

Cuando el **estrés** se queda

Qué ocurre en tu cuerpo cuando la sobrecarga se mantiene y cómo reconocer sus señales.



EL ESTRÉS NO ES EL ENEMIGO

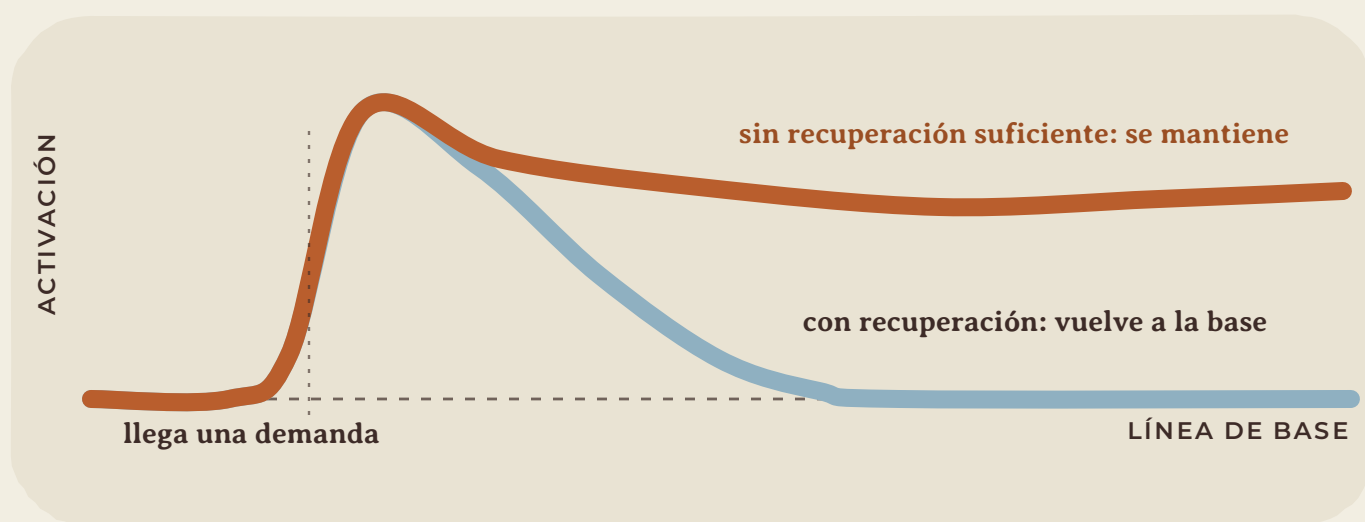
QUÉ OCURRE EN TU ORGANISMO

En la vida cotidiana. Cuando surge una demanda (un plazo, un imprevisto, una discusión, una responsabilidad nueva), tu organismo se pone en marcha para responder. Puedes sentirte más alerta, notar la respiración o el corazón más rápidos y el cuerpo más tenso. Es una respuesta útil, no un fallo: te prepara para atender lo que hay que resolver.

Qué lo explica. Intervienen dos sistemas. El sistema nervioso autónomo, la parte que actúa sin que tengas que decidirlo, reacciona en segundos: acelera el corazón y la respiración y tensa los músculos. La respuesta hormonal es más lenta y libera, entre otras sustancias, cortisol, que ayuda a disponer de energía. El cortisol no es una hormona «mala»: forma parte de la respuesta normal [1].

La parte que se olvida: recuperar. Cuando la demanda termina, el organismo tiende a volver a su nivel de base, el de reposo. Esa vuelta es lo que permite que la respuesta siga siendo útil, y los efectos de una activación breve suelen ser reversibles [1].

Cuando las demandas se mantienen. Si pasas mucho tiempo respondiendo a exigencias y apenas tienes ocasión de descansar, tu organismo puede mantenerse más activado de lo habitual. Con el tiempo, eso puede hacer más difícil recuperarte y se asocia, en algunas personas, con cansancio, problemas de sueño o dificultades para concentrarse. No significa que vayas a desarrollar necesariamente un problema de salud, pero mantener ese ritmo durante mucho tiempo puede afectar a tu bienestar [1, 2, 4, 6].



