Conjunto de herramientas   
de bienestar para empleados | Mayo de 2024  
**Miembros del plan Kaiser**

**ARTÍCULO PARA CORREO ELECTRÓNICO**

*Envíe este texto creativo en un correo electrónico o agréguelo como artículo en su boletín periódico para empleados.*

Una persona sentada en una silla junto a un lago

Descripción generada automáticamente.

Tranquilo y sereno: gestionar el estrés para una vida mejor

El estrés es una parte natural de la vida y manejarlo de manera efectiva puede ayudarlo a llevar una vida equilibrada y saludable. Afrontar el estrés implica lidiar con la presión de una manera que lo mantenga firme y resiliente. Hay distintos métodos de afrontamiento para cada persona, por lo que es fundamental encontrar el que funciona mejor para usted.

Aquí tiene algunos consejos para ayudarlo a lidiar con el estrés de manera efectiva:

* **Reencauce el estrés:** Cómo percibe las situaciones estresantes juega un rol importante en sus niveles de estrés. Al ver los desafíos como oportunidades, puede tener una mentalidad más positiva. Decir cosas como "Puedo hacer esto" o "Esto es solo temporal" puede ayudarlo a enfrentar las dificultades de una mejor manera.
* **Tome el control:** Sentir un sentido de control personal sobre su estrés puede ser empoderador. Las personas que manejan bien el estrés se ven a sí mismas como solucionadores de problemas y toman medidas proactivas para gestionar las dificultades. Esto ayuda a prevenir que el estrés se intensifique.
* **Conozca sus límites:** Es importante reconocer cuando no puede controlar una situación. Aceptar sus límites puede prevenir la frustración y la tensión. En situaciones en las que no puede cambiar el resultado, dejar ir puede traer paz.
* **Formas saludables de afrontamiento:** Cuidar su cuerpo y mente es crucial para manejar el estrés. El ejercicio, una alimentación saludable y dormir lo suficiente pueden mejorar su resiliencia. Tomarse descansos de las pantallas y las noticias también puede ayudarlo a relajarse. Conectarse con otros y compartir sus sentimientos con personas de confianza puede brindarle apoyo.

**Evite técnicas de afrontamiento poco saludables**

El alcohol y las drogas pueden ofrecer un alivio temporal, pero pueden crear problemas adicionales y empeorar el estrés. Aunque beber pueda parecer útil a corto plazo, puede generar un trastorno por consumo de alcohol (AUD), una enfermedad grave.

**¿Cuándo buscar ayuda?**

Si el estrés se vuelve abrumador y continúa afectando su vida diaria, puede ser el momento de buscar ayuda. Hablar con un consejero o terapeuta profesional puede proporcionarle el apoyo que necesita para recuperar el control y manejar el estrés de manera efectiva.

Al implementar estas estrategias y buscar ayuda cuando sea necesario, puede manejar el estrés y mejorar su bienestar general.

**MÁS INFORMACIÓN**

[Dedicar](https://www.advantageengagement.com/p_content_detail.php?id_division=d03&id_module=m021&id_element=001&id_cr=28697) tiempo a uno mismo

[Lidiar con el estrés](https://www.advantageengagement.com/p_content_detail.php?id_division=d03&id_module=m021&id_element=001&id_cr=100683)

**SIEMPRE ESTAMOS AHÍ PARA USTED** | Sus beneficios de salud mental y conductual

¿No sabe por dónde empezar? **Llame a Behavioral Health Systems al 800-245-1150** para hablar con un consejero capacitado las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Esto es lo que necesita para acceder a otros recursos disponibles para usted:

* **Kaiser Permanente**: de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., llame al [1-888-287-2680](tel.: +1-888-287-2680) para que busquemos un especialista en salud mental en su zona o lo ayudemos a encontrar tratamiento para las adicciones. Para obtener ayuda después del horario de oficina, llame al [1-800-297-6877](tel.: +1-800-297-6877).
* **Aplicación Calm:** la mejor aplicación para el sueño y la meditación, diseñada para ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y más. [Inicie sesión en kp.org para comenzar.](https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/front-door)
* **Aplicación Ginger:** intercambie mensajes de texto con un instructor de apoyo emocional en cualquier momento y en cualquier lugar. Puede pedir ayuda con tan solo un mensaje de texto. [Inicie sesión en kp.org para comenzar.](https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/front-door)
* **Aplicación myStrength:** elabore un plan personalizado para fortalecer su salud emocional en cualquier momento y en cualquier lugar. [Inicie sesión en kp.org para comenzar.](https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/front-door)

**SLACK O MENSAJE DE TEXTO**

*Use este texto creativo para enviar un mensaje grupal a su equipo mediante Slack, mensajes de texto u otra plataforma de mensajes.*

Una persona sentada en una silla junto a un lago

Descripción generada automáticamente.

**TRANQUILO Y SERENO: GESTIONAR EL ESTRÉS PARA UNA VIDA MEJOR**

El estrés es una parte natural de la vida y manejarlo de manera efectiva puede ayudarlo a llevar una vida equilibrada y saludable. Afrontar el estrés implica lidiar con la presión de una manera que lo mantenga firme y resiliente.

Aquí tiene algunos consejos para ayudarlo a lidiar con el estrés de manera efectiva:

* **Reencauce el estrés:** Cómo percibe las situaciones estresantes juega un rol importante en sus niveles de estrés. Al ver los desafíos como oportunidades, puede tener una mentalidad más positiva.
* **Tome el control:** Sentir un sentido de control personal sobre su estrés puede ser empoderador. Las personas que manejan bien el estrés se ven a sí mismas como solucionadores de problemas y toman medidas proactivas para gestionar las dificultades.
* **Conozca sus límites:** Es importante reconocer cuando no puede controlar una situación. En situaciones donde no puede cambiar el resultado, dejar ir puede prevenir la frustración y la tensión.
* **Formas saludables de afrontamiento:** Cuidar su cuerpo y mente es crucial para manejar el estrés. El ejercicio, una alimentación saludable y dormir lo suficiente pueden ayudarlo a relajarse. Obtenga apoyo compartiendo sus sentimientos con otras personas.

**Evite técnicas de afrontamiento poco saludables**

El alcohol y las drogas pueden ofrecer un alivio temporal, pero pueden crear problemas adicionales y empeorar el estrés. Aunque beber pueda parecer útil a corto plazo, puede generar un trastorno por consumo de alcohol (AUD), una enfermedad grave.

**¿Cuándo buscar ayuda?**

Si el estrés se vuelve abrumador y afecta su vida diaria, puede ser el momento de buscar ayuda. Hablar con un consejero o terapeuta profesional puede proporcionarle el apoyo que necesita para recuperar el control y manejar el estrés de manera efectiva.

Al implementar estas estrategias y buscar ayuda cuando sea necesario, puede manejar el estrés y mejorar su bienestar general.

**Puede pedir ayuda con una simple llamada.** Puede llamar a nuestro Employee Assistance Program (Programa de Asistencia al Empleado) de Behavioral Health Systems al 800-245-1150 para hablar con un consejero capacitado las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

**MÁS INFORMACIÓN**

[Dedicar](https://www.advantageengagement.com/p_content_detail.php?id_division=d03&id_module=m021&id_element=001&id_cr=28697) tiempo a uno mismo

[Lidiar con el estrés](https://www.advantageengagement.com/p_content_detail.php?id_division=d03&id_module=m021&id_element=001&id_cr=100683)