



# REACCIONES HABITUALES AL ESTRÉS Y AUTOCUIDADO EFICAZ



KONTERRA  
RESILIENCE

# ACERCA DE ESTE RECURSO

Cuando experimentas estrés, tu cuerpo libera una serie de sustancias químicas "estresantes" diseñadas para ayudarte a afrontar la situación. Si permaneces en este estado a lo largo del tiempo, es probable que aparezcan diversas reacciones incómodas al estrés en tu cuerpo, como cambios en tus pensamientos, sentimientos, elecciones, también en tu espiritualidad y en relaciones interpersonales. Sin embargo, podemos encontrar estrategias eficaces de autocuidado y caminos hacia el bienestar en cada una de estas áreas.

## ¿Qué contiene este recurso?

Esta hoja de consejos explora lo que ocurre cuando aumentan nuestros niveles de estrés, las reacciones habituales al estrés y las estrategias eficaces de autocuidado y afrontamiento.

|                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>REACCIONES COMUNES AL ESTRÉS.....</b>                                      | <b>3</b>  |
| ¿Qué ocurre en nuestro organismo cuando aumentan los niveles de estrés? ..... | 3         |
| Cuadro sinóptico: Signos comunes de estrés.....                               | 4         |
| <b>AFRONTAMIENTO Y AUTOCUIDADO.....</b>                                       | <b>5</b>  |
| Estrés y afrontamiento .....                                                  | 5         |
| ¿Qué es el autocuidado saludable? .....                                       | 5         |
| Estrategias eficaces de autocuidado y afrontamiento del estrés .....          | 5         |
| Cuadro sinóptico: Gestión del estrés y autocuidado .....                      | 8         |
| Preguntas para reflexionar y debatir .....                                    | 9         |
| <b>ACERCA DE KONTERRA .....</b>                                               | <b>10</b> |

# REACCIONES COMUNES AL ESTRÉS

## ¿Qué ocurre en nuestro organismo cuando aumentan los niveles de estrés?

Cuando suben nuestros niveles de estrés, se liberan en el torrente sanguíneo una serie de sustancias químicas y hormonas. Están diseñadas para ayudarnos a hacer frente directamente a las amenazas ("luchar") o a escapar de ellas ("huir").

Estas reacciones se han desarrollado y perfeccionado a lo largo de muchos años de historia humana. Son normales y útiles. Especialmente cuando nos encontramos en peligro físico, pueden salvarnos la vida.

Sin embargo, el sistema humano de respuesta al estrés se diseñó para ayudarnos a reaccionar ante amenazas graves, luego de atravesar el momento estresante, la respuesta al estrés debería remitir.

Los verdaderos problemas empiezan cuando el sistema de respuesta al estrés se activa fuertemente y permanece activado durante largos periodos de tiempo. Es entonces cuando empezamos a ver algunas de las experiencias incómodas que llamamos "reacciones de estrés": irritabilidad, cambios de humor, ansiedad, dificultad para concentrarse o mantener la atención, problemas para dormir y otros signos de estrés. Con el tiempo, también veremos otros impactos en la salud y el bienestar, y el sistema de respuesta al estrés puede quedarse "atascado en un nivel alto de activación".

Experimentar reacciones de estrés es señal de que te convendría hacer cambios para aumentar el autocuidado saludable y las actividades de afrontamiento. Cualquier cambio significativo en lo que es "normal" para ti es señal de que te beneficiarías de algún apoyo adicional, especialmente:

- Sentirse crónicamente agotado o "estancado".
- Sentirse cínico, desconectado o incapaz.
- Evitar a las personas, incluso a las que quieres y con las que normalmente disfrutas.
- Aumento de la impaciencia, la irritabilidad, la ira y los conflictos con los demás.
- Dificultad para dormir.

- Molestias físicas (achaque, dolores, enfermedades frecuentes).
- Sentirse más ansioso, temeroso, nervioso o con los nervios de punta.

## Cuadro sinóptico: Signos comunes de estrés

Cuando experimentamos estrés o permanecemos estresados durante demasiado tiempo, los "efectos secundarios" que experimentamos pueden empezar a interferir en cosas como nuestro sueño, nuestra capacidad para hacer las cosas y nuestras relaciones. Los signos y síntomas más comunes son:

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Físico</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Alteraciones del sueño (dificultad para dormirse o permanecer dormido, sueños o pesadillas).</li> <li>&gt; Tensión muscular y otras reacciones físicas.</li> <li>&gt; Dolor de estómago y otros problemas digestivos.</li> <li>&gt; Presión arterial y niveles de azúcar en sangre elevados.</li> <li>&gt; Enfermarse con más facilidad o frecuencia.</li> <li>&gt; Sobresaltarse con facilidad.</li> </ul>                                                                                                                                                                                            |
| <b>Mental y emocional</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Dificultad para centrarse, concentrarse, tomar decisiones o planificar con antelación.</li> <li>&gt; Olvidar las cosas.</li> <li>&gt; Irritabilidad, ira y cambios repentinos de humor.</li> <li>&gt; Sentirse ansioso, preocupado, abrumado o estancado.</li> <li>&gt; Sentirse deprimido o emocionalmente insensible.</li> <li>&gt; Pensamientos recurrentes o intrusivos sobre acontecimientos estresantes.</li> </ul>                                                                                                                                                                              |
| <b>Espiritualidad y sentido</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Dudas sobre el sentido, el propósito, la fe y/o la religión</li> <li>&gt; Sentirse desilusionado y cambios en las creencias que son importantes para ti (sobre el mundo, tú mismo, los demás o el trabajo).</li> <li>&gt; Sentirse cínico, desesperanzado o incapaz.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Comportamiento</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Aumento de los conflictos en las relaciones (irritabilidad, ira, culpabilización).</li> <li>&gt; Cambios en los patrones de alimentación, sueño o deseo sexual.</li> <li>&gt; Evitar a las personas, incluso a las que quieres o con las que sueles disfrutar</li> <li>&gt; Disminución del rendimiento laboral (aumento de los errores, menor productividad)</li> <li>&gt; Disminución de las actividades que te gustan o de las prácticas espirituales</li> <li>&gt; Aumento del consumo de alcohol u otras sustancias o actividades que te hacen sentir bien a corto plazo o te distraen</li> </ul> |

# AFRONTAMIENTO Y AUTOCUIDADO

## Estrés y afrontamiento

Piensa en una balanza con el estrés en un lado y todos los apoyos que nos ayudan a afrontarlo en el otro. Para mantener el equilibrio y hacer frente a la situación, tenemos la opción de eliminar el estrés o aumentar/añadir algo a nuestros recursos de afrontamiento.

A veces no es una opción realista eliminar o resolver el estrés. En estos casos, debemos añadir más estrategias útiles a nuestros recursos de afrontamiento. Aquí es donde entra en juego el autocuidado saludable.

## ¿Qué es el autocuidado saludable?

El autocuidado saludable implica cosas que sabemos que son buenas para nosotros, aunque no siempre nos parezcan divertidas o fáciles en el momento. Son cosas que **fortalecen el respeto por nosotros mismos y la conexión personal.**

**El autocuidado y las estrategias de afrontamiento saludables** nos hacen sentir más vivos, seguros, fuertes, frescos, inspirados, llenos de energía, capacitados y equipados para afrontar los problemas de nuestra vida.

**Las estrategias de afrontamiento de alto riesgo** son aquellas que empeoran nuestros problemas o nos hacen sentir más insensibles, distantes y distraídos. El afrontamiento poco saludable o de alto riesgo tiende a hacernos sentir desvinculados de la vida y de la realidad, y sin poder hacer nada para resolver nuestros problemas.

## Estrategias eficaces de autocuidado y afrontamiento del estrés

A continuación, se enumeran una serie de estrategias de autocuidado especialmente importantes. Al repasar esta lista, piensa en los puntos en los que ya eres fuerte y en los que puedes mejorar. Piensa también en qué puedes hacer ahora para cuidarte bien y aumentar tu sensación de calma, control y seguridad.