Esquema ilustrativo, no una medición.

CÓMO PUEDE MANIFESTARSE EL ESTRÉS EN TU CUERPO

Cuando la sobrecarga se mantiene, algunas personas notan cambios en varias áreas. No tienen por qué aparecer todos, ni indican por sí solos que haya un problema.

Cabeza y mente

Dificultades de concentración, sensación de saturación, olvidos o dolor de cabeza en algunas personas [3, 4].

Musculatura

Tensión en cuello, hombros o mandíbula y molestias musculares en algunas personas [5].

Sueño y energía

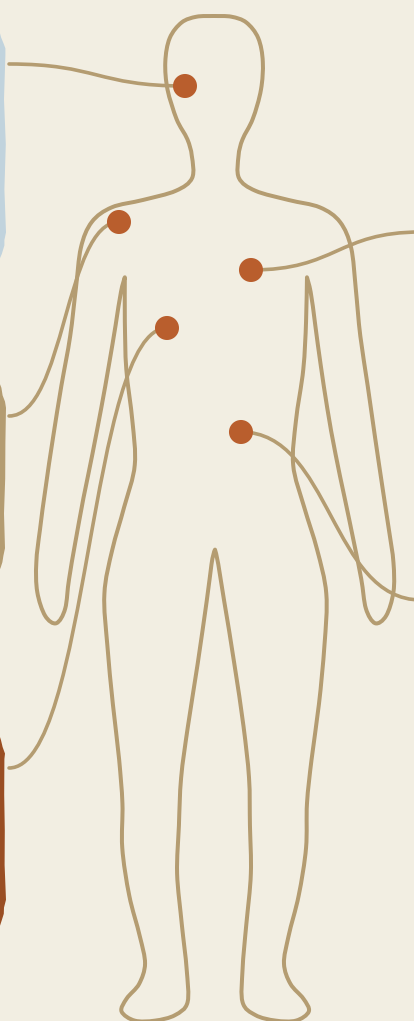
Dificultad para conciliar el sueño, despertares, descanso poco reparador o cansancio [6].

Corazón y activación

Palpitaciones o sensación de aceleración cuando el cuerpo se activa [11, 12]. Pueden tener otras causas.

Digestión

Molestias digestivas que algunas personas notan más en periodos de estrés [13].



CAMBIOS EN TUS HÁBITOS

Durante periodos de estrés, algunas personas notan cambios en su alimentación, su actividad física o su descanso. Por ejemplo, pueden comer más o menos de lo habitual [7], moverse menos o modificar sus horarios de sueño [6].

Estas manifestaciones no son exclusivas del estrés: pueden tener otras causas y no permiten saber por sí solas si existe estrés sostenido, aunque su ausencia tampoco descarta la sobrecarga. Si un síntoma es nuevo, intenso, persistente o te preocupa, consúltalo con un profesional médico.

CUANDO VIVIR BAJO PRESIÓN SE CONVIERTE EN LO HABITUAL

Un día cualquiera

Una persona se levanta antes que el resto para dejar organizada la comida. Trabaja toda la jornada y resuelve por mensajes un imprevisto con un familiar. Recuerda que hay que comprar, pedir una cita, revisar lo que falta en casa. Por la noche recoge, prepara lo del día siguiente y se acuesta pensando en lo que queda pendiente. Ha cumplido con todo. No ha tenido ni un momento sin que alguien reclamara su atención.



Lo que se vuelve normal

Cuando llevas mucho tiempo respondiendo a demandas constantes, es posible empezar a vivir esa sobrecarga como algo normal. A veces cuesta reconocer cuánto pesa hasta que aparecen señales de agotamiento.

«Siempre hay algo pendiente»

La carga no es solo hacer tareas: también es anticipar lo que hace falta, planificar, recordar, decidir, coordinar y supervisar. Esa parte mental es poco visible y no tiene horario [8].

