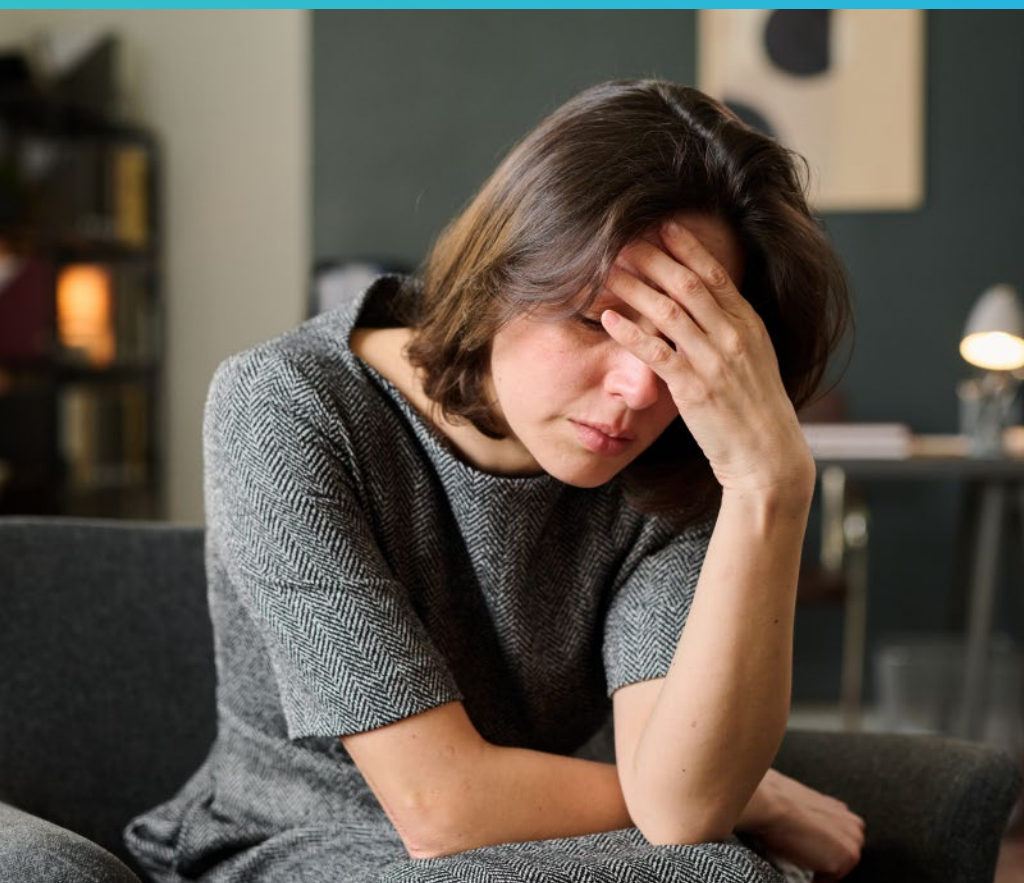


opcióny@

¿ESTRÉS? ¿PENSAMIENTOS FUERA DE CONTROL?

