



# Manejo del estrés

Una guía para voluntarios



# ¿Qué es el estrés?

- Estrés = respuesta natural del cuerpo ante desafíos o exigencias.
- Puede ser físico, emocional o mental.
- El estrés a corto plazo puede motivar; el estrés crónico puede resultar abrumador.
- Para los voluntarios: el estrés puede surgir tanto de la vida personal como de las interacciones emocionalmente significativas.

# **Fuentes comunes de estrés en general:**

- **Trabajo, familia, finanzas**
- **Preocupaciones de salud**
- **Presión del tiempo y exceso de compromisos**
- **Cambios importantes en la vida**

# **Fuentes comunes de estrés para los voluntarios**

- **Intensidad emocional de las visitas**
- **Apoyo a familias en situación de vulnerabilidad**
- **Sentirse desprevenido o no saber qué decir**
- **Presenciar la enfermedad y la pérdida**

# Cómo afecta el estrés al cuerpo y la mente

- Síntomas físicos: fatiga, dolores de cabeza, tensión muscular
- Emocionales: irritabilidad, ansiedad, tristeza
- Cognitivo: dificultad para concentrarse, pensamientos acelerados
- Conductuales: cambios en el sueño, ensimismamiento



Después de visitas significativas o intensas, estas reacciones pueden ser normales y temporales.

# Estrés agudo versus estrés

**Agudo:**

- Corto plazo
- A menudo situacional

**crónico**

**Crónico:**

- En curso
- Afecta la inmunidad, el estado de ánimo y la resiliencia



La exposición emocional repetida puede convertir el estrés agudo en crónico si no se gestiona de forma proactiva.

# Técnicas de gestión del estrés mente-cuerpo

Respiración profunda

Meditaciones breves

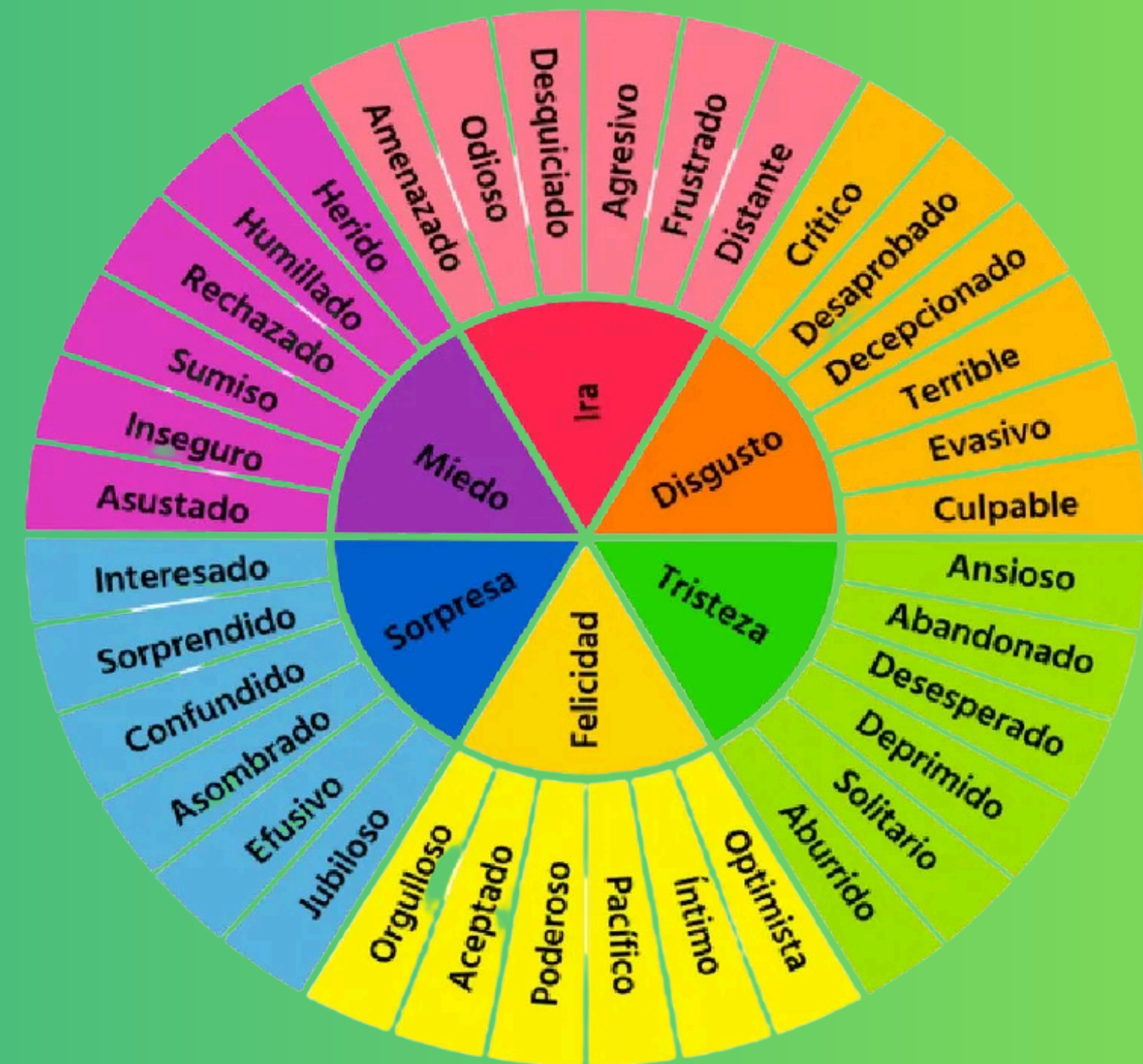
- Pausas para estirar, ejercicios grounding



Un ejercicio de grounding de 2 a 3 minutos antes o después de una visita puede restablecer tu sistema nervioso.

# Afrontamiento emocional y autoconciencia

- Identifica y nombra tus sentimientos
- Habla con alguien que te apoye
- Practica la autocompasión
- Conversa con coordinadores o compañeros
- Permite un espacio para el procesamiento del duelo a lo largo del tiempo



# Conclusiones clave

- El estrés es universal y manejable.
- Los pequeños hábitos diarios aumentan la resiliencia
- El trabajo emocional (como el voluntariado) requiere una mayor delicadeza contigo mismo.
- Cuidarse a uno mismo facilita el cuidado de los demás

# Resources

<https://www.apa.org/topics/stress>

<https://www.caregiver.org/resource/caregiver-health/>

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

<https://www.helpguide.org/family/caregiving/caregiver-stress-and-burnout>