



Consejos para protegerse de los momentos estresantes

Es normal sentir estrés, pero hay momentos en que incluso la persona más relajada y equilibrada puede sentirse abrumada mental y físicamente.



1. Sea realista y optimista

Usted es una persona con 24 horas al día. No se condene al fracaso al presionarse demasiado para ser perfecto. En cambio, propóngase la meta de hacer lo mejor que pueda.

Además, busque las maneras de ser positivo. Puede ser fácil dejarse llevar por pensamientos negativos, especialmente si se rodea de personas que piensan negativamente. Sin embargo, la invitación a enorgullecerse de sus logros personales y profesionales, aunque sean pequeños, puede recorrer un largo camino que lo ayudará a sentirse enérgico y motivado.



2. Establezca límites

Resista la presión o la necesidad de estar disponible en todo momento. Estar “activo” sin parar y tratar de hacer demasiado en un solo día puede hacer que sea menos eficiente y, finalmente, llegar al agotamiento. Haga lo que pueda para organizar su tiempo y sus tareas; por ello, enfóquese primero en las prioridades. Por ejemplo, cuando sea posible, divida los mandados en “cosas que debe hacer”, “cosas que debería hacer” y “cosas que no es necesario hacer”. Además, considere delegar lo que pueda (y debería hacerlo con frecuencia) a los colegas en el trabajo y a sus seres queridos en su vida personal.



Hay una variedad de recursos disponibles para usted y sus seres queridos en

Nuestro Centro de Apoyo Crítico ofrece recursos e información de apoyo emocional cuando usted más lo necesita. Encuentre una variedad de áreas temáticas que incluyen salud mental, eventos traumáticos, desastres naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis y más.



3. Tómese tiempo para usted

Asegúrese de tomarse tiempo para usted, incluso si solo son algunos minutos o una hora o dos. Por ejemplo, durante los ciclos de trabajo normales, si tiene un rol que no requiere estar oficialmente disponible, dese permiso para apagar las notificaciones de correos electrónicos y rechazar asistir a reuniones y llamadas durante el tiempo libre programado. Además, dese permiso para decir “no, gracias” a los pedidos de turnos adicionales o invitaciones a reuniones con familiares y amigos. Darse un respiro para recargar pilas puede, en definitiva, ayudarle a estar más animado y productivo en general.



4. Limite las distracciones

Las personas que creen que lo mejor es hacer muchas cosas al mismo tiempo, por lo general, son menos productivas que aquellas personas que se enfocan en una tarea específica. Por eso, propóngase limitar las distracciones. En lugar de contestar correos electrónicos conforme los va recibiendo, programe momentos periódicos durante su día de trabajo para contestarlos en grupos. Si su trabajo requiere concentración, asigne tiempo en su calendario para desconectarse y avise a sus colegas que no le molesten. Por ejemplo, cierre la puerta, cuelgue un cartel que diga “trabajo en progreso, por favor, no molestar” o cierre sesión de la cuenta interna de mensajes instantáneos.

Asimismo, si tiene el hábito de revisar su correo electrónico personal, contestar los mensajes de texto o desplazarse en los sitios de noticias y redes sociales a toda hora, resista las ansias. En cambio, programe descansos cuando sea adecuado y posible para atender estas cuestiones y responder.



5. Haga una pausa

Al comprender que la relajación es la táctica defensiva natural contra el estrés, es importante tomar descansos que le ayuden a refrescarse y recargar pilas. Incluso, los descansos breves le ayudan a mejorar el humor, el desempeño y el bienestar. Por ello, sí, levántese y vaya a caminar, hable con un compañero, haga un mandado, vea un video de algún gato divertido o cualquier cosa que disfrute. Además, programe actividades que disfrute y que no se relacionen con su trabajo, ni con metas o vacaciones de otras personas. Entonces, por ejemplo, lea un libro, vea una película o vaya a caminar. Cuando se trate de tomar un descanso, lo importante no es “qué” hacer, sino “el hecho” de que aprovecha la oportunidad de recargar energía.

