MAPA DE SEÑALES

¿Cómo se manifiesta el estrés?

Una guía ilustrada para reconocer cambios en el cuerpo, la mente y la conducta.

El estrés deja pistas

La respuesta de estrés ayuda a afrontar exigencias. Cuando se sostiene, pueden aparecer cambios que afectan el descanso, el cuerpo, la atención y los hábitos. Observarlos en conjunto ayuda a entender qué está pasando.

TRES LUGARES DONDE MIRAR

01 Cuerpo y sueño

02 Pensamientos y emociones

03 Hábitos y vínculos

Estas señales son inespecíficas: también pueden tener otras causas. Importa notar cuándo aparecieron, si se repiten y cuánto interfieren en tu vida.

01 / CUERPO

Señales físicas

La activación sostenida puede sentirse en músculos, digestión, energía y sueño.

Tensión muscular y dolor

Cuello, hombros o mandíbula tensos; dolores de cabeza o molestias corporales recurrentes.

Sueño alterado

Dificultad para dormir, despertares frecuentes o dormir más de lo habitual. También puede haber cansancio al despertar.

Cansancio y agotamiento

Menos energía física o mental que de costumbre, especialmente si el descanso habitual no alcanza para recuperarte.

Molestias digestivas

Dolor o malestar de estómago, cambios en el apetito o molestias intestinales.

Activación corporal

Palpitaciones, respiración rápida, sudoración o sensación de estar siempre en alerta.

El dolor de pecho, la falta de aire intensa o síntomas nuevos requieren evaluación médica.

Señales psicológicas

No siempre se sienten como “nervios”: también pueden afectar claridad y tolerancia.

Preocupación persistente

La mente vuelve una y otra vez a pendientes, amenazas o escenarios difíciles.

Dificultad para concentrarte

Te cuesta sostener la atención, recordás menos cosas o necesitás releer y rehacer tareas.

Decisiones más difíciles

Hasta decisiones simples pueden sentirse pesadas cuando la carga mental crece.

Irritabilidad y sensibilidad

Menos paciencia, respuestas más bruscas o mayor sensibilidad frente a contratiempos.

Sensación de desborde

Sentís que las demandas superan los recursos disponibles, incluso si seguís cumpliendo.

Cambios en los hábitos

A veces la señal más visible es que empezás a hacer las cosas de otra manera.

Comer más o menos

Cambios sostenidos en el apetito o en la forma de comer respecto de lo habitual.

Evitar o aislarte

Postergar tareas, cancelar encuentros o alejarte de actividades que antes disfrutabas.

Más sustancias para sobrellevarlo

Aumento del consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias como forma de afrontar la presión.

Cambios en el ritmo diario

Dormir más o menos, estar inquieto o sentir que no podés bajar la marcha.

MIRÁ EL PATRÓN, NO UNA CASILLA

¿Qué cambió respecto de tu forma habitual de estar? ¿Desde cuándo? ¿En qué situaciones aparece? ¿Afecta tu descanso, trabajo o vínculos?

PARA SEGUIR OBSERVANDO

Tu mapa personal

Usá estas preguntas para registrar cambios. No asignan un diagnóstico ni un puntaje.

1 **¿Qué señales físicas notaste últimamente?**

2 **¿Qué cambió en tu atención, ánimo o paciencia?**

3 **¿Qué hábitos o vínculos se modificaron?**

4 **¿Cuándo aparecen y qué parece intensificarlas?**

Si los síntomas persisten, te preocupan o interfieren con tu vida, consultá a un profesional de salud. Una señal aislada no confirma que la causa sea el estrés.

Fuentes: OMS (2026), NHS Stress, APA Stress effects on the body, NIMH Stress fact sheet.