Calma tu mente
y transforma tu vida

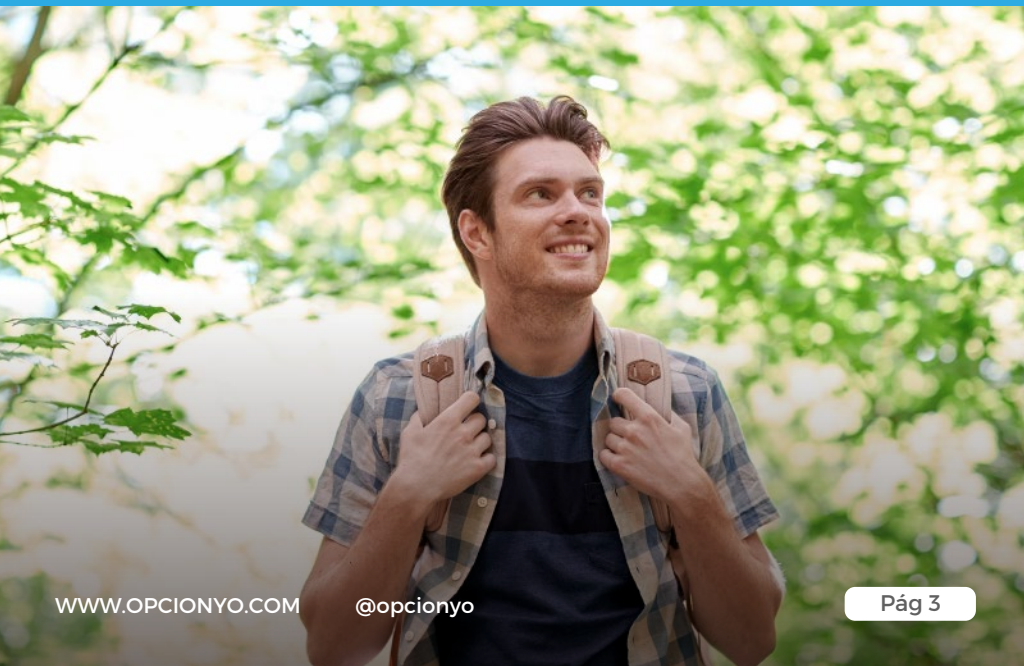


Contenido

Introducción	3
El reto: El Estrés y la Ansiedad en la Vida Moderna	4
La Solución: Estrategias y Herramientas	5
Ejercicios Prácticos	7
Cierre y Reflexión	8

Introducción

En Opción Yo, creemos que el bienestar emocional es fundamental para una vida equilibrada y saludable. Por eso, hemos creado esta guía práctica para ti, que eres miembro exclusivo de Opción Yo, con herramientas prácticas y reflexiones que pueden marcar una diferencia en tu día a día.



El reto: El Estrés y la Ansiedad en la Vida Moderna

Enfrentamos el desafío de vivir en un mundo que opera a la velocidad del internet, lleno de incertidumbres globales y exigencias que parecen no tener fin. ¿Cómo podemos convertir esta realidad en una oportunidad para crecer y fortalecernos emocionalmente?

La OMS informa que, en 2019, aproximadamente el 15% de los adultos en edad laboral experimentaban algún trastorno mental. Además, se estima que cada año se pierden 12.000 millones de días de trabajo debido a la depresión, el estrés y la ansiedad, afectando especialmente a las mujeres, quienes a menudo enfrentan la presión de equilibrar múltiples roles. Este contexto nos desafía a priorizar nuestro bienestar y a buscar formas efectivas de manejar el estrés.

El objetivo está claro: aprender a identificar nuestras necesidades básicas y actuar en consecuencia. Al hacerlo, podemos reducir los efectos negativos como el insomnio, los problemas cardiovasculares y la baja inmunidad, y en su lugar, desarrollar herramientas que nos permitan prosperar a pesar de los desafíos.

La Solución: Estrategias y Herramientas

El manejo del estrés requiere un enfoque consciente. Aprender cómo funciona nuestro cerebro y cómo regular nuestras respuestas automáticas puede transformar nuestra experiencia diaria. Aquí te presentamos estrategias prácticas con ejemplos que puedes aplicar en tu vida diaria:

1. Reconocer y desactivar los pensamientos automáticos que generan ansiedad



Muchas veces, nuestra mente entra en un ciclo de pensamientos negativos sin que lo notemos.

Ejemplo cotidiano: Estás trabajando en un proyecto y de repente piensas: "No voy a lograr terminarlo a tiempo, seguro me criticarán". Reconocer este pensamiento es el primer paso. Detente, respira y desafíalo con preguntas como: "¿Tengo evidencia de que no lo terminaré? ¿Puedo organizarme mejor para lograrlo?".