Estar ocupado no es estar recuperándose

Una activación puntual puede ayudarte a concentrarte o a rendir, pero eso no significa que trabajar bajo presión sea siempre mejor. Mantener exigencias altas sin recuperación suficiente puede acabar afectando a tu bienestar [9, 10]. Seguir rindiendo no indica por sí solo que el descanso sea suficiente.

No es solo cuestión de organizarte mejor

La sobrecarga también depende del reparto de responsabilidades, de las condiciones de trabajo y del apoyo disponible. No toda sobrecarga se resuelve con una agenda mejor, y no conseguir reducirla no es un fallo personal.

APRENDE A RECONOCER TUS SEÑALES DE SOBRECARGA

Instrucciones. Piensa en las últimas semanas y marca lo que reconozcas, si algo encaja. Puedes dejar apartados en blanco o marcar «No lo sé». No hay respuestas correctas ni puntuación: es una forma de observar, no un test ni un diagnóstico.

FÍSICAS

- ☐ Tensión muscular
- ☐ Dolor de cabeza
- ☐ Cuesta dormir o no descanso bien
- ☐ Molestias digestivas
- ☐ Cansancio persistente
- ☐ Otra: _____

COGNITIVAS

- ☐ Cuesta concentrarme
- ☐ Olvidos
- ☐ Preocupación que no se apaga
- ☐ Sensación de saturación
- ☐ Otra: _____

EMOCIONALES

- ☐ Irritabilidad
- ☐ Frustración
- ☐ Inquietud
- ☐ Sensación de desbordamiento
- ☐ Otra: _____
- ☐ No lo sé

CONDUCTUALES

- ☐ Cuesta desconectar
- ☐ Reviso las cosas una y otra vez
- ☐ Evito planes o actividades
- ☐ Cambios al comer, moverme o descansar
- ☐ Otra: _____

1. ¿Qué cambios has observado últimamente?

2. ¿En qué circunstancias suelen aparecer?

3. ¿Qué señales aparecen antes de que te sientas desbordado o desbordada?

Con observar ya es suficiente. Si al hacerlo te sientes peor, puedes parar y comentarlo con una persona profesional.

QUÉ HACER CON LO QUE HAS IDENTIFICADO

1

Reconocer

Poner nombre a lo que te ocurre ya es un primer paso.

Anota qué señal aparece, cuándo y qué estabas haciendo. Ver el patrón ya es información útil.

2

Recuperarte

Tu cuerpo y tu mente necesitan momentos para recuperarse después de periodos de exigencia.

Descansar no significa añadir más tareas de autocuidado a una agenda saturada, sino disponer de momentos en los que no tengas que seguir respondiendo a demandas. Si te es posible, busca un espacio pequeño y realista en tu día: una pausa que no se llene de pendientes o un momento para desconectar de las responsabilidades.

3

Revisar demandas

Algunas demandas puedes simplificarlas tú; otras necesitan cambios en tu entorno.

Separa lo que puedes cambiar tú, como priorizar o simplificar, de lo que requiere otro reparto de responsabilidades, otras condiciones de trabajo o apoyo externo.

4

Pedir ayuda

Conviene consultar cuando las señales se mantienen, empeoran o afectan a tu día a día.

No hace falta esperar a estar desbordado o desbordada para pedir apoyo a un profesional.

SÍNTOMAS FÍSICOS

Los síntomas físicos nuevos, intensos o persistentes conviene que los valore un profesional médico: no se deben atribuir sin más al estrés. Si son muy intensos o aparecen de forma repentina, busca atención médica sin esperar.

FUNDAMENTACIÓN, LÍMITES Y DERECHOS

Alcance y límites. Este recurso es psicoeducativo. No es un instrumento diagnóstico validado, no permite determinar por sí solo la presencia de estrés crónico, no sustituye la valoración de un profesional sanitario y no garantiza resultados. Las relaciones descritas son asociaciones: no demuestran causalidad ni predicen lo que le ocurre a una persona concreta.

Tipos de fuente. (T) modelo teórico o artículo conceptual; (N) revisión narrativa; (R) revisión sistemática o metaanálisis; (C) estudio cualitativo; (F) fuente clínica.

