

# Consejos para protegerse de momentos estresantes

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

Estas son sólo algunas formas de ayudarte a reducir el estrés y protegerse contra los factores estresantes.



## 1. Sé realista y optimista

Eres una sola persona y el día sólo tiene 24 horas. Presionarte a ser perfecto te predispone al fracaso. Mejor ponte como objetivo hacer lo mejor que puedas. Además, busca razones para ser positivo. Puede ser fácil dejarse atrapar por pensamientos negativos, especialmente si te rodeas de personas que piensan negativamente. Sin embargo, incitarte a sentirte orgulloso de tus logros personales y profesionales, por pequeños que sean, puede ser de gran ayuda para sentirse lleno de energía y motivación.



## 2. Pon límites

Resiste la presión o las ansias de estar disponible a todas horas. Estar disponible sin parar y tratar de incluir demasiadas cosas en un día puede hacerte menos efectivo y, eventualmente, provocar agotamiento. Haz lo que puedas para organizar tu tiempo y tus tareas, de modo que te concentres ante todo en las prioridades más importantes. Por ejemplo, divide los recados en “esenciales”, “convenientes” y “opcionales” cuando sea posible. 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. Dedícate tiempo a ti mismo

Asegúrate de tomarte un tiempo para ti mismo, aunque sean sólo unos minutos o una o dos horas. Por ejemplo, durante los ciclos de trabajo normales, si desempeñas un rol que no requiere estar oficialmente de guardia, permítete desactivar las notificaciones por correo electrónico y rechaza asistir a reuniones y llamadas durante el tiempo libre programado. Además, date permiso para decir “no, gracias” a solicitudes de turnos adicionales o invitaciones a reuniones con familiares y amigos. Tomarte un tiempo tranquilo y relajante para recargar energías puede, en última instancia, ayudarte a ser más optimista y productivo en general.



### 4. Limita las distracciones

Las personas que creen que pueden ser más eficientes haciendo varias cosas a la vez suelen ser menos productivas que aquellas que se concentran en una tarea determinada. Por lo tanto, trata de limitar las distracciones. En lugar de responder correos electrónicos únicos a medida que llegan a tu bandeja de entrada, programa horarios regulares a lo largo de tu jornada laboral para responderlos juntos.

Si tu trabajo requiere concentración, resérvate el tiempo en el calendario e indica a tus colegas que no te molesten. Por ejemplo, cierra la puerta, cuelga un cartel que diga “trabajando, no molestar” o cierra sesión en la plataforma interna de mensajería instantánea de tu trabajo. Del mismo modo, si tienes la costumbre de consultar tu correo electrónico personal, responder mensajes de texto y/o navegar por sitios de noticias y redes sociales a todas horas, resiste la tentación. En lugar de eso, programa descansos según sea apropiado y posible para leerlos y responder.



### 5. Tómate un descanso

Comprende que la relajación es el antídoto natural para el estrés. Es importante tomar descansos para refrescarte y recargarte. Incluso los descansos breves ayudan a mejorar el estado de ánimo, el rendimiento y el bienestar. Así que levántate y sal a dar un paseo corto, habla con un amigo, haz un recado, mira un vídeo divertido de un gato o lo que sea que te guste. Además, programa actividades que disfrutes y que no tengan nada que ver con tu trabajo, los logros de otras personas o las vacaciones. Por ejemplo, lee un libro, mira una película o sal a caminar. A la hora de tomar un descanso no importa lo que hagas, sino que aproveches la oportunidad para revitalizarte. Si te sientes extremadamente estresado, utiliza técnicas de relajación como respiración profunda, meditación, yoga o cualquier otra cosa que te ayude a disminuir la respiración y el ritmo cardíaco para recuperar la estabilidad.



### 6. Ponte en contacto

Ya sea en persona o virtualmente, tener un sólido sistema de apoyo entre compañeros de trabajo, amigos y seres queridos puede ayudarte, en última instancia, a estar menos estresado y ser más productivo. En momentos de mucho 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 saludables pueden ayudar a mantener un buen ánimo, brindar una sensación de conexión y mejorar la confianza en uno mismo, entre otros beneficios.



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.



## 7. Cuida tu salud

Incluso cuando tu agenda sea un caos tanto en el trabajo como fuera de este, tómate un tiempo para hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente y comer comidas saludables y equilibradas. Es cierto: todo esto puede ayudarte a ser más resistente al estrés y a sentirte mejor en general:

- Hacer ejercicio tiene una gran cantidad de beneficios físicos y mentales, desde aumentar tu energía y levantarte el ánimo hasta calmar tu sistema nervioso y más.
- Elegir alimentos saludables y comer comidas pequeñas y regulares puede ayudarte a mantener tu energía y concentración, al mismo tiempo que te ayuda a evitar los riesgos de volverte letárgico o inquieto como resultado de un nivel bajo de azúcar en sangre.
- Dormir bien mejora tu productividad, tu creatividad, tus habilidades para resolver problemas y tu concentración.



### Bonus: tómate tiempo para reír

Seamos realistas, reír es divertido y hace sentir bien. También ofrece beneficios para la salud a corto y largo plazo. Reír estimula el corazón, los pulmones y los músculos, y desencadena endorfinas que ayudan a mejorar el estado de ánimo e incluso a aliviar temporalmente el dolor. Reír también libera y alivia la tensión muscular, por lo que puede ayudarte a relajarte. También estimula tu sistema inmunológico al liberar sustancias químicas en tu cuerpo que ayudan a combatir el estrés.

La risa también tiene otros beneficios. Puede fortalecer las relaciones creando vínculos y experiencias compartidas. Cuando se utiliza adecuadamente en determinadas situaciones, el humor también puede ayudar a apaciguar un conflicto.



## 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

### 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 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.