

Los cambios rápidos son estresantes. Perder un trabajo, experimentar un mal año en una granja u operación comercial, un divorcio o separación, o una muerte en la familia puede causar cambios tremendos. Estos cambios también pueden resultar en sentimientos de autoestima reducida. Las crisis personales y familiares a menudo conducen a una disminución de los ingresos y la seguridad financiera. Esto puede conducir a muchos otros problemas.

Dado que el cambio puede provocar estrés, es importante tratar de comprender algunas causas, efectos y formas de manejar el estrés. Controlar el estrés puede ayudarlo a enfrentar situaciones directamente y seguir adelante con su vida.

Cuídese

Cuando se encuentra en medio de una crisis financiera, personal o familiar, es importante mantener el control. Concentre sus esfuerzos en mantener su actitud, su familia y su cuerpo lo más fuertes posible.

No se culpe. No se culpe por lo que ha sucedido. Es crucial creer en sí mismo, aunque sea difícil de hacer y requiera un esfuerzo consciente. Recuerde que cada individuo es una persona excepcionalmente valiosa, independientemente de las circunstancias externas. Culpar y encontrar fallas por acciones pasadas no ayuda a resolver el problema.

Encuentre apoyo. Encuentre apoyo con amigos, familiares y otras personas que atraviesan circunstancias similares. La ira y la depresión que siente desaparecerán gradualmente. Reconózcalo por lo que es: un sentimiento natural y temporal.

No mantenga la ansiedad y la ira reprimidas. Hable sobre sus problemas con su familia o con alguien cercano a usted. Sea honesto acerca de su situación, su enojo, su confusión. Su cónyuge e hijos saben cuándo siente tensión. Otros pueden ayudar, si se los permite.

Tome una cosa a la vez. Algunos cambios son permanentes. Con el tiempo, deben ser aceptados para seguir adelante. Trabaje en una cosa a la vez. No intente resolver todos sus problemas a la vez. Divida las tareas aparentemente insuperables en partes más pequeñas que sean posibles de lograr.



Manténgase ocupado. Manténgase ocupado, activo e involucrado. La pérdida de un trabajo puede dejarle más tiempo para pensar en sus problemas. Dedique algún tiempo a planificar su futuro y buscar un trabajo nuevo, pero no pase demasiado tiempo preocupándose. Done parte de su tiempo y talento a un proyecto comunitario, a su iglesia o ayude a alguien que necesita ayuda más que usted. Hacer algo por los demás los ayudará, y le ayudará a sentirse mejor consigo mismo. El trabajo voluntario puede proporcionar una buena experiencia o un vínculo a un trabajo nuevo.

Aprenda a relajarse. A menudo, en medio de situaciones estresantes, es difícil relajarse. Solo unos minutos de escuchar música relajante o acurrucarse con un buen libro, lo que sea que lo relaje, puede ayudar a reducir el estrés. En momentos de mucho estrés, es aún más importante de lo habitual dedicar tiempo a prácticas para reducir el estrés.

Piense positivamente. Las imágenes positivas pueden mantenerlo en marcha incluso cuando todo va mal. Le ayudan a mantener su energía mientras establece nuevas metas y busca soluciones a sus problemas. Vea el cambio como algo normal: explore sus recursos internos para obtener flexibilidad, ideas nuevas, conocimientos y habilidades que quizás no se haya dado cuenta de que posee. Las personas exitosas trabajan en su capacidad para adaptarse al cambio. Comience a usar las palabras “Puedo hacer ...” en su vocabulario diario.

Cuide su salud. Incluso con fuertes reducciones en los ingresos de su familia, es importante mantener una dieta nutritiva. Reducir el consumo de alcohol, cigarrillos y otras

sustancias puede proporcionar ahorros y mejorar la salud. Haga ejercicio regularmente para mantenerse en forma. Una caminata diaria puede reducir la tensión y ayudarlo a sentirse mejor consigo mismo.

