



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. Inscríbese [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 aíse, 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 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.