Si se siente extremadamente estresado, use técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación, el yoga o cualquier cosa que le ayude a disminuir la respiración y el ritmo cardíaco y así recuperar el equilibrio.



6. Cuide su salud

Incluso cuando su agenda esté saturada en el trabajo o en momentos de ocio, hágase tiempo para hacer actividad física regular, dormir lo suficiente y comer alimentos saludables y balanceados. Es verdad, todo esto puede ayudarle a ser más resiliente ante el estrés y sentirse mejor en general:

- La actividad física tiene innumerables beneficios físicos y mentales: aumenta su energía, mejora su estado de ánimo, relaja su sistema nervioso y mucho más.
- Elegir alimentos saludables y comer comidas pequeñas y regulares puede ayudarle a mantener su energía y concentración, mientras le ayuda a evitar los riesgos de volverse letárgico o agitado como resultado de un nivel bajo de azúcar en la sangre.
- El sueño de calidad mejora su productividad, creatividad, habilidades para resolver problemas y enfoque.



7. Acérquese a los demás

Ya sea de forma personal o virtual, tener un sistema de apoyo sólido entre los compañeros de trabajo, amigos y seres queridos puede ayudar a que se sienta básicamente menos estresado y más productivo. En momentos de mucho estrés, tener simplemente a alguien con quien hablar y que escuche sobre lo que está atravesando, puede ayudarle a calmarse o tranquilizarse y reiniciar.

Además, el hecho de mantener relaciones positivas, por lo general, se correlaciona con la salud mental y la felicidad. Esto sucede debido a que las amistades saludables pueden ayudarle a mantenerse de buen humor, le proporcionan un sentimiento de conexión y mejoran la confianza en uno mismo, entre otros beneficios.



Extra: dedique tiempo a reírse

Seamos realistas, reír es divertido y se siente bien. También ofrece beneficios para la salud a corto y largo plazo. La risa estimula el corazón, los pulmones y los músculos, y desencadena endorfinas que ayudan a mejorar el humor e, incluso, alivian el dolor temporalmente. Reír también libera y alivia la tensión muscular, por lo que puede ayudarle a relajarse. Además, estimula su sistema inmunológico al liberar químicos en su cuerpo que ayudan a combatir el estrés.

La risa también ofrece otros beneficios. Puede fortalecer las relaciones al crear vínculos y experiencias compartidas. Además, cuando se usa en situaciones apropiadas, el humor puede ayudar a disipar los conflictos.

Estas son solo algunas formas de reducir factores estresantes y protegerse contra ellos.

Fuentes:

- *American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. [apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers](https://www.apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers).
- *American Psychological Association. Give me a break. [apa.org/monitor/2019/01/break](https://www.apa.org/monitor/2019/01/break).
- *HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm).
- *HelpGuide.org. Making good friends. [helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm](https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm).
- *KidsHealth. "Stress" for teens. [kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search](https://www.kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search).
- *HelpGuide.org. The mental health benefits of exercise? [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).
- *HelpGuide.org. Stress at work. [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).
- *American Psychological Association. Coping with stress at work. [apa.org/topics/work-stress](https://www.apa.org/topics/work-stress).



Gente real. Vida real. Soluciones reales.

Para acceder a información de beneficios específicos, visite **Liveandworkwell.com** e inicie sesión con su HealthSafeID o su código de acceso de la empresa:



Llame al

para obtener apoyo

Su beneficio de Optum ofrece apoyo de especialistas en salud mental capacitados para ayudar a cualquier persona que esté abrumada, deprimida o buscando respuestas.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite **optumeap.com/criticalsupportcenter** para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



*Si está embarazada, físicamente inactivo o tiene una afección de salud como artritis, diabetes o cardiopatía, consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios o aumentar su nivel de actividad. Él puede decirle qué tipo e intensidad de actividades son seguras para usted.

Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.