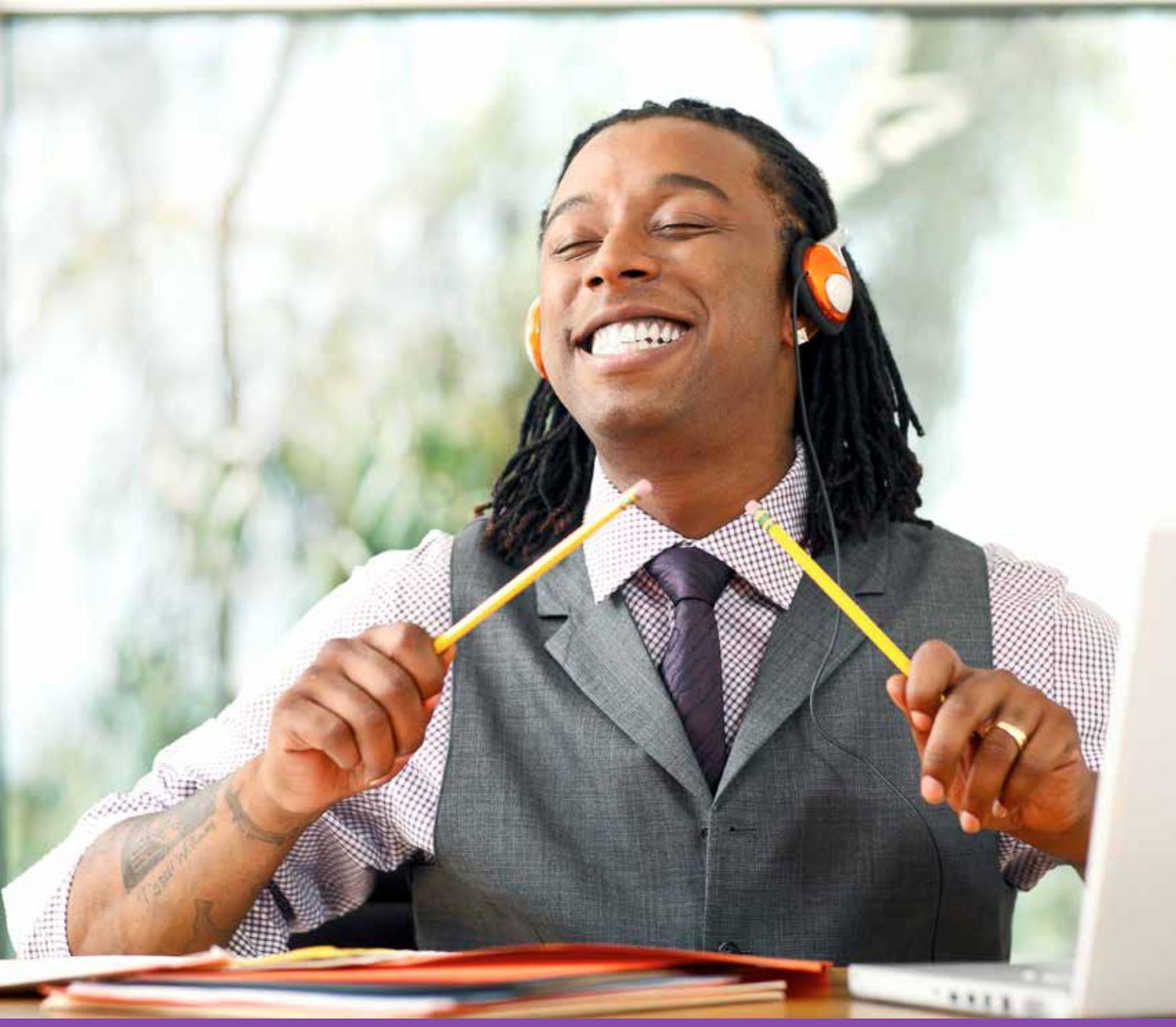


# Cómo encontrar el equilibrio

Guía para el manejo del estrés



## Cómo encontrar el equilibrio y manejar el estrés

**El estrés es un hecho de la vida, pero no tiene que interferir en su calidad de vida.**

Mucho estrés causa estragos en el cuerpo y en la mente. La buena noticia es que puede ganarle al estrés al aprender formas sanas para manejarlo. Usted no puede controlar lo que le estresa, pero puede controlar cómo reacciona. Ese es el secreto para dominar el manejo del estrés.

### ¿Qué es lo que le estresa?

## PRINCIPALES {5} > FUENTES DE ESTRÉS<sup>1</sup>



Todos experimentan el estrés en forma diferente y por diferentes motivos, pero hay algunas fuentes de estrés con las que casi todos se identifican. Sin importar de dónde venga, el estrés no es un problema hasta que hay demasiado.



### ¿Qué tan estresado está?

Complete nuestra [evaluación interactiva de estrés](#) para averiguar cuál es su estado.

## Efectos del estrés

El estrés puede tener un impacto en su mente, cuerpo y comportamiento.

¿Alguno de estos síntomas le es familiar? El estrés podría ser el culpable.



### Cómo trabaja el estrés

Para obtener información científica sobre qué hace el estrés en el interior de su cuerpo, [vea este video animado de TED-Ed.](#)

## ¿Estresado en el trabajo? Está en buena compañía.

El trabajo es un hecho de la vida. Para mucha gente, también lo es el estrés relacionado con el trabajo. A veces el estrés en el trabajo puede trabajar a su favor: le puede dar la energía para cumplir con un plazo, incentivar la creatividad y motivarle a aceptar nuevos desafíos. Pero mucho estrés nunca es bueno y puede llevarlo al agotamiento y a la insatisfacción laboral.



