Conjunto de herramientas de bienestar para empleados | Enero 2025  
**Miembros del plan Kaiser**

**ARTÍCULO PARA CORREO ELECTRÓNICO**

*Use este texto para crear un mensaje de correo electrónico o un artículo para agregar en su boletín para empleados habitual.*

Una persona regando plantas en una mesa

Descripción generada automáticamente

**Hábitos cotidianos para mejorar el bienestar mental**

El bienestar mental consiste en algo más que simplemente sentirse bien. Consiste en crear hábitos saludables y sostenibles que apoyen su salud mental a largo plazo. Aquí presentamos algunos consejos prácticos para mantener el bienestar mental, incluso cuando no se sienta de la mejor forma posible.

1. **Fomente su salud social:** la soledad no es solo un sentimiento: puede ser un riesgo potencial para la salud. Las investigaciones muestran que mantener conexiones sociales puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad e incluso el riesgo de enfermedades cardíacas. No siempre es fácil encontrar tiempo para actividades sociales, así que dé pasos pequeños. Comuníquese con un viejo amigo o únase a una comunidad que se especialice en uno de sus intereses para comenzar.
2. **Pase tiempo en la naturaleza:** puede resultar tentador quedarse en casa durante los meses de invierno, pero pasar tiempo en la naturaleza es un método comprobado para mejorar la salud mental. Intente hacer caminatas cortas en su parque local y aprovechar los días de buen clima para aumentar la exposición al sol. Incluso puede llevar consigo los beneficios de la naturaleza creando un jardín interior.
3. **Explore su creatividad:** la expresión creativa es un método poderoso para mantener su bienestar. Las actividades artísticas como pintar, escribir canciones o poesía ofrecen una salida productiva para sus pensamientos internos y pueden ayudarlo a procesar sus experiencias de vida y, al mismo tiempo, brindarle una sensación de alegría y realización.
4. **Encuentre momentos de descanso:** descansar adecuadamente es una parte del bienestar mental prolongado que a menudo se pasa por alto. Intente encontrar momentos a lo largo del día para descansar y recargar energías, y recuerde priorizar su sueño. Experimente con actividades como el yoga, la meditación y la respiración profunda. Descubra qué le resulta reparador.
5. **Considere buscar ayuda profesional:** a veces, usted necesita un profesional de la salud mental que lo ayude a alcanzar sus objetivos de bienestar. Los terapeutas, consejeros y psiquiatras pueden brindarle orientación y herramientas adaptadas a sus necesidades específicas. Gracias a opciones como la telemedicina, estos servicios son más accesibles que nunca.

El bienestar mental es un viaje que dura toda la vida, pero se compone de decisiones pequeñas e intencionales que respaldan su bienestar día a día.

**RECURSOS**

[El poder de la conexión](https://memberaccess.behavioralhealthsystems.com/pdf/newsletters/2024-10) (solo en inglés)

[Seminario web sobre la nueva era de la salud mental en el lugar de trabajo](https://seattlemetrochamber.zoom.us/webinar/register/WN_QjjBQRhUTseHc9LFtW0HvQ#/registration)

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

¿No sabe por dónde empezar? **Llame a Behavioral Health Systems al 888-720-5237** 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 asignarle un especialista en salud mental en su área o para ayudarle a encontrar un 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)
* **Headspace Care (antes llamada Ginger):** intercambie mensajes de texto con un consejero de apoyo emocional en cualquier momento y en cualquier lugar. La ayuda está a un mensaje de texto de distancia. [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 regando plantas en una mesa

Descripción generada automáticamente

**Hábitos cotidianos para mejorar el bienestar mental**

Aquí presentamos algunos consejos prácticos para mantener el bienestar mental, incluso cuando no se sienta de la mejor forma posible.

1. **Fomente su salud social:** las investigaciones muestran que mantener conexiones sociales puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad e incluso el riesgo de enfermedades cardíacas. Comuníquese con un viejo amigo o únase a una comunidad que se especialice en uno de sus intereses para comenzar.
2. **Pase tiempo en la naturaleza:** pasar tiempo en la naturaleza es un método comprobado para mejorar la salud mental. Intente hacer caminatas cortas en su parque local o llevar consigo los beneficios de la naturaleza creando un jardín interior.
3. **Explore su creatividad:** las actividades artísticas como pintar, escribir canciones o poesía ofrecen una salida productiva para sus pensamientos internos y pueden ayudarlo a procesar sus experiencias de vida.
4. **Encuentre momentos de descanso:** intente encontrar momentos a lo largo del día para descansar y recargar energías, y recuerde priorizar su sueño. Experimente con actividades como el yoga, la meditación y la respiración profunda. Descubra qué le resulta reparador.
5. **Considere buscar ayuda profesional:** los terapeutas, consejeros y psiquiatras pueden brindarle orientación y herramientas adaptadas a sus necesidades específicas. Gracias a opciones como la telemedicina, estos servicios son más accesibles que nunca.

El bienestar mental es un viaje que dura toda la vida, pero se compone de decisiones pequeñas e intencionales que respaldan su bienestar día a día.

**RECURSOS**

[El poder de la conexión](https://memberaccess.behavioralhealthsystems.com/pdf/newsletters/2024-10) (solo en inglés)

[Seminario web sobre la nueva era de la salud mental en el lugar de trabajo](https://seattlemetrochamber.zoom.us/webinar/register/WN_QjjBQRhUTseHc9LFtW0HvQ#/registration)

¿Necesita ayuda? **Llame a Behavioral Health Systems al 888-720-5237** para hablar con un consejero capacitado las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Contacte a **Kaiser Permanente** al [1-888-287-2680](tel.: +1-888-287-2680) (de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.) para obtener ayuda en cuestiones de salud mental. Para obtener ayuda después del horario de oficina, llame al [1-800-297-6877](tel.: +1-800-297-6877). Inicie sesión [en kp.org para comenzar](https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/front-door) para comenzar a usar las aplicaciones Calm y Headspace Care (antes llamada Ginger).