



## **Manejo del estrés: técnicas de relajación y conciencia plena**

Los procesos de relajación y conciencia plena pueden ayudar a reducir los efectos del estrés sobre la mente y el cuerpo.



¿Alguna vez siente que está bajo demasiada presión, que tiene demasiados problemas que resolver, muy poco tiempo y que demasiada gente juzga sus esfuerzos en el camino?

El estrés es una parte natural de la vida y la forma en que elegimos manejarlo es fundamental para nuestro bienestar. Los niveles crónicos o extremos de estrés pueden afectar negativamente la salud física y mental. Los sistemas cardiovascular, endocrino, respiratorio, reproductivo, gastrointestinal, nervioso y muscular pueden verse afectados.

Las técnicas de relajación y conciencia plena brindan formas de redirigir sus pensamientos hacia el momento presente y le permiten experimentarlo sin emitir juicios.

Hay muchos beneficios ligados a la incorporación de técnicas de relajación y conciencia plena en su vida. Desde un punto de vista emocional y físico, pueden ayudar a combatir la depresión, la ansiedad y otros síntomas de salud mental. También pueden ayudarlo a sentirse mejor consigo mismo, a cuidarse mejor y mejorar su estado de ánimo. Las técnicas de relajación y conciencia plena también pueden permitirle ser más creativo y reflexivo en su trabajo.



## Ejercicios de conciencia plena

No existe una forma definitiva de practicar la conciencia plena. Hay muchas técnicas para permitir que la mente se conecte con el momento presente en un estado de “relajación focalizada”.

- **Encuentre un lugar cómodo y siéntese en silencio.** Concéntrese en lo que se siente al inhalar y exhalar. Relaje su mente y descarte otros pensamientos. Si su mente comienza a divagar, no se juzgue. Redirija gentilmente sus pensamientos hacia el ejercicio. Una palabra repetida en silencio o “mantra” puede ayudar.
- **Esté presente.** Preste atención a su cuerpo y a sus sentidos. Si hay algo que sienta, huelo o escuche, deje que suceda y pase sin emitir juicios. Lo mismo aplica a sus emociones. Identifíquelos y nómbralos a medida que los experimenta y, una vez más, permita que sucedan y pasen sin emitir juicios.
  - Practique estar presente en sus relaciones, en el trabajo e incluso cuando esté solo. Deje de lado los pensamientos sobre su lista de tareas pendientes, eventos futuros y cosas del pasado. Trate de mantener sus pensamientos en el aquí y el ahora.
  - Cuando se encuentre experimentando ansias o antojos, tome nota de cómo se siente su cuerpo en ese preciso momento. Luego, en lugar de desear vagamente que el antojo pase, adopte una postura más definitiva; ¡este antojo pasará!

Practicar la conciencia plena puede no parecer particularmente relajante al principio pero, con el tiempo, puede expandir su autoconciencia, su aceptación de una gama más amplia de experiencias y su capacidad para estar en paz consigo mismo.



## Tipos de técnicas de relajación

Las técnicas de relajación son prácticas intencionales utilizadas para producir la respuesta de relajación natural del cuerpo. Estas habilidades pueden ralentizar la respiración y el ritmo cardíaco, disminuir la presión arterial, reducir los dolores de cabeza, el dolor crónico y el insomnio, mejorar la digestión e incluso aumentar la confianza en uno mismo.

Estas actividades son herramientas que pueden mejorar nuestra salud y nuestra calidad de vida en general si dedicamos tiempo a practicarlas.

- **Relajación autógena:** prestar atención a su cuerpo es una excelente manera de reducir el estrés. Las personas que practican esta forma de relajación se enfocan en imágenes o palabras pacíficas mientras se sintonizan con su respiración, se ritmo cardíaco y sus sensaciones físicas.
- **Relajación muscular progresiva:** con esta técnica, usted tensa y relaja lentamente músculos individuales. Comience con los pies y trabaje hasta la cabeza. Esta práctica enseña a ser consciente de la tensión muscular cuando se está estresado.
- **Biorretroalimentación:** hay dispositivos electrónicos que puede usar para medir las respuestas físicas al estrés. Con comentarios instantáneos, puedes tomar notas sobre qué ejercicios lo relajan más.
- **Imágenes guiadas:** comience reemplazando imágenes negativas por otras positivas y pacíficas. Por ejemplo, puede imaginar un día en la playa o relajarse en una hamaca bajo la sombra.
- **Música:** lo crea o no, escuchar música puede reducir su frecuencia cardíaca y su presión arterial. Concéntrese en la música y cante en voz alta si es posible.
- **Risa:** ver su película cómica favorita o ponerse al día con un amigo ingenioso puede ser justo lo que recetó el médico, por así decirlo. La risa reduce el cortisol, la hormona del estrés de su cuerpo, y promueve químicos cerebrales llamados endorfinas para mejorar su estado de ánimo.
- **Visualización:** forme imágenes mentales de un lugar o situación relajante y use su imaginación para experimentar los sonidos, los olores y la sensación del momento.

- **Gratitud:** hay mucho que decir sobre lo beneficioso de abordar la vida con una actitud positiva y una buena perspectiva. Centrarse en (o incluso escribir) las cosas por las que estamos agradecidos puede tener un efecto transformador en toda nuestra perspectiva.



## Cómo empezar

Considere descargar una aplicación o buscar ejercicios guiados en línea.

Diferentes ejercicios funcionan para diferentes personas, así que siga intentándolo hasta que encuentre una técnica que funcione bien para usted.

Las técnicas de relajación y conciencia plena son de bajo costo y se pueden realizar en casi cualquier lugar. Independientemente de dónde se encuentre en el espectro del estrés, desde sentirse abrumado hasta manejar bien su estrés, estas actividades pueden mejorar su sensación general de bienestar.



## Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

# Optum

**Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar 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 comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC