

## Cómo identificar las causas del estrés

Las cosas que causan estrés se llaman factores estresantes. Puede ser eventos cotidianos, cambios importantes de vida o una mezcla de cosas. De hecho, puede tratarse de acontecimientos alegres o tristes. Es por eso que conocer sus estresores le ayudará a encontrar maneras de manejar su estrés.

### Pequeños problemas

La vida diaria está llena de pequeñas complicaciones. Por ejemplo, la leche que se derrama, las llaves que se pierden o una llamada telefónica que no se pudo atender. Rara vez estos acontecimientos son de gran importancia. Sin embargo, el estrés que provocan puede acumularse con el tiempo. Además, los pequeños problemas parecen ser más dolorosos cuando se está en un estado de estrés prolongado.

### Cambios importantes

Una mudanza, un divorcio o la pérdida de un ser querido son ejemplos de cambios importantes. Nos obligan a adoptar un nuevo estilo de vida. Tal vez sienta temor de un futuro incierto o quizás le preocupe pensar si logrará o no superar esta situación. Incluso los acontecimientos positivos, tales como un matrimonio o el nacimiento de un bebé, pueden provocarle mucho estrés.

### Sobrecarga de estrés

Sentirse arrastrado en distintas direcciones puede ser extenuante, sobre todo cuando se intenta cumplir con las responsabilidades tanto del trabajo como las del hogar. Trabajar hasta tarde, llevar a los niños a la práctica de fútbol e ir de compras al supermercado puede resultar agobiante. Durante cierto tiempo, la vida puede parecer totalmente fuera de control.

### Sensación de impotencia



Sentirse impotente puede ser un síntoma de estrés prolongado. Es posible que sienta que no tiene control sobre su vida. Incluso una tragedia lejana anunciada en las noticias de la noche puede parecer que forma parte de sus problemas. Con el tiempo, este tipo de sentimientos puede conducir a la depresión. Si se siente deprimido por semanas, hable con su proveedor de atención médica o con un consejero. La depresión es una enfermedad grave, igual que la diabetes. No es algo que puede

**solucionarse fácilmente. Es posible que deba tratarse con medicamentos y asesoramiento psicológico profesional.**

© 2000-2025 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.