Señales de Estrés

Hay momentos en nuestras vidas en los que el estrés puede parecer abrumador, como una catástrofe o una enfermedad grave. Otras veces, el estrés puede ser crónico, se acumula como resultado de una serie de eventos y puede pasar desapercibido. Estas señales de estrés incluyen:

Cambio en las rutinas. Una persona deja de ir a la iglesia, sale de clubes u otros grupos o ya no visita a sus amigos.

Aumento de enfermedad. Una persona puede tener más enfermedades de las vías respiratorias superiores (resfríos, gripe) u otras condiciones crónicas (dolores, malestares, tos persistente).

La apariencia de la casa o de la granja declina. La familia ya no se siente orgullosa del modo en que luce su casa o su terreno y ya no tiene tiempo para mantenerlos.

El cuidado de mascotas o ganado declina. No se cuida a los animales del modo habitual, pueden perder la condición, parecer flacos o mostrar señales de abandono o abuso físico.

Aumento de lesiones. El riesgo de lesiones aumenta debido a la fatiga o pérdida de la capacidad de concentrarse. Los niños pueden correr riesgo si no hay alguien que los cuide lo suficiente.

Los niños muestran señales de estrés. Los niños pueden actuar de un modo exagerado, las calificaciones bajan o faltan a la escuela con más frecuencia. Quizá también muestren señales de abuso físico o abandono.

Señales de estrés crónico, prolongado

Cuando las familias están estresadas por largos períodos, estrés crónico, prolongado, pueden experimentar varias señales y síntomas.

Síntomas físicos
- ☐ Dolores de cabeza
- ☐ Úlceras
- ☐ Dolores de espalda
- ☐ Irregularidades alimenticias
- ☐ Perturbaciones en el sueño
- ☐ Enfermedad frecuente
- ☐ Agotamiento

Síntomas emocionales
- ☐ Tristeza
- ☐ Depresión
- ☐ Amargura
- ☐ Enojo
- ☐ Ansiedad
- ☐ Pérdida del buen ánimo
- ☐ Pérdida del sentido del humor

Síntomas de comportamiento
- ☐ Irritabilidad
- ☐ Ser desleal
- ☐ Actuar de modo exagerado
- ☐ Abstraerse
- ☐ Pasivo-agresivo
- ☐ Alcoholismo
- ☐ Violencia

Síntomas cognitivos
- ☐ Pérdida de la memoria
- ☐ Falta de concentración
- ☐ Incapacidad para tomar decisiones

Autoestima
- ☐ “Soy un fracaso”.
- ☐ “Lo arruiné”.
- ☐ “¿Por qué no puedo…?”

Señales de depresión o intención suicida

Mientras más cantidad de señales o síntomas experimente una persona, más deberá preocuparse. Si alguien muestra las siguientes señales de depresión o intención suicida, es importante que se le consiga ayuda lo antes posible. Todos los gritos de ayuda se deben considerar serios.

Señales de depresión

- ☐ **Apariencia:** Cara triste, movimientos lentos, apariencia descuidada
- ☐ **Sentimientos infelices:** Sentirse triste, sin esperanza, desalentado, indiferente
- ☐ **Pensamientos negativos:** “Soy un fracaso”, “No soy bueno”, “A nadie le importa”
- ☐ **Actividad reducida:** “Hacer cualquier cosa es demasiado esfuerzo”.
- ☐ **Problemas con las personas:** “No quiero que nadie me vea”, “Me siento tan solo”
- ☐ **Problemas físicos**: Problemas de sueño, menor interés sexual, dolores de cabeza
- ☐ **Culpa y baja autoestima:** “Todo es mi culpa”, “Debería recibir un castigo”

Señales de intención suicida

- ☐ **Ansiedad o depresión:** Sentimientos fuertes, intensos de ansiedad o depresión
- ☐ **Abstraerse o aislarse:** Se abstrae, está solo, sin amigos y personas de apoyo
- ☐ **Inútil y sin esperanza:** Sentido de total falta de poder, una sensación de falta de esperanza
- ☐ **Abuso de alcohol:** Suele haber una relación entre el alcoholismo y el suicidio
- ☐ **Plan suicida:** Pensamientos frecuentes o constantes con un plan específico en mente.
- ☐ **Gritos de ayuda:** Hacer un testamento, regalar posesiones, decir cosas como “Hasta acá llego” o “Quizá mi familia esté mejor sin mí”

¿Dónde pido ayuda?

Si necesita ayuda para encontrar recursos locales, como comida, albergue, consejería u otras necesidades básicas, marque **211**. Es un servicio gratuito y confidencial.

211 Get Connected. Get Answers.

El Wisconsin Farm Center le puede brindar cupones para consejería que puede usar en las agencias de consejería participantes. También es un servicio gratuito y confidencial. No espere a obtener ayuda para alguien que la necesita. Llame al Wisconsin Farm Center para obtener más información.

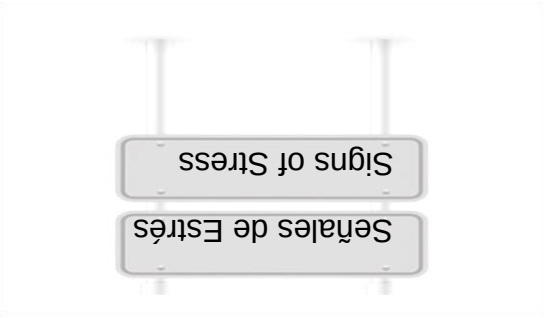
800/942-2474

Growing Wisconsin
Department of Agriculture, Trade and Consumer Protection

Estrés Familiar:

Una lista de verificación y guía para realizar derivaciones

FAMILY STRESS: A CHECKLIST AND GUIDE FOR MAKING REFERRALS



Desarrollado por:
Roger T. Williams
Professor Emeritus
Desarrollo Profesional y Estudios Aplicados
(Professional Development & Applied Studies)
University of Wisconsin-Madison

UW Extension
University of Wisconsin-Extension

Growing Wisconsin
Department of Agriculture, Trade and Consumer Protection