Acepte su situación. Acepte su situación, pero recuerde que puede tener cierto control sobre los efectos secundarios no deseados. Culpar a los demás impide aprender de los errores y hacer cambios. Discuta situaciones o puntos problemáticos que usted o su familia encuentren particularmente angustiantes. Trabajen juntos para reducir las causas del estrés.

Reconozca el estrés

Reconozca las señales de advertencia temprana de estrés excesivo. Por ejemplo, las reacciones comunes a la pérdida de un trabajo o de un ser querido incluyen ansiedad, mal humor, irresponsabilidad, insomnio, arrebatos emocionales, impotencia y dependencia, menor apetito o deseo sexual, fatiga y susceptibilidad a las enfermedades.

El estrés puede ser causado por una experiencia física, emocional o ambiental que interrumpe su patrón de vida. El estrés severo y prolongado puede afectar seriamente su salud física y mental. Además, el estrés contribuye a muchos tipos de accidentes a través del error humano, la fatiga, la preocupación, la prisa y la falta de atención.

Su cuerpo puede reaccionar al estrés en tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento. Cuando se alarma, su cuerpo detecta una amenaza y se prepara para luchar o huir. Las reacciones físicas que acompañan a la alarma incluyen latidos cardíacos más rápidos, respiración rápida, aumento del azúcar en la sangre, aumento de la transpiración, pupilas dilatadas, tensión muscular y digestión lenta. Los sentidos se agudizan y su cuerpo se prepara para la acción.

En la etapa de resistencia, su cuerpo repara cualquier daño de la etapa de alarma y recupera su equilibrio previo al estrés. Sin embargo, si la fuente de estrés continúa o si su cuerpo continúa respondiendo al peligro, permanece en estado de alarma y no puede repararse a sí mismo. Después de un período de estrés prolongado, su cuerpo se siente agotado y exhausto. Este es el tercer estado de estrés, y uno que desea evitar.

Recuerde que el estrés puede ser causado por muchas cosas pequeñas que se suman a las molestias diarias de la vida, no solo por cambios importantes en la vida. Si está lidiando con una reducción repentina de los ingresos, debe hacer frente a esta gran preocupación, así como a los

recordatorios diarios de facturas impagas y la necesidad de alimentos, ropa, tratamiento médico o útiles escolares. Cada individuo reacciona y afronta el estrés de manera diferente. Trate de reconocer y controlar las situaciones menores que aumentan su nivel de estrés. Por ejemplo, posponer tensiones menores sobre las que tiene control puede liberar la energía que necesita para responder a un cambio importante repentino.

Maneje situaciones estresantes

Prepárese con anticipación. Cuando vaya a enfrentarse a una experiencia estresante, como una entrevista de trabajo, prepárese mentalmente. Piense en la situación. Anticipe y ensaye preguntas y respuestas.

Acepte y discuta. Acepte la situación y reconozca su capacidad para tomar el control. Busque puntos problemáticos y haga lo que pueda para cambiarlos. Discuta situaciones que usted o su familia encuentren particularmente angustiantes.

Analice las preocupaciones. Haga una lista de las razones por las que está preocupado por un problema en particular. Estudie cada razón y tache las preocupaciones poco realistas. A continuación, enumere las razones restantes. Luego, identifique las preocupaciones sobre las que tiene cierto control y formule una acción específica y práctica para hacer frente a cada una de ellas. Finalmente, dedique energía y acciones a cambiar las cosas sobre las que tiene control. Acepte las cosas que no puede controlar.

Aclare la responsabilidad. Reduzca el estrés familiar aclarando el rol, las responsabilidades y las líneas de autoridad de cada miembro de la familia. Asegúrese de que todos entiendan las expectativas, prioridades y tareas. Planifique para compartir y actividades que sean divertidas, así como para el trabajo familiar.

Considere su manejo del tiempo. A menudo puede reducir el estrés manejando su tiempo de manera diferente. Use el tiempo de manera eficiente cuando busque trabajo, aprenda nuevas habilidades o economice. Encuentre cosas significativas que hacer y establezca un horario para hacerlas. “Si tan solo ...” y “Algún día yo...” son patrones de pensamiento que actúan como barreras para lograr metas nuevas.

