

Apoyo **esencial**



Control del estrés: Técnicas de conciencia plena y relajación

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



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

El estrés es parte natural de la vida, y cómo 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 conciencia plena y relajación brindan formas de redirigir sus pensamientos hacia el momento presente y le permiten experimentarlo sin juzgar.

Hay muchos beneficios al incorporar técnicas de conciencia plena y relajación 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, cuidarse mejor y mejorar su estado de ánimo. Las técnicas de conciencia plena y relajación también pueden permitirle ser más creativo y reflexivo en su trabajo.



Ejercicios de conciencia plena

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

- **Encuentre un lugar cómodo y siéntese en silencio.** Concéntrese en lo que siente al inhalar y exhalar. Relaje la mente y descarte otros pensamientos. Si su mente comienza a desviarse, no se juzgue. Sin esforzarse, haga que sus pensamientos regresen al 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 siente o algo que huele o escucha, deje que suceda y pase sin juzgar. Lo mismo ocurre con sus emociones. Identifíquelas y nómbrelas a medida que las experimente y, una vez más, permita que sucedan y pasen sin juzgarlas.
 - Practique estar presente en sus relaciones, en el trabajo y consigo mismo. Deje de lado los pensamientos sobre las tareas que tiene pendientes, las cuestiones del futuro y lo que aconteció en el pasado. Trate de mantener sus pensamientos en el aquí y ahora.
 - Cuando se encuentre experimentando urgencias o antojos, tome nota de cómo se siente su cuerpo en ese preciso momento. Luego, en lugar de esperar vagamente que el deseo intenso pase, adopte una postura más definitiva; ¡este deseo intenso 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 que se utilizan 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 autogénica:** prestar atención a su cuerpo es una manera excelente de reducir el estrés. Las personas que practican esta forma de relajación se enfocan en imágenes o palabras que transmiten serenidad mientras se conectan con su respiración, frecuencia cardíaca y 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:** existen dispositivos electrónicos que usted puede usar para medir las respuestas físicas al estrés. Con la respuesta instantánea, puede comprobar qué ejercicios le brindan la mayor relajación.
- **Imágenes guiadas:** comience reemplazando las imágenes negativas por imágenes positivas y serenas. Por ejemplo, podría visualizar un día en la playa o relajarse en una hamaca a la sombra.
- **Música:** aunque parezca difícil de creer, escuchar música puede reducir la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Concéntrese en la música y cante en voz alta si es posible.
- **Risa:** mirar su comedia favorita o conversar con un amigo puede ser justo lo que necesita. La risa reduce el cortisol, la hormona del estrés del organismo, y hace que las sustancias químicas cerebrales, denominadas endorfinas, mejoren 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 para decir en relación con abordar la vida con una actitud positiva y una perspectiva optimista. Centrarse en (o incluso escribir) las cosas por las que estamos agradecidos puede tener un efecto transformador en toda nuestra perspectiva.



Cómo empezar

Considere la posibilidad de descargar una aplicación o de buscar ejercicios guiados en Internet.

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

Las técnicas de conciencia plena y relajación 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 esencial cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos de apoyo esencial adicionales.



Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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