



**Magellan**  
HEALTHCARE®

# Momentum

## Cómo vencer el agotamiento

A veces parece que hay demasiadas exigencias, plazos, cambios imprevistos, incertidumbres y piezas en movimiento para mantenerse a la par con la vida. Tratar de mantenerse al día puede causar estrés, que, si no se alivia, puede acumularse y provocar agotamiento.

- Los indicadores de agotamiento incluyen sensación de agotamiento continuo, tener dolores de cabeza frecuentes o dolor muscular, alejarse de otras personas, tener sentimientos de desesperanza, negatividad e irritabilidad, dejar de realizar actividades y perder la motivación.
- Cree una lista de las áreas problemáticas específicas en su vida laboral y personal que parecen causarle estrés incómodo regularmente. Piense en al menos una manera de modificar cada situación para reducir su nivel de estrés.
- Establezca los límites. Muchas personas tienen el hábito de tratar de hacer demasiado y de ayudar en exceso. Sin embargo, no está mal al decir a otras personas que se siente agotado y que no puede comenzar nuevas tareas en la actualidad.

## Programa de bienestar emocional digital

El estrés es parte de nuestra vida diaria, pero el estrés crónico que no se trata puede transformarse en una espiral de afecciones como ansiedad o depresión. Abril es el Mes de Concientización sobre el Estrés y con el Programa Digital de Bienestar Emocional, disponible a través de la aplicación móvil y del sitio web para miembros, puede aprender habilidades como técnicas de respiración, meditación consciente y habilidades de afrontamiento para mejorar la manera de lidiar con el estrés y la adversidad. Visite el sitio web para miembros para comenzar su viaje hacia un mejor bienestar emocional.

Contacte a su programa

**24/7/365**

para obtener ayuda confidencial y sin costo para usted y los miembros de su hogar.

---

### Seminario web en vivo:

Únase a nuestro seminario web informativo, *Superar el agotamiento y cansancio*, el miércoles 13 de abril. Inscríbase [aquí](#).

---

Programa de Asistencia al

Empleado

**1-800-450-1327 (TTY 711)**

MagellanAscend.com (use Principal Core)

Cuide su salud mental

## Abril es el Mes de Concientización sobre el Estrés

El estrés es una parte normal de la existencia humana. El estrés bueno nos empuja a esforzarnos y superarnos, pero el estrés malo, particularmente cuando es grave o dura mucho tiempo, es altamente destructivo para nuestra salud. El Mes de Concientización sobre el Estrés nos recuerda que debemos tomar medidas si detectamos signos de estrés poco saludable.

- Desarrollar más equilibrio. Si se siente excesivamente agobiado por el trabajo diario, insista en hacer espacio para cosas con significado en su vida, a través de su familia, amigos o pasatiempos creativo.
- Comuníquelo. Cuando está estresado, es importante que no se aísle, a pesar de la tentación de hacerlo. Hable con alguien que pueda empatizar con su situación. Compartir sus dificultades puede ayudarle a calmar su sistema nervioso y reducir el estrés.
- Trate de estar activo. Aunque mantenerse activo puede no parecer atractivo cuando está estresado, hacer un poco de ejercicio regular mejorará su resiliencia mental/corporal.

Visite [magellanhealthcare.com/about/bh-resources/mymh](https://magellanhealthcare.com/about/bh-resources/mymh) o llame a su programa para obtener recursos confidenciales para la salud mental.

Trabaje por el bienestar

## Más medidas para reducir el estrés

- Cuando siente estrés, es importante centrarse en los componentes básicos de un buen cuidado personal, como comer alimentos nutritivos, descansar más y participar en prácticas saludables como meditación, relajación muscular progresiva o yoga.
- Tenga un "tercer espacio". A pesar de que el trabajo y la familia pueden consumir la mayor parte de su tiempo, tenga un espacio separado para explorar sus intereses, relajarse y recargarse. Estas actividades, jardinería, lectura, manualidades, pintura, pesca o noches de juego, le ayudan a mantener una identidad bien definida y manejar el estrés.

Cómo gestionar el equilibrio entre la vida laboral y familiar

## Simplificar su vida

Cuando está rodeado de cosas en la vida, paga un precio por eso. Cuando son muchas cosas, realmente hay un costo. Considere simplificar su vida; esto le da más tiempo, espacio, energía, recursos... y disfrute. Usted podría comenzar por ordenar una habitación a la vez. Trabaje en el reemplazo de hábitos mentales malos/negativos que se interponen en su camino. Limite las distracciones que desperdician el tiempo. Renuncie a relaciones que sean unilaterales o agotadoras; concéntrese en las relaciones de apoyo mutuo que valora.