

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 particular. La resiliencia es la capacidad de afrontarlo.



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

Puede ser algo obvio como un divorcio, problemas en el trabajo o dificultades financieras. 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 se controla, el estrés puede limitar tu capacidad para disfrutar verdaderamente la vida.

Sin embargo, no es necesario vivir con un estrés paralizante. Si desarrollas tu resiliencia y aprendes técnicas efectivas de manejo del estrés, podrás enfrentar las presiones de la vida con confianza, optimismo y control.



Hazte un momento para ti

Es fácil quedar tan atrapado en un estilo de vida ajetreado que te olvidas de tus propias necesidades. Debes ver la diversión y relajación como una necesidad, no como un lujo.



Contacta con otros

Contactar con amigos, familiares o compañeros de trabajo de confianza regularmente es un calmante natural para el estrés que puede contrarrestar la respuesta de “lucha o huida” del cuerpo ante situaciones estresantes.

Practica las 4 A del manejo del estrés

Ahórrate el estrés innecesario

Te sorprendería la cantidad de factores estresantes en tu vida que se pueden eliminar fácilmente.

Altera la situación

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

Adáptate al factor estresante

Si no puedes alterar la situación, tal vez sea hora de cambiar tus expectativas o tu actitud.

Acepta lo que no puedes cambiar

Si no puedes evitar, alterar o adaptarte a una situación, a veces aceptarla es el enfoque más lógico.



Haz ejercicio físico

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



Administra mejor tu tiempo

Administrar mal tu tiempo puede ser una de las principales causas de estrés. No te comprometas demasiado. Prioriza tus tareas diarias y divide los proyectos más grandes en pasos más pequeños y manejables.



Mantener un estilo de vida saludable

Cuidarse bien es vital para administrar el estrés de manera efectiva. Asegúrate de comer bien, reducir el consumo de cafeína y azúcar, evitar los cigarrillos, el alcohol y las drogas, y dormir lo suficiente.



Aliviar el estrés en el momento

A veces te encuentras en situaciones en las que necesitas alivio instantáneo del estrés. La forma más rápida de reducir el estrés es respirando profundamente y exhalando lentamente.

Si bien una pequeña cantidad de estrés podría considerarse un incentivo o un catalizador que te ayuda a superar un problema, demasiado estrés puede afectar negativamente a tu bienestar físico y emocional. Puede dificultar el funcionamiento adecuado de tu vida diaria.



Hay una variedad de recursos disponibles para ti y tus seres queridos en [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Nuestro Centro de apoyo crítico ofrece información y recursos de apoyo emocional cuando más lo necesitas. Encuentra una variedad de áreas temáticas, incluyendo salud mental, eventos traumáticos, desastres naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis y más.



¿Por qué algunas personas parecen más capaces de afrontar momentos estresantes que otras?

Cuanto más resiliente seas, mejor podrás afrontar las complicaciones, funcionar en situaciones difíciles y tolerar el estrés y la ansiedad que a veces acompañan a la vida diaria.

Cada vez que sobrevives a una complicación, superas un obstáculo o afrontas un desafío, estás desarrollando tu resiliencia. Desarrollar la resiliencia no sólo te ayudará a afrontar el estrés, sino que también tiene muchos otros beneficios potenciales. También puede ayudarte a:

- Mantenerte concentrado y productivo
- Tener menos miedo a las nuevas experiencias
- Manejar y tolerar emociones fuertes fuera de tu zona de confort
- Fortalece tus relaciones y mejora tus habilidades de comunicación, incluso en situaciones bajo presión
- Mejora tu autoestima
- Ten la confianza de que eventualmente encontrarás una solución al problema, incluso cuando no sea evidente de inmediato



Apoyo crítico cuando lo necesitas

Visita [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.



Llama para obtener ayuda



Este programa no debe utilizarse para necesidades médicas urgentes o de emergencia. En caso de emergencia, llama al número de teléfono local de los servicios de emergencia o dirígete al centro ambulatorio o de emergencias más cercano. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones y que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc., en EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas que son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que estamos mejorando continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2024 Optum. Todos los derechos reservados. WF12062251 143683-022024 OHC