2. Practicar mindfulness para anclar la atención en el presente



Nuestra mente a menudo está atrapada entre el pasado (lo que hicimos) y el futuro (lo que debemos hacer).

Ejemplo cotidiano: Mientras tomas café por la mañana, en lugar de revisar tu celular o pensar en tus pendientes, enfócate en el aroma, el sabor y la sensación del café en tus manos. Este sencillo ejercicio de atención plena ayuda a reducir la sensación de agobio y a comenzar el día con claridad.

3. Construir un hábito de ejercicios simples que promuevan la relajación y el autocuidado



El estrés acumulado puede afectar tu bienestar físico y emocional, pero integrar pequeños hábitos puede marcar una gran diferencia.

Por ejemplo, comienza tu día con 3 minutos de escritura libre. Toma papel y lápiz para anotar tus pensamientos o lo que agradeces en ese momento. Este ejercicio mental ayuda a despejar la mente, reducir el estrés y comenzar con una perspectiva positiva y enfocada.

Al integrar estas prácticas en tu día a día, empiezas a ganar control sobre los pensamientos automáticos que suelen generar ansiedad. Reconocerlos y desactivarlos de forma consciente te permite responder de manera más calmada y racional ante las situaciones cotidianas. La clave está en no permitir que esos pensamientos automáticos tomen el control, sino en cuestionarlos y reemplazarlos por ideas más equilibradas y constructivas.

Dar este paso es fundamental para reducir la ansiedad y cultivar un mayor bienestar a largo plazo.



Ejercicios Prácticos

✓ Ejercicio de Tensar y Relajar

Siéntate cómodamente, cierra los ojos y aprieta los puños, brazos, hombros y mandíbula tan fuerte como puedas. Mantén la tensión unos segundos y suelta lentamente. Observa la diferencia entre tensión y relajación.

✓ Atención Plena en la Respiración

Siéntate con la espalda recta. Coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre tu abdomen. Respira profundamente, sintiendo cómo tu abdomen se expande al inhalar y se contrae al exhalar. Repite por cinco minutos.

✓ Reconexión Matutina

Al despertar, tómate unos minutos para agradecer. Estírate lentamente, reconoce tu cuerpo y respira profundo. Agradece por las pequeñas cosas: tu capacidad de ver, oler, tocar y sentir.

✓ Reconexión Matutina

Dedica al menos 10 minutos diarios a caminar al aire libre, notando cada paso, los sonidos y los aromas del ambiente. Esto ayuda a liberar endorfinas y reduce la sensación de fatiga.

Cierre y Reflexión

La calidad de vida depende en gran medida de las decisiones que tomamos cada día. Al aplicar estas estrategias, no solo aprenderás a manejar el estrés, sino también a fortalecer tus relaciones y construir una vida más plena. En Opción Yo, estamos aquí para apoyarte en este camino. Continúa explorando nuestras herramientas y servicios para seguir creciendo. ¡El primer paso es elegirte a ti mismo!

Sabemos que poner en práctica estos consejos no siempre es fácil, pero la clave está en la decisión de hacerlo. También es válido buscar apoyo en el proceso. Nos honra ser parte de tu transformación y crecimiento personal.

¡Gracias por elegirnos en tu viaje hacia el bienestar!



Acompañamiento y apoyo

No tienes que hacerlo todo solo o sola.



Ya diste el paso más importante:

Buscar ayuda. Reconocer que no es necesario hacerlo todo por tu cuenta es un acto de valentía y autocuidado.

Sabemos que momentos difíciles como este pueden hacerte sentir abrumado o abrumada, y por eso queremos recordarte que herramientas como esta guía pueden ayudarte, pero el acompañamiento profesional puede marcar la diferencia.

Si estás disfrutando de tu experiencia en Opción Yo, te invitamos a conocer nuestro **Plan de Referidos**. Tú y la persona que invites pueden disfrutar juntos de los beneficios de multiplicar el bienestar.



Recomienda a un ser querido y ambos obtendrán un descuento.



CONOCE NUESTRO
PLAN DE REFERIDOS