

Momentum

Cómo manejar el estrés del trabajo y la vida cotidiana

Creighton
UNIVERSITY

Programa de Asistencia al Empleado
1-800-424-4831



Las señales de estrés

- ✓ El estrés se manifiesta en efectos emocionales y mentales, como problemas de atención, ansiedad o pensamientos atropellados, preocupación constante, irritabilidad, depresión y sentirse agobiado.
- ✓ Los síntomas físicos de estrés incluyen tensión muscular, dolores y molestias, fatiga, presión arterial alta, problemas digestivos y problemas del sueño.
- ✓ El estrés prolongado con frecuencia tiene como consecuencia el agotamiento, que puede destruir sus niveles de energía, provocar cambios de humor inusuales y disminuir su desempeño profesional.

La lucha por lograr el equilibrio es real

¿Se siente como si con frecuencia hiciera demasiados malabarismos en la vida, y teme que pronto se le empezarán a caer cosas? Si es así, no está solo. Mantenerse al día con agendas abarrotadas, y haberlo conseguido todo mientras se encarga de las personas que lo rodean, es un desafío del mundo actual muy conocido. El esfuerzo puede derivar en enfermedades, depresión y en una tensión en nuestras relaciones más significativas. Adoptar algunas técnicas básicas de manejo del estrés puede ayudar.

- Identifique y apéguese a sus prioridades. Por ejemplo, analizar detalladamente dónde encuentra tiempo en su día usual de trabajo. Vuelva a organizarse, según sea necesario, para que pueda centrarse principalmente en las tareas importantes.
- Siempre que sea posible, desconéctese por completo de las tareas laborales cuando esté en casa. Su cuerpo y su mente necesitan un descanso completo de la jornada laboral.
- Emplee un sistema de apoyo en casa y en el trabajo. Aprenda a delegar.
- Reconozca las señales tempranas de estrés. Encuentre tiempo para realizar actividades que reduzcan el estrés.



Seminario en línea—El miércoles 10 de julio, únase a nuestro seminario en línea: *Su guía de supervivencia para crear un equilibrio y manejar los factores de estrés de la vida cotidiana y el trabajo.* [Inscríbese aquí.](#)

¡Inicie sesión en MagellanAscend.com hoy!

Magellan
HEALTHCARE®



Cuide su salud mental

Las familias son grandes fuentes de cariño y apoyo, pero incluso las familias más saludables no son inmunes al estrés.

- Si no está seguro de cómo el estrés puede afectar a su familia, [consulte esta hoja de consejos](#), incluida una lista de verificación para ayudarle a identificar factores de estrés, junto con ideas prácticas para reducir el estrés en su hogar.
- Es posible que subestime cuánta presión puede imponer tener un horario súper ocupado a sus hijos. ¡Ellos también se estresan! [Esta hoja de consejos](#) examina fuentes comunes de estrés infantil, cómo detectar sus síntomas, y cómo ayudar a los niños y adolescentes a sobrellevarlos.
- Muchos estadounidenses cuidan de familiares con discapacidades o enfermedades crónicas. A pesar de que la tarea del cuidado puede ser gratificante, con frecuencia también es desgastante. [Considere estos consejos](#) sobre cómo obtener apoyo y cuidar mejor de usted mismo.

Trabajar en el bienestar

Es difícil alimentarse de manera saludable cuando no está en casa. ¡Esfuércese por ser disciplinado y no comer de más!

- En los restaurantes, pida alimentos cocinados a la plancha en lugar de fritos. Elija acompañamientos como frutas, sopas y ensaladas, en lugar de papas fritas o aros de cebolla.
- Cuando viaje, busque menús de restaurantes con anticipación para evitar hacer elecciones de alimentos impulsivas y no saludables. En reuniones sociales, alterne entre tomar agua y bebidas con altas calorías.

Diligencia diaria

Mantener las cosas simples en su vida cotidiana le ayudará a prevenir el estrés excesivo.

- Maneje mejor su tiempo al eliminar o delegar actividades que no disfruta o no puede manejar en este momento. ¡Pida ayuda!
- A veces, está bien decir respetuosamente “no” a algunas peticiones.
- Cuando surge un nuevo desafío, analícelo con calma, considere sus opciones y elija el camino que involucre la menor complejidad y tiempo posibles.

Recursos adicionales: Clínica Mayo (Mayo Clinic), Forbes.com, Mental Health America, Greatist.com.

Los efectos del estrés en los adultos estadounidenses.

77%

Experimenta síntomas físicos provocados por el estrés con regularidad.

76%

Indica que el dinero y el trabajo son la principal causas del estrés.

48%

Informa que permanece despierto de noche debido al estrés.

31%

Dice que tiene dificultades para manejar las responsabilidades laborales y familiares.

Fuentes: Asociación Estadounidense de Psicología, Instituto Estadounidense del Estrés.