Conjunto de herramientas de bienestar para empleados | Febrero 2025  
**Miembros del plan Premera**

**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 automáticamente

**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, 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. Cree un espacio tranquilo en el hogar con elementos reconfortantes 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 hacen 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 hacer 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

¿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.

* **Boulder:** consultas por video y mensajes de texto con personal terapéutico para el tratamiento de trastornos por consumo de opioides y alcohol. [boulder.care/getstarted](https://www.boulder.care/get-started)
* **Doctor on Demand:** atención primaria o de urgencia y terapia de salud mental por video y teléfono. [doctorondemand.com/premera](https://www.doctorondemand.com/premera)
* **TalkSpace:** terapia de salud mental por video y teléfono. [talkspace.com/premera](http://talkspace.com/premera)

**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 automáticamente

**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.** Cree un espacio tranquilo en el hogar con elementos reconfortantes 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 hacen 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 hacer 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)

**Pida ayuda con una simple llamada.**

Llame a nuestro Employee Assistance Program (Programa de Asistencia al Empleado) de 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.