Qué respalda cada apartado

Mecanismos y modelos. [1] y [13] describen la activación simpática y el eje intestino-cerebro (en parte con evidencia animal). [1] presenta el modelo de carga alostática, que no es un mecanismo demostrado de forma universal; [2] lo revisa de forma sistemática.

Asociaciones. [3] a [7] y [9] recogen asociaciones; [12] incluye lo psicósomático entre las causas posibles de palpitaciones.

Ilustrativo. La normalización, el cambio de actividad física y «Un día cualquiera» no tienen cita específica. [8] es cualitativo; [10] trata la recuperación del trabajo. Las sugerencias de la p. 6 no se han evaluado como intervención.

Referencias

- [1] McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338(3), 171–179. (T)
- [2] Guidi, J., Lucente, M., Sonino, N., & Fava, G. A. (2021). Allostatic load and its impact on health: A systematic review. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90(1), 11–27. doi:10.1159/000510696 (R)
- [3] Martin, P. (2016). Stress and primary headache: Review of the research and clinical management. *Current Pain and Headache Reports*, 20, 45. (N)
- [4] Marin, M.-F., Lord, C., Andrews, J., Juster, R.-P., Sindi, S., Arseneault-Lapierre, G., Fiocco, A. J., & Lupien, S. J. (2011). Chronic stress, cognitive functioning and mental health. *Neurobiology of Learning and Memory*, 96(4), 583–595. doi:10.1016/j.nlm.2011.02.016 (N)
- [5] Lang, J., Ochsmann, E., Kraus, T., & Lang, J. W. B. (2012). Psychosocial work stressors as antecedents of musculoskeletal problems: a systematic review and meta-analysis of stability-adjusted longitudinal studies. *Social Science & Medicine*, 75(7), 1163–1174. doi:10.1016/j.socscimed.2012.04.015 (R)
- [6] Åkerstedt, T. (2006). Psychosocial stress and impaired sleep. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32(6), 493–501. doi:10.5271/sjweh.1054 (N)
- [7] Hill, D., Conner, M., Clancy, F., Moss, R., Wilding, S., Bristow, M., & O'Connor, D. B. (2022). Stress and eating behaviours in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(2), 280–304. doi:10.1080/17437199.2021.1923406 (R)
- [8] Daminger, A. (2019). The cognitive dimension of household labor. *American Sociological Review*, 84(4), 609–633. (C)
- [9] LePine, J. A., Podsakoff, N. P., & LePine, M. A. (2005). A meta-analytic test of the challenge stressor–hindrance stressor framework. *Academy of Management Journal*, 48(5), 764–775. doi:10.5465/AMJ.2005.18803921 (R)
- [10] Sonnentag, S., Cheng, B. H., & Parker, S. L. (2022). Recovery from work: Advancing the field toward the future. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9, 33–60. doi:10.1146/annurev-orgpsych-012420-091355 (N)
- [11] Kivimäki, M., & Steptoe, A. (2018). Effects of stress on the development and progression of cardiovascular disease. *Nature Reviews Cardiology*, 15, 215–229. doi:10.1038/nrcardio.2017.189 (N)
- [12] Gauer, R. L., Thomas, M. F., & McNutt, R. A. (2024). Palpitations: Evaluation, management, and wearable smart devices. *American Family Physician*, 110(3), 259–269. (F)
- [13] Leigh, S.-J., Uhlig, F., Wilmes, L., Sanchez-Diaz, P., Gheorghe, C. E., Goodson, M. S., Kelley-Loughnane, N., Hyland, N. P., Cryan, J. F., & Clarke, G. (2023). The impact of acute and chronic stress on gastrointestinal physiology and function: a microbiota–gut–brain axis perspective. *Journal of Physiology*, 601(20), 4491–4538. doi:10.1113/JP281951 (N)

DERECHOS DE AUTOR Y USO

SOMATERRA · Recursos psicoeducativos

Material de descarga gratuita para uso personal y utilización en el acompañamiento profesional, conforme a sus condiciones de uso. No se autoriza su comercialización ni la eliminación de los créditos identificativos sin permiso de las personas titulares de los derechos.