sura

ARL

Campus Seguro

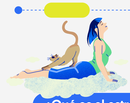
Boletin 4 | Mayo 2025

Sueño saludable, *más que dormir repararse*

Tener un sueño reparador contribuye con la conservación de una buena calidad de vida. Cuidar nuestro descanso es una excelente forma de autocuidado.

Desarrolla una rutina saludable para tener un sueño reparador

- Procura ser **constante con la hora** de acostarte y levantarte.
- Sigue **una rutina relajante** para irte a la cama.
- Haz **ejercicio moderado** durante 30 a 45 minutos durante el día.
- Consume tu última comida por lo menos **3 horas antes de acostarte.**
- **Evita** el alcohol, la cafeína, el tabaco y sustancias estimulantes antes de acostarte.
- Procura **no tomar mucho líquido antes de dormir,** así evitarás levantarte al baño.
- **Disminuye la intensidad de la luz** o utiliza luz tenue desde 30 minutos antes de acostarte.
- **Apaga** la televisión, el computador, tableta, celular o **cualquier fuente luminosa.**
- Puedes tomar un baño corto con agua tibia o consumir una bebida caliente para **relajar el cuerpo antes de ir a la cama.**
- En lo posible, vete a la cama únicamente **cuando empieces a bostezar o te sientas relajado.**
- Busca una posición cómoda y **enfócate en la respiración.**



Manejo y control del estrés

¿Qué es el estrés?

Es un mecanismo que tiene el ser humano para adaptarse a los cambios que le exige el medio, enfrentar los peligros y lograr sus objetivos.

Este mecanismo genera reacciones físicas, mentales y emocionales.

¿Por qué se genera el estrés?

Percepción de la amenaza → Alarma → Glándulas liberan sustancias químicas → Reacciones físicas

¿Cuáles son las reacciones físicas inmediatas?

- El corazón late más rápido
- Sube la presión de la sangre
- La respiración se vuelve más rápida
- La digestión se vuelve más lenta
- Se suda
- Se agrandan las pupilas

→ **Estado de alarma prepara el cuerpo para reaccionar**

¿Cómo controlar el estrés?

Formas perjudiciales	Formas efectivas
Fumar Tomar alcohol Consumir pastillas Comer demasiado	Usando el cuerpo para calmar la mente y la mente para calmar el cuerpo.

¿Por qué el estrés puede ser negativo o positivo ?

NEGATIVO
Afecta la salud y el rendimiento

POSITIVO
- Estimula la creatividad
- Impulsa a dar lo mejor de ti

Consejos y técnicas para manejar y controlar el estrés:

1 Gestión del tiempo: en muchas ocasiones el estrés surge porque tienes que hacer muchas cosas y crees que no tienes tiempo para hacerlas, y de esta manera percibes que no tienes control sobre esta situación. Si organizas tu tiempo (priorizando tus tareas, delegando, poniendo límites y planeando), podrás hacer todo lo que necesitas y serás más efectivo, eficaz y creativo.

2 Disminuye demandas y construye recursos: una demanda es todo aquello que requiere esfuerzo físico o mental y un recurso es algo que te ayuda a conseguir tus objetivos y a reducir las demandas.

a. **Disminuir las demandas:** no trabajar demasiado, proponerse objetivos con más tiempo de antelación, tener demasiado, proponerse objetivos más tiempo libre.

b. **Equilibra tus tiempos durante la jornada de trabajo:** evita llevarte trabajo extra para tu casa o si estas en teletrabajo conserva los tiempos y horarios laborales, ocupa tus días de descanso a otras actividades que permitan reconfortarte, durante la jornada realiza tus pausas para la alimentación y estiramiento, al igual que las pausas psicológicas.

c. **Incrementa tus recursos:** conservar y fortalecer tus relaciones con otros, construir una buena relación con la familia y personas cercanas, ahorrar dinero, promover tus hábitos saludables, aprender de las situaciones que pasan en el día a día, mantener una actitud optimista, fortalecer las fortalezas individuales

3 Fortalece tus estrategias de afrontamiento adaptativas: son los comportamientos que adoptamos para afrontar las demandas (esfuerzo físico y mental), problemas y sucesos vitales.

Por ejemplo:

a. **Comportamiento proactivo:** se trata de actuar a partir de tu propia iniciativa.

b. **Autorregulación:** es la habilidad para ser consciente de tu propio comportamiento, planificarlo y ser capaz de controlar reacciones que llevan a consecuencias negativas.

c. **Orientación hacia metas:** es la capacidad para establecer objetivos y ser persistentes para lograrlos.

d. **Foco de promoción:** se trata de poner tu atención en los resultados positivos que puedes conseguir, en las recompensas, en el crecimiento y en el avance.

4 Adopta un estilo de vida saludable: estar siempre ocupado y trabajando sin tomarte tiempo libre no es bueno y además será desfavorable para tu productividad y salud. Para esto, es importante que practiques diferentes comportamientos que te lleven hábitos saludables.

Canales de información

Conoce todo nuestro contenido de salud mental en nuestros diferentes canales

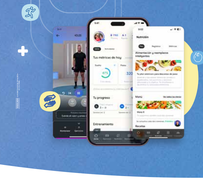
BLOG
- https://segurossura.com/co/blog/saludables/tips-para-controlar-y-manejar-el-estres/
- https://suramericana.com/blog/salud/buen-habito-del-sueno-clave-para-estar-saludable/
- https://segurossura.com/co/blog/revista-5-sentidos/los-8-mandamientos-de-la-higiene-del-sueno/

PÁGINA WEB
- https://www.arlsura.com/demos/salud-mental/files/menos-tensiones-menos-estres.pdf

¡Ey, SURA tiene
un nuevo beneficio para ti!

Disfruta de planes de **entrenamiento, nutrición, coach de bienestar, meditaciones guiadas** y mucho más con

LONGEVO



¡Escanea aquí y sorpréndete!
*Aplica según el seguro que tengas con SURA.