Acepte la responsabilidad personal. Tomar el control de sus propias actividades puede ayudarlo a aprender a responder y adaptarse al estrés de su situación. A menudo no puede cambiar las circunstancias externas, pero puede cambiar su actitud. Concéntrese en qué hacer a continuación, en lugar de las dificultades pasadas. Es

fácil sentirse atrapado en las circunstancias actuales, aunque no esté contento y realmente quiera llegar a nuevas direcciones. Es importante probar cosas nuevas, experimentar, explorar otras posibilidades. El diálogo interno positivo es un hábito que se puede aprender. Use palabras positivas cuando hable consigo mismo y cuando hable con los demás sobre sí mismo. Cómo piensa y cómo actúa depende de usted.

Sepa cuándo y dónde obtener ayuda

A veces se necesita asistencia profesional para ayudarlo a encontrar formas de sobrellevar el estrés y encontrar soluciones nuevas. Es importante saber cuándo y dónde buscar ayuda. La ayuda profesional puede provenir de agencias de salud mental, grupos laicos, agencias comunitarias, médicos de familia y asesores religiosos. Estas personas pueden ayudarlo a sobrellevar el estrés extremo, así como el trauma físico y emocional que puede acompañarlo.

Los siguientes son signos que indican la necesidad de ayuda profesional:

- Se siente deprimido la mayor parte del tiempo (algunos signos son: dificultad para dormir, insomnio o dormir constantemente; llanto constante sin motivo; sensación de no querer hacer nada; fatiga constante; miedos irracionales; incapacidad para concentrarse; cambio en el apetito).
- Muestra violencia hacia su familia. Por ejemplo, golpea, empuja o pateo a miembros de la familia.
- Piensa en el suicidio.
- Considera una separación matrimonial debido a problemas.
- Disciplina a sus hijos con dureza.
- Es constantemente negativo consigo mismo o con otros miembros de la familia.
- Escucha voces o ve cosas.
- Aumenta su consumo de alcohol (u otras sustancias), especialmente bebiendo por la mañana u ocultando su forma de beber, o se vuelve mezquino mientras bebe.
- No se siente cómodo hablando con nadie. Se aísla socialmente.
- Se encuentra empezando a mentirle a la gente sobre lo que le sucedió o lo que está haciendo.
- Tiene ataques de pánico, acompañados de pulso rápido y dificultad para respirar.

- Nota que sus hijos están comenzando a tener problemas disciplinarios y de comportamiento, se meten en problemas con la ley o están actuando de manera extraña.

Si sus problemas parecen demasiado grandes para manejarlos, busque un profesional capacitado y con habilidades para ayudarlo a usted y a su familia. Un consejero familiar puede ayudarlo a manejar sus miedos y adaptarse a su situación actual. También puede ayudarlo a planificar el futuro. Estos servicios a menudo están disponibles a bajo costo o sin cargo si no puede pagar.

Agencias comunitarias. Muchas agencias comunitarias están listas para brindar ayuda. United Way apoya al 211, un servicio gratuito y confidencial que ayuda a las personas de toda América del Norte a encontrar los recursos locales que necesitan las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Ayudas para el abuso de sustancias y el juego.

Si la falta de trabajo o la reducción de ingresos ha provocado más problemas con las drogas, el alcohol o el juego, hay ayuda disponible. Comuníquese con la línea de ayuda de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) al 800-662-HELP (4357), visite el sitio web de Smart Recovery en smartrecovery.org/, o comuníquese con la línea de ayuda para problemas con el juego al 800-522-4700.

Servicios de protección. Una gran tensión personal a veces puede hacer que alguien inflija crueldad a un niño, un adulto o un animal. En tales casos, comuníquese con el Centro de Informes de Protección de Kansas para obtener servicios de protección para adultos y niños al 1-800-922-5330. Otra fuente de ayuda es la línea directa de crisis de la Coalición de Kansas contra la Violencia Sexual y Doméstica, 1-888-363-2287. Comuníquese con los funcionarios locales encargados de hacer cumplir la ley para denunciar el abandono o la crueldad hacia las mascotas o el ganado.

