

Muchos de nosotros nos enfrentamos al estrés todos los días, pero es posible que no sepamos cómo lidiar con él. Es importante aprender a manejarlo porque puede afectar nuestro rendimiento y relaciones. En el trabajo, el estrés puede provocar distracción y causar un accidente desafortunado. En casa, el estrés puede poner una tensión en las relaciones familiares.

Las personas reaccionan y manejan el estrés de manera diferente, pero los síntomas comunes del estrés incluyen malestar estomacal, fatiga, dolor en el cuello, irritabilidad y dolores de cabeza.

Algunas personas reaccionan al estrés comiendo o bebiendo demasiado, perdiendo el sueño o fumando. El estrés también puede hacerte más susceptible a enfermedades, como el resfriado común, las úlceras y algunos tipos de cáncer.

Cómo el estrés afecta el trabajo

Hay muchos efectos negativos cuando alguien lleva el estrés al trabajo. Un par de ejemplos incluyen:

1. **Falta de enfoque.** Lidar con cualquiera de los factores de estrés anteriores obviamente va a venir con una carga mental. Constantemente pensar en una situación estresante te quita la mente de la tarea en cuestión.
2. **Tensión en las relaciones de trabajo.** El estrés puede hacer que una persona se cierre o se enoje con los que la rodean. Esta situación afecta negativamente a la comunicación entre los colaboradores. La falta de comunicación o trabajo en equipo puede llevar a lesiones.

Cómo lidiar con el estrés

No hay una solución para lidiar con el estrés, cada uno es diferente y cómo cada uno de ellos lidia con el estrés en forma diferente. Estas son algunas ideas:

- Reconoce lo que realmente te está molestando. A partir de ahí es más fácil

intentar encontrar soluciones para tratar con ello. Reconocer también el factor estresante puede ayudarte a separar tu ira hacia una situación o persona en casa de las personas que te rodean en el trabajo.

- Tome medidas para mitigar o eliminar el factor de estrés. No todos los factores estresantes pueden ser eliminados, pero se puede mejorar nuestra reacción y cómo la enfrentamos.
1. **Aceptación** - Muchos de nosotros nos preocupamos por cosas sobre las que no tenemos control. Por ejemplo, una enfermedad familiar, mucho cambio en el trabajo. Una manera de manejar el estrés es aceptar cuando las cosas están fuera de su control.
 2. **Actitud** - Trate de enfocarse en el lado positivo de las situaciones. Las soluciones son más fáciles cuando te centras en lo positivo y tu nivel de estrés se reducirá.
 3. **Perspectiva** - A menudo nos preocupamos por cosas que nunca suceden. Pregúntese usted mismo, "¿Qué tan importante es esta situación? ¿Puedo hacer algo al respecto?"
- **Tener una conversación** con un ser querido, un amigo o un compañero de trabajo sobre el problema.
 - Tener pasatiempos u otras maneras de relajarse. Todo el mundo necesita un descanso mental del trabajo y cualquier estrés causado en casa.

Folleto de la OMS: <https://www.epi-win.com/all-resources/coping-with-stress-during-the-covid-19-outbreak>

Sugerencias de los CDC:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>