Cómo manejar el estrés a través de la resiliencia

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

Identifica la fuente: ¿qué es lo que te causa estrés?

Puede ser algo evidente, como un divorcio, problemas en el trabajo o dificultades económicas. Sin embargo, tus propios pensamientos, sentimientos y reacciones ante la situación también pueden ser un factor contribuyente.

El estrés es una parte inevitable de la vida moderna. Si no lo controlas, puede limitar tu capacidad para disfrutar de la vida.

Sin embargo, no tienes por qué vivir con un estrés agobiante. Si refuerzas tu resiliencia y aprendes técnicas eficaces de manejo del estrés, podrás afrontar las presiones de la vida con confianza, optimismo y control.

Tómate un tiempo para ti.

Es fácil dejarse llevar por un estilo de vida tan ajetreado que podemos llegar a olvidarnos de atender nuestras propias necesidades. Considera que un poco de diversión y relajación son una necesidad, no un lujo.

Establece contacto.

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

Practica las 4 A del manejo del estrés

Evita el estrés innecesario
Un sorprendente número de factores estresantes en tu vida pueden eliminarse fácilmente.

Modifica la situación
Si no se puede evitar una situación, quizá se pueda modificar un poco para hacerla menos estresante.

Adáptate al factor estresante
Si no puedes modificar la situación, quizá sea el momento de cambiar tus expectativas o tu actitud.

Acepta lo que no puedes cambiar
Si no puedes evitar una situación, modificarla o adaptarte a ella, a veces lo más sensato es aceptarla.

Haz ejercicio

La actividad física puede ser un gran alivio para el estrés. Las endorfinas liberadas por el ejercicio pueden mejorar tu estado de ánimo, y la actividad en sí misma puede actuar como una distracción de tus preocupaciones.

Administra mejor tu tiempo

La mala administración del tiempo puede ser una de las principales causas de estrés. No te comprometas en exceso. Dales prioridad a tus tareas diarias y divide los proyectos más grandes en pasos más pequeños y manejables.

Mantén un estilo de vida saludable

Cuidarse bien es vital para manejar de forma eficaz el estrés. Asegúrate de comer bien, reducir el consumo de cafeína y azúcar, evitar el tabaco, el alcohol y las drogas, y dormir lo suficiente.

Alivia el estrés en el momento

A veces, te encuentras en situaciones en las que necesitas un alivio instantáneo del estrés. La forma más rápida de reducir el estrés es respirar hondo y exhalar lentamente.

Mientras que el estrés en pequeñas cantidades casi puede considerarse un incentivo o un catalizador que te ayuda a superar un problema, demasiado estrés puede repercutir de forma negativa en tu bienestar físico y emocional. Puede dificultar el funcionamiento adecuado en la vida diaria.

Existen diversos recursos disponibles para ti y tus seres queridos en optumwellbeing.com

Nuestro Centro de apoyo crítico ofrece recursos de apoyo emocional e información para los momentos en que más lo necesites. Encontrarás una gran variedad de temas, como salud mental, acontecimientos traumáticos, catástrofes naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis, etc.

¿Por qué algunas personas parecen ser más capaces que otras de afrontar los momentos de estrés?

Cuanto más resiliente seas, mejor podrás afrontar los contratiempos, desenvolverte en situaciones difíciles y tolerar el estrés y la ansiedad que a veces acompañan a la vida cotidiana.

Cada vez que sobrevives a una dificultad, superas un obstáculo o te enfrentas a un desafío, estás fortaleciendo tu resiliencia. Fortalecer la resiliencia no solo te ayudará a afrontar el estrés, sino que también tiene muchos otros beneficios potenciales. También puede ayudarte a lo siguiente:

- Mantenerte enfocado y productivo
- Sentir menos miedo ante nuevas experiencias
- Manejar y tolerar emociones fuertes fuera de tu zona de confort
- Fortalecer tus relaciones y mejorar tus habilidades de comunicación, incluso en situaciones de presión
- Mejorar tu autoestima
- Tener la confianza de que con el tiempo encontrarás una solución a un problema, incluso cuando no sea evidente de inmediato

---

Apoyo crítico cuando lo necesites

Visita optumwellbeing.com para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

Llama para solicitar apoyo al

Tu beneficio de Optum ofrece la atención de especialistas en salud mental capacitados específicamente para ayudar a cualquier persona que se sienta abrumada, deprimida o esté en busca de respuestas.

Optum

Este programa no se debe usar en casos de emergencia o cuando la atención urgente es necesaria. En casos de emergencia, llamar al 911 o acudir a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención médica o de un especialista. Consulta a tu médico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamiento o medicación. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., empresa de trabajo o plan de salud). Este programa y sus diferentes partes pueden no estar disponibles en todos los estados o para grupos de todos los tamaños y están sujetos a cambios. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF12062251 143835-022024 OHC