



Empleado

HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados
Abril 2022

Estrés vs Ansiedad

Por Veronica Sacoman
Contacto en: vsacoman@fchn.com

Cuando reflexiona sobre los últimos años, ¿puede identificar un momento en el que se sintió estresado? ¿Ansioso? ¿Ambas cosas? La mayoría de nosotros hemos experimentado estrés y ansiedad en algún momento de nuestras vidas, pero ¿hay alguna diferencia entre los dos?

El estrés y la ansiedad son parte de la respuesta suprarrenal natural de lucha, huida o congelación del cuerpo a una amenaza externa percibida, por lo que puede ser difícil distinguir cuál está experimentando. Tienen a tener respuestas físicas y emocionales similares. Por ejemplo, ambos pueden causar irritabilidad, ira, fatiga, dolor muscular, problemas intestinales, frecuencia cardíaca elevada y dificultad para dormir. Pero puedes buscar algunas diferencias clave.

Estrés

El estrés es la forma en que el cuerpo responde a un desencadenante externo de una amenaza percibida. Cuando el cuerpo se siente amenazado, libera hormonas del estrés, lo que hace que se bombee más sangre a los órganos necesarios para garantizar que la persona esté alerta y sea capaz de responder a la amenaza. Este proceso ocurre rápidamente y es la respuesta natural del cuerpo al estrés. Estas respuestas corporales pueden ser a corto o largo plazo, según las circunstancias del factor estresante.

Un ejemplo de un desencadenante externo que puede

causar estrés podría ser una fecha límite de trabajo prioritaria, un conflicto con la pareja o algo como una enfermedad crónica o discriminación. Eventualmente, con habilidades de afrontamiento saludables, se puede manejar el estrés y se pueden reducir los síntomas.

Ansiedad

La ansiedad, por otro lado, se origina internamente y es una reacción específica al estrés que siente una persona. La ansiedad es más persistente y persiste a pesar de la ausencia del factor estresante. Por ejemplo, la fecha límite del trabajo ha pasado y, sin embargo, continúa experimentando una preocupación excesiva al respecto.

Además, es posible que las personas que experimentan ansiedad no puedan identificar qué les provocó sentirse ansiosos; simplemente está ahí y puede parecer que nada lo desencadenó. Las personas con ansiedad experimentan problemas similares al estrés, como fatiga, irritabilidad, dificultad para concentrarse y tensión muscular. La principal diferencia es que la ansiedad generalmente persistirá durante un período de tiempo más largo (meses) y la persona tendrá dificultades para manejar su preocupación.

Manejar tus sentimientos

Ahora que puede identificar si puede estar sintiendo estrés o ansiedad (o ambos), ¿qué tipo de cosas puede hacer para ayudar a controlar estos sentimientos? Centrarse en incorporar técnicas de relajación, actividad física, una dieta nutritiva y dormir lo suficiente son excelentes maneras de comenzar. Las técnicas de relajación pueden incluir ejercicios de respiración, meditación guiada o actividades físicas como yoga o tai chi para calmar el cuerpo. La actividad física como las mencionadas, o incluso una caminata rápida, pueden

Continúa en la siguiente página.

ayudar a reducir el estrés.

Sin embargo, a pesar de sus mejores esfuerzos de autocuidado, aún puede ser un desafío para algunos reducir los síntomas de ansiedad y estrés. Si continúa luchando con el manejo del estrés o la ansiedad durante un período de tiempo más largo y desea más apoyo para identificar estrategias y herramientas de afrontamiento, puede ser útil contratar los servicios de un profesional de salud mental con licencia. First Choice Health EAP puede conectarlo con servicios de salud mental llamando al 1-800-777-4114 o haciendo una solicitud en nuestro sitio web en www.firstchoiceEAP.com.

Referencias:

<https://www.mentalhealthfirstaid.org/external/2018/06/stress-vs-anxiety>

<https://www.apa.org/topics/stress/anxiety-difference>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/stress-vs-anxiety#how-to-tell>

