

SALUD MENTAL Y BIENESTAR
CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS
#FECAVAVetTeamWellbeing



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es la sensación de estar bajo presión, que es única para cada individuo y que puede provenir de diferentes aspectos de la vida.

Todo el mundo experimenta estrés. Un poco de presión o sentirse fuera de nuestra zona de confort durante un período corto de tiempo puede estar bien, pero el estrés fuera de control puede ser perjudicial. Cuando comienza a afectar la salud mental y el bienestar, es importante tomar medidas para abordarlo y cuidarse.



ASOCIACIÓN DE VETERINARIOS ESPAÑOLES
ESPECIALISTAS EN PEQUEÑOS ANIMALES



FECAVA
Federation of European Companion
Animal Veterinary Associations

SALUD MENTAL Y BIENESTAR

CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS

#FECAVAVetTeamWellbeing

Cómo reconocer el estrés en uno mismo y en los demás

Aquí se incluyen algunos signos y síntomas comunes a los que se debe prestar atención:

- Sentirse abrumado, irritable y "herido"
- Estar impaciente y criticar a la gente
- Mala gestión de conflictos, por ejemplo: gritar, perder los estribos
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones
- Dificultad para relajarse
- Fruncir el ceño demasiado
- Sentirse constantemente preocupado o ansioso
- Tener dificultades para dormir
- Sentirse demasiado criticado por los demás
- Falta de autoestima y duda de su competencia
- Dolores de cabeza
- Problemas gastrointestinales
- Falta de deseo sexual
- Distanciarse de los demás
- Sin interés por ver a amigos / familiares

Pasos que se pueden seguir si te sientes estresado

Si bien no es posible eliminar totalmente el estrés, aquí hay algunas ideas para ayudarte a manejar mejor el estrés:

- Come saludablemente
- Tómate tiempo para tener descansos adecuados durante el trabajo
- Haz algo de ejercicio, incluso un paseo suave
- Encuentra, aprende y utiliza técnicas para calmar / desacelerar
- Haz un esfuerzo, todos los días, para expresar gratitud y apreciar las cosas buenas de tu vida. Esto ayuda a cambiar el enfoque de lo negativo.
- Intenta dormir lo suficiente: la dificultad para dormir puede ser un problema común cuando estás estresado
- Comparte tus problemas con amigos y familiares
- Conecta con la gente
- Tómate un tiempo "para mí"
- No confíes en el alcohol, fumar y la cafeína como forma de afrontar las situaciones
- Habla con tu médico
- Busca ayuda profesional



Un ejercicio práctico de respiración profunda (cuando respiras profundamente, envías un mensaje a tu cerebro para que se relaje): respiración cuadrada

La respiración cuadrada (también conocida como respiración de caja) se puede utilizar como ayuda para relajarse

INSPIRA DURANTE 4 SEGUNDOS,
SOSTEN DURANTE 4 SEGUNDOS,
ESPIRA DURANTE 4 SEGUNDOS,
ESPERA 4 SEGUNDOS,
INSPIRA 4 SEGUNDOS ...

Repite tres veces o hasta que te sientas más tranquilo.

La website de FECAVA está trabajando para proporcionar enlaces a recursos que te ayuden a protegerte de los efectos adversos del estrés.