

Consejos para protegerte de los momentos de estrés

Es normal sentir estrés, pero hay momentos en los que incluso la persona más relajada y equilibrada puede sentirse abrumada mental y físicamente.

Estas son algunas formas de ayudarte a reducir los factores estresantes y protegerte de ellos:



1. Sé realista y optimista

Eres una persona y solo hay 24 horas en un día. No te pongas en una situación de fracaso presionándote para ser perfecto. En lugar de eso, haz que el objetivo sea hacerlo lo mejor que puedas. Además, busca razones para ser positivo. Puede ser fácil caer en el pensamiento negativo, especialmente si te rodeas de personas que piensan de manera negativa. Sin embargo, permitirte sentir orgullo por tus logros personales y profesionales; por pequeños que sean, pueden ayudarte mucho a sentirte energizado y motivado.



2. Establece límites

Resiste la presión o el impulso de estar disponible en todo momento. Estar disponible sin parar y tratar de hacer demasiado en un solo día puede hacerte menos eficaz y, con el tiempo, llevarte al agotamiento. Haz lo que puedas para organizar tu tiempo y tus tareas, de modo que te enfoques ante todo en las prioridades más importantes. Por ejemplo, siempre que sea posible, divide los quehaceres en “debes hacer”, “deberías hacer” y “no necesitas hacer”. Además, considera delegar lo que puedas, y a menudo debes, a colegas en el trabajo y a tus seres queridos en tu vida personal.



3. Dedicar tiempo para ti

Asegúrate de tomarte tiempo para ti, aunque sean solo unos minutos o una hora o dos. Por ejemplo, durante los ciclos normales de trabajo, si estás en un puesto que no requiere estar conectado en todo momento, date permiso de desactivar las notificaciones del correo electrónico y rechazar reuniones y llamadas durante tu tiempo libre programado. También date permiso para decir “no, gracias” a solicitudes de turnos adicionales o invitaciones para reuniones con familiares y amigos. Darte un tiempo tranquilo y relajante para recargar las pilas puede ayudarte a ser más optimista y productivo en general.



4. Limita las distracciones

Las personas que creen que consiguen más haciendo varias cosas a la vez suelen ser menos productivas que las que se centran en una tarea determinada. Por lo tanto, procura limitar las distracciones. En lugar de responder correos electrónicos individuales a medida que llegan a tu bandeja de entrada, programa momentos regulares a lo largo de la jornada para responderlos en grupos. Si tu trabajo requiere concentración, aparta tiempo en el calendario e indica a tus colegas que no te molesten. Por ejemplo, cierra la puerta, cuelga un letrero que diga “Trabajo en curso, favor de no molestar” o cierra sesión en la plataforma de mensajería instantánea interna de tu trabajo. Del mismo modo, si tienes el hábito de revisar correos electrónicos personales, responder mensajes de texto y/o ver noticias y redes sociales a todas horas, resiste la tentación. En su lugar, programa descansos cuando sea apropiado y posible para revisarlos y responder.



5. Toma un descanso

Entiende que la relajación es la medicina natural para el estrés. Es importante tomar descansos para que puedas sentirte renovado y recargado. Incluso los descansos cortos ayudan a mejorar tu estado de ánimo, desempeño y bienestar. Así que levántate y ve a dar un paseo corto, habla con un amigo, realiza un mandado, ve un video divertido de gatos o lo que sea que disfrutes. También programa actividades que te gusten y que no tengan nada que ver con tu trabajo, los hitos de otras personas o las festividades. Por ejemplo, lee un libro, ve una película o sal de excursión. Cuando se trata de tomar un descanso, no importa “qué” hagas tanto como “que” aproveches la oportunidad para renovarte. Si te sientes sumamente estresado, utiliza técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación, el yoga o cualquier otra cosa que encuentres que te ayude a reducir tu ritmo respiratorio y cardíaco para devolvarte el equilibrio.



6. Mantente en contacto

Ya sea en persona o de forma virtual, contar con un sistema sólido de apoyo entre compañeros de trabajo, amigos y seres queridos puede ayudarte finalmente a estar menos estresado y ser más productivo. En los momentos de gran estrés, el simple hecho de tener a alguien con quien hablar y que escuche lo que estás pasando puede ayudarte a calmarte y recuperarte.

Además, mantener amistades positivas generalmente se correlaciona con la salud mental y la felicidad. Esto se debe a que las amistades sanas pueden ayudarte a mantener el ánimo, darte una sensación de conexión y mejorar la confianza en ti mismo, entre otros beneficios.



Existen diversos recursos disponibles para ti y tus seres queridos en [optumwellbeing.com](https://www.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.



7. Cuida tu salud

Incluso cuando tu horario se vuelva agitado al trabajar u ocuparte en otras actividades, date tiempo para hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente y hacer comidas saludables y balanceadas. Es cierto, todas estas cosas pueden ayudarte a ser más resiliente ante el estrés y a sentirte mejor en general:

- Hacer ejercicio tiene innumerables beneficios físicos y mentales, desde aumentar tu energía y levantar tu ánimo hasta calmar tu sistema nervioso y más.
- Elegir alimentos sanos y hacer comidas pequeñas y regulares puede ayudarte a mantener tu energía y enfoque, al tiempo que te ayuda a evitar los riesgos de sufrir letargo o agitación como resultado de bajos niveles de azúcar en la sangre.
- Un sueño de calidad mejora la productividad, la creatividad, la capacidad para resolver problemas y la concentración.



Bonus: tómate tiempo para reír

Es indiscutible, reír es divertido y se siente bien. También ofrece beneficios para la salud a corto y largo plazo. Reír estimula el corazón, los pulmones y los músculos, y activa endorfinas que ayudan a mejorar tu estado de ánimo y que incluso alivian temporalmente el dolor. Reír también libera y alivia la tensión muscular, por lo que puede ayudarte a relajarte. Además, refuerza tu sistema inmunológico, ya que este libera sustancias químicas en tu cuerpo que ayudan a combatir el estrés.

La risa tiene otros beneficios también. Puede fortalecer relaciones al crear vínculos y experiencias compartidas. Cuando se usa de forma adecuada en ciertas situaciones, el humor también puede ayudar a apaciguar los conflictos.



Apoyo crítico cuando lo necesites

Visita [optumwellbeing.com](https://www.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.

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](https://www.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).



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 143841-022024 OHC