### Mitos y hechos acerca del trabajo y el estrés.

#### Mito

- Hacer varias cosas a la vez completa las cosas más rápido.
- Trabajar más horas significa que completará más cosas.
- No importa cómo se sienta, mientras termine el trabajo.

#### VS

#### Hecho

- Hacer varias cosas a la vez disminuye la productividad hasta por un 40%.<sup>4</sup>
- Las personas que trabajan 70 horas a la semana logran lo mismo que las personas que trabajan un promedio de 55 horas a la semana.<sup>5</sup>
- Los empleados felices son 12% más productivos que los empleados infelices.<sup>6</sup>

## Consejos sencillos para tener una vida laboral con menos estrés

Pequeños cambios en la forma en cómo maneja el estrés pueden marcar una gran diferencia en cómo se siente de 9 a 5.



### Tome una pausa para respirar

Unos cuantos minutos de [respiración profunda](#) pueden ayudar cuando se sienta abrumado. Inhale contando hasta 5, aguante la respiración por 5 y exhale a la cuenta de 5. Repita 15 veces o hasta que se sienta más sereno y concentrado.



### Organícese

El desorden le envía la señal a su cerebro de que su trabajo nunca termina. Pero un lugar de trabajo organizado puede mejorar su concentración, productividad y creatividad. Si no lo utiliza, no lo quiere o no lo necesita ¡no lo guarde!



### Aléjese si lo necesita

A veces lo mejor en una situación estresante con un colaborador es poner pausa. Póngase de acuerdo en volver a la discusión después. Luego, tome una caminata y aclare su cabeza



## La hora de poder: ataque su lista de cosas por hacer en 4 pasos

Pruebe esta técnica popular para hacer más en menos tiempo.<sup>7</sup> ¡Le sorprenderá lo que puede hacer en una hora!

1

#### Haga una lista.

Tómese 5 minutos para escribir todo lo que necesita hacer en el día, incluso las tareas pequeñas. (No se preocupe, la meta no es hacerlas todas en una hora, solamente todas las que sean posibles. Más sobre eso más adelante).

2

#### Comience poco a poco.

Empiece con las tareas más sencillas y rápidas primero (llamadas telefónicas, correos electrónicos, etc.). Haga tantas tareas y tan rápido como pueda. Táchelas de la lista conforme vaya avanzando y deténgase a los 20 minutos.

3

#### Concéntrese.

Apague su teléfono, salga de su correo electrónico y concéntrese en el punto de mayor prioridad en su lista. Pase los siguientes 35 minutos trabajando solo en esa tarea. ¡Sin distracciones!

4

#### Relájese y recupérese.

Está progresando. Tómese 5 minutos para sentarse, aclarar su mente y recuperar la energía para concentrarse.

**Felicitaciones.** Tuvo una hora productiva. ¿Le sobran otros 60 minutos? Tome su lista y vuelva a empezar el proceso.



## Estrés y depresión

### Conozca la diferencia

El estrés y la depresión a veces tienen síntomas similares, pero la depresión es un problema mucho más serio. El programa Finding Balance (Cómo encontrar el equilibrio) está diseñado para brindarle herramientas sencillas para manejar el estrés y ayudarlo a aprender formas saludables para lidiar con él. El tratamiento de la depresión requiere una atención y cuidado más personalizado.

Si cree que podría estar deprimido, hable con su médico.

Visite [kp.org/depression](http://kp.org/depression) (en inglés) para tomar la [autoevaluación de depresión](#) y encontrar recursos que le pueden ayudar.

<sup>1</sup> American Psychological Association (2016). *Stress in America: The impact of discrimination. Encuesta Stress in America™ Survey.*

<sup>2</sup> 2014 Work Stress Survey, Nielsen (antes Harris Interactive), 9 de abril de 2014.

<sup>3</sup> "Dangerously Stressful Work Environments Force Workers to Seek New Employment," Monster.com nota de prensa, 16 de abril de 2014.

<sup>4</sup> Peter Bregman, "How (and Why) to Stop Multitasking," 20 de mayo de 2010, *Harvard Business Review*, [hbr.org/2010/05/how-and-why-to-stop-multitaski.html](http://hbr.org/2010/05/how-and-why-to-stop-multitaski.html) (en inglés).

<sup>5</sup> Jena McGregor, "Working More Than 55 Hours a Week is Bad for You – in Many Ways," 24 de agosto de 2015 *Washington Post*, [www.washingtonpost.com/news/on-leadership/wp/2015/08/24/working-more-than-55-hours-a-week-is-bad-for-you-in-many-ways/](http://www.washingtonpost.com/news/on-leadership/wp/2015/08/24/working-more-than-55-hours-a-week-is-bad-for-you-in-many-ways/).

<sup>6</sup> Andrew J. Oswald, Eugenio Proto y Daniel Sgroi, "Happiness and Productivity," *Journal of Labor Economics*, 33, N.º 4 (octubre de 2015).

<sup>7</sup> Peter Bregman, "A Practical Plan for When You Feel Overwhelmed," 23 de septiembre de 2010 *Harvard Business Review*, [hbr.org/2010/09/a-practical-plan-for-when-you-1.html](http://hbr.org/2010/09/a-practical-plan-for-when-you-1.html) (en inglés).

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232