



Cómo manejar el estrés a través de la resiliencia

En términos simples, el estrés es una respuesta física y/o psicológica a un problema o situación en particular. La resiliencia es la capacidad de hacerle frente.



Identifique la fuente: ¿qué es lo que le provoca estrés?

Puede ser algo obvio como un divorcio, problemas en el trabajo o dificultades financieras. Además, sus propios pensamientos, sentimientos y reacciones a la situación pueden ser un factor contribuyente.



El estrés es una parte inevitable de la vida moderna. Si no se controla, el estrés puede limitar su capacidad para disfrutar verdaderamente de la vida.

Sin embargo, no es necesario que viva con un estrés paralizante. Si desarrolla su resiliencia y aprende técnicas efectivas para manejar el estrés, puede enfrentar las presiones de la vida con confianza, optimismo y control.



Si bien una pequeña cantidad de estrés casi puede considerarse un incentivo o un catalizador que le ayuda a superar un problema, demasiado estrés puede afectar negativamente su bienestar tanto físico como emocional. Puede hacer que sea difícil funcionar correctamente en su vida diaria.

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.



Practique las 4 A del manejo del estrés

Alejarse del estrés innecesario

Una cantidad sorprendente de factores estresantes en su vida se pueden eliminar fácilmente.

Alterar la situación

Si una situación no puede evitarse, tal vez pueda modificarla un poco para que sea menos estresante.

Adaptarse al factor estresante

Si no puede cambiar la situación, tal vez sea hora de cambiar sus expectativas o su actitud.

Aceptar lo que no puede cambiar

Si no puede evitar, modificar o adaptarse a una situación, a veces la aceptación es el enfoque más lógico.



Mueva su cuerpo

La actividad física puede ayudar a reducir en gran medida el estrés. Las endorfinas liberadas durante el ejercicio pueden mejorar su estado de ánimo y la actividad en sí misma puede actuar como una distracción de sus preocupaciones.



Conéctese con otras personas

El contacto regular con amigos, familiares o compañeros de trabajo de confianza es un calmante natural para el estrés que puede contrarrestar la respuesta de "lucha o huida" del cuerpo ante situaciones estresantes.



Dedíquese tiempo a sí mismo

Es fácil internarse en un estilo de vida ajetreado y olvidar ocuparse de sus propias necesidades. Considere un poco de diversión y relajación como una necesidad, no como un lujo.



Administre mejor su tiempo

La mala gestión del tiempo puede ser una causa importante de estrés. No asuma demasiados compromisos. Priorice sus tareas diarias y divida los proyectos más grandes en pasos más pequeños y manejables.



Mantenga un estilo de vida saludable

Cuidarse bien es vital para manejar efectivamente el estrés. Asegúrese de comer bien, reduzca su consumo de cafeína y azúcar, evite los cigarrillos, el alcohol y las drogas y duerma lo suficiente.



Alivie el estrés en el momento

A veces, se encuentra en situaciones en las que necesita una ráfaga de alivio instantáneo del estrés. La forma más rápida de reducir el estrés es respirar profundamente y exhalar lentamente.



¿Por qué ciertas personas parecen más capaces que otras de hacer frente a momentos estresantes?

Puede ser porque han desarrollado un mayor nivel de resiliencia. Cuanto más resiliente sea, mejor podrá afrontar los contratiempos, funcionar en situaciones difíciles y tolerar el estrés y la ansiedad que a veces acompañan la vida diaria.

Cada vez que sobrevive a una dificultad, supera un obstáculo o se enfrenta a un desafío, está fortaleciendo su resiliencia. El desarrollo de la resiliencia no solo le ayudará a sobrellevar el estrés, sino que también tiene muchos otros beneficios potenciales. También puede ayudarle a:

- Mantenerse enfocado y productivo
- Sentir menos miedo a las nuevas experiencias
- Manejar y tolerar emociones fuertes fuera de su zona de confort
- Fortalecer sus relaciones y mejora sus habilidades de comunicación, incluso en situaciones de presión
- Mejorar su autoestima
- Confiar en que finalmente encontrará una solución a un problema, incluso cuando no sea evidente de inmediato.



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.

Optum

*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.

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