

Estrés: Diferencias con la Ansiedad, Identificación y Manejo

¿**Qué es el estrés?** El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes. Puede ser positivo cuando nos motiva a actuar, pero se vuelve perjudicial cuando es crónico o abrumador.

Diferencias entre estrés y ansiedad

- **Estrés:** Respuesta a una situación externa, suele desaparecer cuando el problema se resuelve.
- **Ansiedad:** Puede persistir incluso sin un estímulo externo, caracterizada por preocupaciones constantes y pensamientos anticipatorios.

Señales de estrés crónico

- **Físicas:** Fatiga, dolores musculares, problemas digestivos.
- **Emocionales:** Irritabilidad, tristeza, falta de motivación.
- **Conductuales:** Procrastinación, aislamiento, cambios en el sueño o apetito.

Burnout: El agotamiento extremo por estrés El burnout es un estado de agotamiento físico, emocional y mental derivado de estrés laboral crónico. Se manifiesta en:

- Sensación de agotamiento constante.
- Despersonalización (desconexión emocional del trabajo o los demás).
- Falta de sentido de logro.

Técnicas para gestionar el estrés

- **Autocuidado:** Mantener hábitos saludables (sueño, alimentación, ejercicio).
- **Técnicas de relajación:** Respiración profunda, mindfulness, meditación.
- **Gestión del tiempo:** Priorizar tareas, establecer límites, delegar responsabilidades.
- **Red de apoyo:** Buscar apoyo en familiares, amigos o compañeros de trabajo.
- **Reevaluación cognitiva:** Cambiar la perspectiva ante los problemas y centrarse en lo que se puede controlar.

El manejo del estrés es clave para prevenir el burnout y mejorar la calidad de vida. Implementar estrategias diarias de bienestar puede marcar una gran diferencia en el equilibrio emocional y la productividad.