Conjunto de herramientas de bienestar para empleados | Febrero 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.*

Persona sentada en un escritorio con una computadora y un libro

Descripción generada de manera automática.

**Manejo del estrés y la ansiedad**

El estrés y la ansiedad son desafíos comunes que muchas personas enfrentan, pero no tienen que controlar su vida. Tomarse el tiempo y esfuerzo de manejar el estrés de manera efectiva puede mejorar su salud mental, sus relaciones e incluso su productividad. A continuación, encontrará algunos consejos prácticos para manejar el estrés y la ansiedad de manera efectiva.

* **Practique meditación:** La meditación es una herramienta poderosa para calmar la mente y determinar su estado emocional, lo que puede ayudar a proporcionar claridad y alivio. Este método es conocido por reducir los niveles de estrés y ayudar a las personas a crear resiliencia contra factores desencadenantes potenciales de ansiedad.
* **Cree un espacio tranquilo:** Sus sentidos pueden ser herramientas poderosas para la relajación. Crear un espacio tranquilo en el hogar con elementos cómodos como iluminación tenue, música suave, velas o mantas calentitas. Vaya a este espacio cuando se sienta abrumado para darse un reinicio relajado.
* **Disfrute del juego:** El estrés puede hacer que la vida se sienta pesada, por lo que debe equilibrarla con momentos de diversión y tonterías. Intente participar en actividades alegres como jugar con una mascota, tener una noche de juegos con amigos o experimentar un pasatiempo como aprender a tocar un instrumento o dibujar.
* **Establezca límites:** El compromiso excesivo puede provocar agotamiento o estrés innecesario. Aprenda a decir que no a aquellas cosas que sacan su energía y establezca límites claros entre trabajo, familia y tiempo personal. Esto ayuda a crear espacio para la relajación y el autocuidado.
* **Limite la exposición a factores estresantes:** Aunque es imposible evitar todos los factores estresantes, puede controlar cuánto se involucra en algunos factores desencadenantes. Por ejemplo, tómese descansos de las noticias o redes sociales si hace que se sienta abrumado.
* **Busque ayuda profesional:** Si el estrés y la ansiedad se vuelven inmanejables, considere consultar con un profesional de salud mental, que puede ayudarlo a desarrollar mecanismos de afrontamiento.

Manejar el estrés y la ansiedad es un proceso continuo, pero dar pequeños pasos deliberados puede marcar una diferencia significativa. Si cuida de sí mismo y busca apoyo cuando lo necesita, podrá cultivar una vida de equilibrio y calma.

**RECURSOS**

[The Relationship Between Stress and Communication](https://memberaccess.behavioralhealthsystems.com/pdf/newsletters/2024-11)

[Caring for Your Mental Health](https://memberaccess.behavioralhealthsystems.com/pdf/newsletters/2025-01)

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

**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 se le asigne 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). Esto es lo que necesita para acceder a otros recursos disponibles para usted:

* **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.*

Persona sentada en un escritorio con una computadora y un libro

Descripción generada de manera automática.

**Manejo del estrés y la ansiedad**

El estrés y la ansiedad son desafíos comunes que muchas personas enfrentan, pero no tienen que controlar su vida. A continuación, encontrará algunos consejos prácticos para manejar el estrés y la ansiedad de manera efectiva.

* **Practique meditación.** Este método es conocido por reducir los niveles de estrés y ayudar a las personas a crear resiliencia contra factores desencadenantes potenciales de ansiedad.
* **Cree un espacio tranquilo.** Puede crear un espacio tranquilo en el hogar con elementos relajantes como iluminación tenue, música suave, velas o mantas calentitas. Vaya a este espacio cuando se sienta abrumado para darse un reinicio relajado.
* **Disfrute del juego.** Intente participar en actividades alegres como jugar con una mascota, tener una noche de juegos con amigos o experimentar un pasatiempo como aprender a tocar un instrumento o dibujar.
* **Establezca límites.** El compromiso excesivo puede provocar agotamiento o estrés innecesario. Aprenda a decir que no a aquellas cosas que sacan su energía para evitar extralimitarse.
* **Limite la exposición a factores estresantes.** Aunque es imposible evitar todos los factores estresantes, puede controlar cuánto se involucra en algunos factores desencadenantes. Por ejemplo, tómese descansos de las noticias o redes sociales si hace que se sienta abrumado.
* **Busque ayuda profesional.** Si el estrés y la ansiedad se vuelven inmanejables, considere consultar con un profesional de salud mental.

Manejar el estrés y la ansiedad es un proceso continuo, pero dar pequeños pasos deliberados puede marcar una diferencia significativa.

**RECURSOS**

[The Relationship Between Stress and Communication](https://memberaccess.behavioralhealthsystems.com/pdf/newsletters/2024-11)

[Caring for Your Mental Health](https://memberaccess.behavioralhealthsystems.com/pdf/newsletters/2025-01)

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).