Conoce tus Señales de Estrés**

En primer lugar, es útil tener una idea de lo que te pone en marcha y de cómo reacciona tu cuerpo cuando estás estresado. Por ejemplo, quizás notes que empiezas a rechinar los dientes por la noche cuando se acercan las fechas de entrega del trabajo, o que se te ponen los hombros tensos antes de una presentación importante. Detectar esos primeros síntomas puede darte ventaja para hacer algo al respecto.

### **Encontrar la Calma**

A continuación, se trata de encontrar esos pequeños momentos de paz en el día a día. Ya sean unos minutos de respiración tranquila durante la pausa para el café, un breve paseo al aire libre durante el almuerzo, escuchar música relajante durante el trayecto al trabajo o simplemente pasar 15 minutos leyendo un libro antes de acostarse, esos momentos pueden ayudar realmente a reducir los niveles de estrés. Es como pulsar un botón de reinicio.

### **Cuida tu Cuerpo**

No olvides que tu salud física y el estrés están relacionados. Mover el cuerpo con regularidad, aunque sólo sea un poco, puede hacer maravillas por tu estado de ánimo y ayudarte a liberar tensiones. Puede que un paseo enérgico de 30 minutos después del trabajo te ayude a relajarte y a dormir mejor. Dormir lo suficiente es como darle al botón de «refrescar» el cerebro y el cuerpo. Y comer bien te da el combustible que necesitas para afrontar lo que se te presente.

### **Conectar con los Demás**

Tener gente a tu alrededor con la que puedas hablar y que te apoye puede suponer una gran diferencia cuando te sientes estresado. Saber que no estás solo y tener a alguien con quien desahogarte -como llamar a un amigo después de un día duro en el trabajo- puede ser de gran ayuda.

### **Establece Algunos Límites**

¡También está bien decir “no” a veces! Intentar hacerlo todo por todos puede llevar al agotamiento. Aprender a proteger tu tiempo y tu energía es clave para evitar que se acumule el estrés. Por ejemplo, decidir no consultar los correos electrónicos del trabajo a partir de cierta hora de la tarde puede crear un límite crucial.

### **Gestionar el Tiempo de Forma Eficaz**

A veces, el mero hecho de sentir que estás al tanto de todo puede aliviar mucho estrés. Dividir las grandes tareas en pasos más pequeños y organizarse un poco puede hacer que las cosas parezcan menos abrumadoras. Utilizar una lista de tareas pendientes y priorizar las tareas puede crear una sensación de control.

### **Saber Cuándo Pedir Ayuda**

Y escucha, si sientes que el estrés es demasiado para manejarlo tú solo, no te avergüences de acudir a un profesional. Hablar con un terapeuta o consejero puede darte algunas buenas herramientas y estrategias para afrontarlo.

## **CONCLUSIÓN**

A fin de cuentas, para combatir el estrés hay que crear una caja de herramientas personal. Se trata de darse cuenta de las primeras señales de alarma y de encontrar esos pequeños momentos de calma que te ayudan a restablecer la calma. No olvides que está bien poner límites y organizarte un poco para sentir que tienes más control.

---