Línea de Crisis y Suicidio. Si usted o alguien que conoce está luchando con pensamientos suicidas, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988 en cualquier momento, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para hablar con un consejero de crisis capacitado. El apoyo es gratuito, confidencial y está disponible para cualquier persona con angustia emocional.

Apoyo a los productores agrícolas y sus familias. KansasAgStress.org brinda apoyo a los agricultores, ganaderos y sus familias que experimentan

estrés. Acceda a recursos en línea al kansasagstress.org/ o de forma gratuita, llame al 1-800-447-1985 las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Otros recursos incluyen KAMS (Servicios de Mediación Agrícola de Kansas) disponibles por teléfono al 1-800-321-FARM (3276) o en línea en k-state.edu/kams y AgManager.info en agmanager.info.

Sobrellevar el estrés y las dificultades de un ingreso reducido no es fácil. Las respuestas fáciles y las curas rápidas no están disponibles. Si recuerda que es la misma persona que antes, reagruparse y adaptarse será más fácil. Mantener el control de su situación reduciendo y priorizando el gasto, tanto y tan rápido como sea posible, disminuirá algo de estrés. Trabaje junto con su familia para aclarar prioridades, tomar decisiones, llevar a cabo su plan y minimizar la ansiedad. Estos pasos lo ayudarán a sobrellevar el presente, así como a fortalecerlo y prepararlo a usted y a su familia para el futuro.

Más de esta serie

Quando sus ingresos disminuyen: No entre en pánico, tome el control
MF3497

Quando sus ingresos disminuyen: Haciendo que alcance el dinero
MF3498

Quando sus ingresos disminuyen: Sobrellevando el estrés
MF3499

Quando sus ingresos disminuyen: Usando recursos comunitarios y familiares
MF3500

Quando sus ingresos disminuyen: Mejorando las habilidades de supervivencia
MF3501

Referencia

Schuh, W., Walker, D., y Jones, J. E. (1990, Marzo). *Haciendo que alcance el dinero: Sobrellevando el estrés*. Manhattan, KS: Universidad Estatal de Kansas.

Reconocimiento

Esta y otras publicaciones de la serie *When Your Income Drops* (Cuando sus ingresos disminuyen) de la Investigación y Extensión de K-State fueron revisadas y actualizadas a partir de materiales creados originalmente para la serie *Making Ends Meets* (Haciendo que alcance el dinero) por Wilma Schuh, Doris “Katey” Walker y Joyce E. Jones, Universidad Estatal de Kansas, marzo de 1990.

Autor

D. Elizabeth Kiss, Ph.D., Profesora y Especialista en Extensión, Escuela de Servicios de Ciencias del Consumidor, Universidad Estatal de Kansas
Actualizado en 2025 por Debra Wood, M.S., CFP, Especialista en Administración de Recursos Familiares, Agente de Extensión Emérita, Investigación y Extensión de K-State

Revisores

Denise Dias, Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State Condado de Johnson
Susie Latta, Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State Condado de Marshall
John Forshee, Director de Distrito y Agente de Desarrollo Comunitario, Distrito de Investigación y Extensión del Valle del Río K-State
Rebecca McFarland, Agente de Desarrollo Familiar e Infantil, Distrito Fronterizo de Investigación y Extensión de K-State

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: bookstore.ksre.ksu.edu

Los nombres de marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación del producto. No se pretende respaldar, ni se implica una crítica de productos similares que no se mencionan.

El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito a Elizabeth Kiss, *Quando sus ingresos disminuyen: Sobrellevando con el estrés*, español, Universidad Estatal de Kansas, agosto de 2025.

Estación Experimental Agrícola de la Universidad Estatal de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

La investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en apoyo del Trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU., el Director de Investigación y Extensión del Estado de Kansas, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión del Condado, los Distritos de Extensión.