

Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Herramientas para reducir el estrés y lograr el poder de recuperacion

Los teléfonos inteligentes, los podómetros digitales y muchas aplicaciones (apps) que pueden ayudar a disminuir el estrés, crear el poder de recuperacion y mantenernos **mentalmente saludables** ya están disponibles. ¿Cuáles son los principales? A continuación, se enumeran algunas herramientas útiles para **reducir el estrés** y lograr el poder de recuperación.
Nutrición y buen estado físico

Una mala nutrición podría tener un papel en la mayor cantidad de problemas de salud mental que emergieron en los últimos 50 años. De acuerdo con el estudio *Feeding Minds (alimentando la mente)*, la mayor cantidad de casos de esquizofrenia, enfermedad de Alzheimer y trastorno por déficit de atención podría estar relacionada con los patrones cambiantes de consumo de alimentos. El aspecto positivo es que por largo tiempo se ha pensado que el ejercicio mejora el bienestar mental, pero a todos nos vendría bien un poco de motivación, tanto para movernos como para comer alimentos más saludables.

¿Le interesa hacer un cambio? ¡Fabuloso! Establecer objetivos y hacer un seguimiento al éxito han demostrado ser los motivadores clave para lograr mejores resultados. La tecnología de hoy facilita hacer un seguimiento a todo, desde el consumo de calorías, fibras y sodio hasta la cantidad de pasos, la frecuencia cardíaca y más. Considere invertir en un rastreador de actividad inalámbrico y en una aplicación de nutrición. Los rastreadores de actividad inalámbricos son considerados el podómetro moderno de la actualidad; usted puede descargar la aplicación que lo acompaña y tener sus datos en tiempo real sincronizados con su dispositivo móvil. Un par que puede probar son Fitbit y MyFitnessPal.

Reducción de estrés

Por décadas se han utilizado técnicas simples de reducción de estrés, como respirar profundo y relajar progresivamente los músculos, para ayudar a las personas a relajarse y aclarar sus mentes. En la actualidad, estas técnicas probadas se encuentran a su alcance a través de aplicaciones disponibles directamente en su dispositivo móvil. ¿Se siente estresado? Tener aplicaciones a mano cuando las necesita podría ayudarlo a luchar contra el estrés antes de verse sobrecargado. ¿Cómo puede su dispositivo digital favorito transformarse en un **remedio antiestrés** rápido y conveniente?

· **Juegos en línea.** Redirija su enfoque fuera de la fuente de estrés e intente concentrarse en un juego corto que involucre su mente *y cuerpo*, para así ayudarse a reducir su estrés mientras involucra un ejercicio divertido.

· **Grupos de apoyo en línea.** Con innumerables grupos en línea compuestos por personas atravesando trabajando problemas personales y que tratan de aprender nuevas maneras de como lidiar con ellos, compartir con aquellos que han enfrentado problemas similares sólo debe hacer un clic.

· **Programas de control de estrés en línea.** Para su conveniencia, privacidad y una experiencia digital más estructurada, pruebe con Stress Coach Connects de Shepell. Evalúe su nivel de estrés, comprenda qué lo dispara y realice cambios de comportamiento significativos para controlarlo mejor a través de técnicas de control de estrés clínicamente comprobadas.

· **Medios sociales.** Tanto si usted es un publicador frecuente como un participante reticente o simplemente un navegador, puede hacer que los medios sociales trabajen para usted para reducir su
© 2026 TELUS Health Ltd.

nivel de estrés. Puede navegar por pines de imágenes hermosas en Pinterest o encontrar un video divertido en YouTube para liberar tensiones y mejorar su humor.

· **Aplicaciones móviles.** Descubra la amplia gama de aplicaciones para su dispositivo móvil especialmente diseñadas para mantener sus niveles de estrés bajo control, ya sea a través de doodles, escenas y sonidos tranquilos, mejores habilidades organizativas o información sobre salud y bienestar.

Se ha comprobado que las técnicas de relajación y meditación son efectivas con la reducción de estrés inmediata y a largo plazo. En la actualidad, puede acceder a aplicaciones como BellyBio (biorretroalimentación y sonidos lo ayudan a dominar una técnica de respiración profunda) y eCBT Calm (conceptos de Terapia conductual cognitiva que lo ayudan a evaluar sus niveles de estrés y a relajarse). Mida su estrés con el "My Stress Index" (Mi índice de estrés) en la aplicación galardonada **My EAP**, que también pone el acceso a servicios profesionales de salud metal a su alcance con Asesoría en línea, Primer chat y Acceso en línea.

Otras diversiones digitales

El acto de escribir generalmente nos da una nueva perspectiva sobre situaciones, los demás y nosotros mismos. De hecho, la **investigación** muestra que escribir pensamientos optimistas y recuerdos positivos puede ser extremadamente poderoso. Una forma de capitalizar este sentimiento de bienestar o realización es a través de escribir en blogs o en un "Diario de agradecimiento", ahora en formato de aplicación, para que pueda cultivar la alegría en cualquier momento y en cualquier lugar.

Como se mencionó anteriormente, los juegos en línea para uno o multijugadores también pueden servir como reductores divertidos de estrés. Entre las aplicaciones que desafían su mente y lo ayudan a reducir estrés se incluyen: Words with Friends, Sudoku y Luminosity. Otra idea es descargar el último eBook para disfrutar durante un momento típicamente estresante: durante el viaje hacia o desde el trabajo a la mañana o a la noche. También podría crear una lista de reproducción alegre para reproducir específicamente cuando se siente deprimido o cansado. Finalmente, una de las herramientas más simples para reducir el estrés en su vida ya está incorporada en su teléfono inteligente: ¡el teléfono! Llame o envíele un mensaje de texto a un amigo simplemente para decirle "hola" y coseche los beneficios de reducción de estrés de comunicarse con las personas que quiere.

Desde bienestar y nutrición hasta diarios y aplicaciones de salud, hay numerosas herramientas disponibles para ayudarlo a permanecer mentalmente sano. ¡Pruebe con una hoy mismo!

El soporte inmediato y confidencial de EAP se encuentra a solo un llamado (que incluso es gratuito), las 24 horas del día, los siete días de la semana: En Norteamérica: 1.877.890.9052. Si se encuentra fuera de Norteamérica, consulte nuestra página de contacto para obtener el número al que debe llamar desde su ubicación.

La información y los recursos que se proporcionaron anteriormente son para fines informativos únicamente. Si siente que está experimentando una crisis, comuníquese con un profesional calificado de inmediato.