

# MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS

Es común experimentar situaciones de estrés en nuestra vida diaria y es usual también que pasen desapercibidas para nosotros porque nos acostumbramos a vivir con ellas.

Si bien el estrés debe comprenderse desde miradas complementarias y como una experiencia que puede impulsarnos a la acción, la invitación es no solo escuchar a nuestro cuerpo y a nuestra mente, **sino entender qué nos dicen y de qué forma lo están comunicando.**

Puedes pensar que el estrés realmente no te afecta, pero la historia que cuenta tu organismo es bien distinta. Presta atención a los siguientes síntomas y rastrea tu relación con el estrés, puedes encontrar información sobre la que puedes construir un cambio para ti y para tu entorno.



## FRENTE AL ESTRÉS...

### Tu cuerpo habla con...

- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Problemas digestivos
- Insomnio
- Cambios en la presión arterial



- Problemas musculares
- Problema de postura
- Dolor de espalda o cuello
- Enfermedades respiratorias frecuentes

### Tus emociones hablan de...

- Miedo
- Frustración
- Agotamiento
- Desmotivación
- Irritabilidad
- Intolerancia



- Ansiedad
- Inseguridad
- Impotencia
- Incapacidad para calmarse

### Tu mente experimenta...

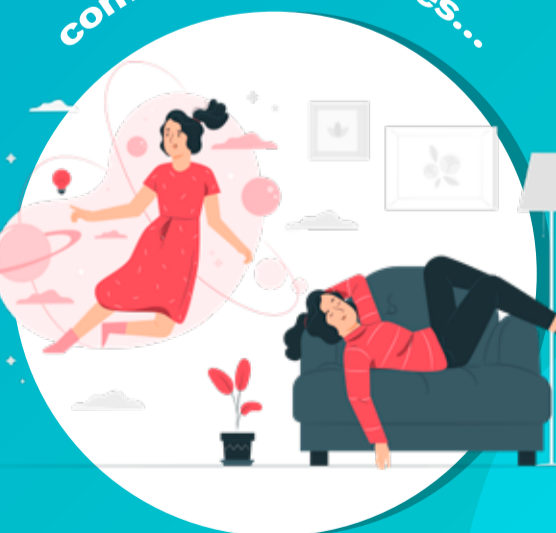
- Olvidos o confusión
- Baja capacidad de solucionar problemas
- Baja receptividad



- Baja concentración
- Negatividad
- Preocupación constante

### Tu comportamiento comunica que tienes...

- Baja productividad
- Errores continuos
- Ausencias injustificadas
- Comportamiento descortés con quienes te rodean



- Alta ingesta de alcohol o problemas de tabaquismo
- Cambios de apetito
- Alta procrastinación
- Mucho o poco sueño
- Aislamiento social

*Si experimentas muchos o varios de los anteriores síntomas, no te alarmes, solo revisa que tan frecuentes son y, sobre todo, si están siendo atendidos de la manera correcta.*

#### Bibliografía

- Miguel Costa, Zulema Aguado e Itziar Cestona, 2008, el arte de amargarnos la vida, Madrid, España, Instituto de salud pública.