1. **Duerme lo suficiente:** Es difícil funcionar con eficacia si se duerme constantemente menos de lo necesario. La mayoría de la gente funciona mucho mejor si duerme cerca de 8 horas.
2. **La nutrición:** Los alimentos y bebidas que introduces en tu cuerpo son tu combustible. Si el combustible es de mala calidad, el cuerpo y el cerebro no pueden responder ni funcionar con la misma eficacia. Cuando estamos estresados, es aún más tentador de lo normal recurrir a estrategias de alto riesgo y consumir más alcohol, cafeína, azúcar, alimentos procesados y otras sustancias que pueden darnos un impulso temporal, pero hacernos sentir peor con el tiempo.
3. **Ejercicio/Movimiento:** Mover el cuerpo es fundamental para mantener y mejorar la salud y el funcionamiento. Entre otros muchos beneficios, elevar el ritmo cardíaco cuando se está estresado durante al menos veinte minutos (por ejemplo, con un paseo a paso ligero) puede ayudar a liberar parte de las muchas sustancias químicas del estrés que el cuerpo está produciendo, y así, ayudar a sentirse más tranquilo y menos indefenso.
4. **Conexión y relaciones:** La conexión es probablemente nuestro mejor y más fuerte amortiguador contra la angustia emocional. Una de las formas más eficaces de combatir el estrés es invertir en nuestras relaciones más cercanas y de mayor apoyo. No existe una varita mágica para mejorar el bienestar, pero esto es lo más parecido. En consecuencia, cuando se trata de desarrollar la resiliencia, el tiempo que pasamos con las personas que queremos y que nos quieren nunca es una pérdida de tiempo.
5. **Descansar:** Vivimos en una era de sobrecarga de información (artículos de noticias, actualizaciones de estado, mensajes de texto, notificaciones y correos electrónicos). Sabemos que nutrir nuestro cuerpo con la comida adecuada y descanso es importante, pero no pensamos de la misma manera acerca de nutrir nuestra mente - la idea de relajarse y renovar nuestra mente puede sentirse como pereza. Sin embargo, al igual que nuestros cuerpos necesitan combustible, nuestras mentes necesitan quietud y descanso. Debemos dedicar tiempo intencionadamente a nuestra mente.
6. **Diversión/placer:** ¿Qué cosas te alegran o te nutren interiormente, cosas que quieres hacer sólo porque te gustan? Estas cosas no tienen por qué estar relacionadas con el trabajo o la familia. De hecho, lo más saludable es tener al menos una fuente de diversión/placer en nuestras vidas que no tenga que ver con el trabajo o la familia. Por muy importantes que sean estas cosas, nuestros pensamientos sobre ellas suelen estar

enredados con nuestras responsabilidades hacia ellas. Busca formas de poner algo de placer y diversión en tu vida. Cuando hacemos cosas que nos apasionan, que nos divierten y que disfrutamos, se produce un poderoso efecto indirecto positivo en otras áreas de nuestra vida.

7. **Anclas de perspectiva:** Los anclajes de perspectiva son cosas que nos orientan hacia nuestros valores importantes, lo que creemos que es verdadero y correcto, o nuestro sentido y propósito más profundos. Las anclas de perspectiva pueden ayudarnos a mantenernos firmes cuando nos sentimos deprimidos o abrumados. Pueden ofrecernos esperanza y ayudarnos a tener una perspectiva más amplia, pensar de forma más positiva y sentirnos menos agobiados. Las prácticas espirituales o religiosas, la práctica de la gratitud y pasar tiempo en la naturaleza suelen funcionar como anclas de perspectiva.

