

Apoyo **esencial**



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 a nivel mental y físico.



1. Sea realista sin perder el optimismo

Usted es una persona que dispone de 24 horas en un día. No se predisponga a fallar al presionarse para que todo salga perfecto. En su lugar, establezca la meta de hacer lo mejor que pueda.

Además, busque razones para ser positivo. Puede ser fácil dejarse atrapar por pensamientos negativos, en especial si se rodea de personas que piensan negativamente. No obstante, permitirse sentir orgullo de sus logros personales y profesionales, por pequeños que sean, puede ser de gran ayuda para sentirse lleno de energía y motivado.



2. Ponga límites

Resista la presión o la necesidad de estar disponible a toda hora. Estar “activo” sin parar y tratar de hacer demasiado en un día puede resultar en que sea menos efectivo y eventualmente puede provocar agotamiento. Haga lo que pueda para organizar su tiempo y sus tareas, de manera de concentrarse primero en las prioridades más importantes. Por ejemplo, divida los mandados en “imprescindibles”, “se deben hacer” y “no necesarios” siempre que sea posible. Además, considere delegar lo que pueda, y a menudo lo que deba, a colegas en el trabajo y seres queridos en su vida personal.



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

Nuestro Centro de Apoyo Esencial ofrece recursos e información de apoyo emocional cuando 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. Dedíquese tiempo

Asegúrese de tomarse tiempo para usted, aunque solo sean unos minutos o una hora o dos. Por ejemplo, durante los ciclos de trabajo normales, si tiene un rol que no requiere estar oficialmente de guardia, dese permiso para desactivar las notificaciones por correo electrónico y no asista a reuniones ni reciba llamadas durante el tiempo libre programado. Además, permítase decir “no, gracias” a las solicitudes de turnos adicionales o invitaciones para reuniones con familiares y amigos. Darse un tiempo de inactividad para recargar energías puede, en última instancia, ayudarlo a ser más optimista y productivo en general.



4. Limite las distracciones

Las personas que creen que hacen más cosas haciendo varias cosas a la vez suelen ser menos productivas que las que se centran en una tarea determinada. Por lo tanto, trate de limitar las distracciones. En lugar de responder correos electrónicos únicos cuando llegan a su bandeja de entrada, programe horarios regulares a lo largo de su jornada laboral para responderlos en grupos. Si su trabajo requiere concentración, aparte tiempo de su calendario y señale a sus colegas que no lo molesten. Por ejemplo, cierre la puerta, cuelgue un cartel que diga “trabajo en curso, no molestar” o cierre la sesión de la cuenta interna de mensajería instantánea.

Del mismo modo, si tiene el hábito de revisar su correo electrónico personal, responder mensajes de texto y/o buscar noticias y sitios de redes sociales a todas horas, resista la tentación. En su lugar, programe descansos según sea apropiado y posible para verificar estos elementos y responder.



5. Haga una pausa

Al comprender que la relajación es la contramedida natural para el estrés, es importante tomar descansos para ayudarlo a revitalizarse y recargar energías. Incluso los descansos cortos ayudan a mejorar el estado de ánimo, el rendimiento y el bienestar. Entonces, sí, levántese y dé un paseo corto, hable con un amigo, haga un mandado, mire un video divertido de un gato o lo que sea que pueda disfrutar. Además, programe actividades que disfrute y que no tengan nada que ver con su trabajo, los hitos de otras personas o las vacaciones. Entonces, por ejemplo, lo que puede hacer es leer un libro, ver una película o salir a caminar. Cuando se trata de tomar un descanso, no importa tanto “qué” hace, sino que lo que haga le dé la oportunidad de revitalizarse.

Si se siente intensamente estresado, utilice técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación, el yoga o cualquier otra cosa que encuentre que le ayude a disminuir su respiración y su ritmo cardíaco para devolverle el equilibrio.



6. Cuide su salud

Incluso cuando su agenda esté apretada por trabajo o diversión, tómese un tiempo para hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente y comer comidas saludables y balanceadas. Es cierto; todo esto puede ayudarlo a resistir más el estrés y sentirse mejor en general:

- El ejercicio tiene una innumerable cantidad de beneficios físicos y mentales, desde aumentar la energía y levantar el ánimo hasta calmar su sistema nervioso y más.
- Elegir alimentos saludables y comer comidas pequeñas y regulares puede ayudarlo a mantener su energía y concentración, mientras que le permite evitar los riesgos de volverse lento 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

Ya sea en persona o de manera virtual, tener un sistema de apoyo sólido entre compañeros de trabajo, amigos y seres queridos puede ayudarlo a estar menos estresado y ser más productivo. En el momento de mayor estrés, el simple hecho de tener a alguien con quien hablar que escuche lo que está pasando puede ayudarlo a calmarse o revitalizarse y reiniciarse.

Además, mantener amistades positivas generalmente se traduce en salud mental y felicidad. Esto se debe a que las amistades mantienen el buen ánimo, dan una sensación de conexión y mejoran la autoestima, entre otros beneficios.



Bonificación: no se olvide de reír

Seamos realistas, reír es divertido y se siente bien. Además, ofrece beneficios para la salud a corto y largo plazo. La risa estimula el corazón, los pulmones y los músculos, y activa las endorfinas que ayudan a mejorar el estado de ánimo e incluso aliviar el dolor temporalmente. Reír también libera y alivia la tensión muscular, lo que puede ayudarlo a relajarse. Además, estimula el sistema inmunitario al liberar sustancias químicas en el cuerpo que ayudan a combatir el estrés.

La risa también tiene otros beneficios. Puede fortalecer las relaciones al crear vínculos y experiencias compartidas. Y, cuando se usa adecuadamente en ciertas situaciones, el sentido del humor puede desactivar un conflicto.

Estas son solo algunas formas de ayudarlo a reducir y protegerse contra los factores estresantes.

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.
- *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).



Personas reales. Vida real. Soluciones reales.

Para acceder a información de beneficios específicos, visite **[LiveWell.Optum.com/content/es/public.html](https://www.livewell.optum.com/content/es/public.html)** e inicie sesión con su código de acceso de la empresa:



Llame al

para recibir apoyo

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



Apoyo esencial cuando lo necesite

Visite **[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter)** para obtener información y recursos de apoyo esencial adicionales.



*Si está embarazada, si no hace actividad física o si tiene una condición de salud como artritis, diabetes o enfermedad cardíaca, consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios o de aumentar su nivel de actividad física. El médico podrá decirle qué tipos de actividades son seguras para usted y en qué cantidad.

Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC