

Apoyo **esencial**



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, dificultades financieras. Pero sus propios pensamientos, sentimientos y reacciones a la situación también pueden ser un factor contribuyente.



El estrés es una parte inevitable de la vida moderna. Si no se controla, 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 de manejo del 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 lo ayuda a superar un problema, demasiado estrés puede afectar negativamente tanto su bienestar 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 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.



Practique las 4 A del manejo del estrés

Aléjese del estrés innecesario

Puede eliminar fácilmente una cantidad sorprendente de factores estresantes en su vida.

Altere la situación

Si una situación no se puede evitar, tal vez se pueda modificar un poco para que sea menos estresante.

Adáptese al factor estresante

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

Acepte lo que no puede cambiar

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



¡A moverse!

La actividad física puede ser un gran calmante para el estrés. Las endorfinas que se liberan al hacer ejercicio pueden mejorar su estado de ánimo y la actividad en sí misma puede actuar como una distracción de sus preocupaciones.



Permanezca en contacto

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.



Consiga algo de tiempo personal

Es fácil quedar tan atrapado en un estilo de vida ajetreado que se olvida de ocuparse de sus propias necesidades. Considere disfrutar de 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 se comprometa demasiado. 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 un manejo efectivo del 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 sentir un 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 resistente 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 construyendo su resiliencia. El desarrollo de la resiliencia no solo lo 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 mejorar 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 LiveWell.Optum.com/content/es/public.html e inicie sesión con su código de acceso de la empresa:



Llame al **1-800-368-6777** **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 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