## Cuadro sinóptico: Gestión del estrés y autocuidado

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Físico</b></p> <p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reducir la excitación fisiológica y relajarse.</li> <li>• Mantente bien alimentado.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>Mental y emocional</b></p> <p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descansar y refrescarse mentalmente.</li> <li>• Cambiar de perspectiva y aumentar la eficacia.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Aumentar el ejercicio y el movimiento físico.</li> <li>&gt; Dormir lo suficiente.</li> <li>&gt; Comer alimentos nutritivos.</li> <li>&gt; Mantente bien hidratado.</li> <li>&gt; Practicar la respiración profunda y la relajación muscular progresiva.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Garantizar un tiempo diario sin pantallas ni teléfonos.</li> <li>&gt; Dedicar tiempo a hacer cosas que disfrutes (que te den energía y sean divertidas).</li> <li>&gt; Practicar la atención plena.</li> <li>&gt; Practicar la gratitud.</li> <li>&gt; Buscar el humor.</li> </ul>                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Comportamiento y relaciones</b></p> <p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conectar con personas de confianza.</li> <li>• Crear hábitos saludables.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Espiritualidad y creencias</b></p> <p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conectar con fuentes de significado/propósito.</li> <li>• Reflexionar y (re)crear sentido.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Hacer cosas que creen una sensación de progreso o control (por ejemplo, hacer seguimiento del progreso en las tareas laborales o personales y celebrar los logros).</li> <li>&gt; Limitar la jornada laboral.</li> <li>&gt; Pasa tiempo con amigos y familiares que te apoyen.</li> <li>&gt; Limitar el consumo de alcohol, tabaco, cafeína y otras sustancias.</li> <li>&gt; Practicar la amabilidad (animar intencionadamente a los demás, informar a los compañeros).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Participar en una comunidad de sentido (por ejemplo, un grupo religioso o de voluntariado).</li> <li>&gt; Pasar tiempo en la naturaleza.</li> <li>&gt; Pasar tiempo a solas.</li> <li>&gt; Escribe sobre tus retos y problemas.</li> <li>&gt; Habla sobre los problemas y las dificultades con otras personas o busca ayuda psicológica.</li> <li>&gt; Practicar rituales significativos (por ejemplo, reuniones familiares o religiosas, prácticas espirituales).</li> </ul> |

## Preguntas para reflexionar y debatir

1. Cuando empiezas a sentirte estresado, ¿qué señales te indican primero que tus niveles de estrés son demasiado altos?
2. ¿Cuáles son algunas de las cosas que ya haces bien en términos de autocuidado saludable?
3. ¿Qué haces para divertirte, sólo porque te gusta?
4. ¿Cómo puedes dedicar tiempo a tu mente?
5. ¿Qué cambios podrías hacer en tu forma de utilizar el teléfono para tener más tiempo libre?
6. ¿Qué tipo de cosas te ayudan a "arraigarte" o a cambiar de perspectiva en los momentos difíciles?
7. ¿Qué cambio te gustaría introducir en tu autocuidado?
8. Todos sabemos que el autocuidado es bueno para nosotros, pero a menudo no lo ponemos en práctica. ¿Cómo puedes cerrar la distancia entre la teoría y la práctica y ayudarte a poner en marcha el autocuidado?

## ACERCA DE KONTERRA

En KonTerra, nos especializamos en apoyar a clientes que operan en entornos complejos y de alto estrés en los que las organizaciones y su personal se enfrentan a retos difíciles.

Cuando el personal trabaja en puestos de alta presión o en lugares con una elevada exposición a amenazas, sufrimiento, contenido gráfico o conflictos, corre el riesgo de experimentar sobrecarga, desgaste y reacciones de estrés como el agotamiento. El Grupo KonTerra trabaja directamente con individuos, líderes y equipos para dotarles de herramientas que les permitan comprender y gestionar mejor los retos a los que se enfrentan.

Proporcionar apoyo de forma significativa sólo es posible con las personas adecuadas. La experiencia y sensibilidad de nuestros consejeros, formadores y entrenadores nos permite trabajar con los clientes de una forma única. Todos nuestros especialistas comparten dos atributos que los equipan para prestar un apoyo excelente: todos son veteranos clínicos de salud mental (con nivel de máster o doctorado); y cuentan con amplia experiencia apoyando a personal que trabaja en entornos de alto estrés y alto riesgo.



**Entre los servicios prestados por nuestros profesionales, que gozan de una posición privilegiada, se incluyen:**

- Asesoramiento individual y coaching
- Formación virtual e in situ y eventos educativos
- Evaluaciones del bienestar del personal
- Apoyo a directivos y consultas para organizaciones y dirigentes
- Servicios de respuesta a incidentes críticos

Si está interesado en obtener más información sobre cualquiera de los servicios anteriores, ponte en contacto con tu gestor de cuentas de KonTerra o envíale un correo electrónico: [info@konterragroup.net](mailto:info@konterragroup.net).