­­

**Estrategias que nos ayudan a reponernos**

Abril es el Mes de la conciencia sobre el estrés, un momento ideal para reflexionar sobre cómo el estrés influye en nuestras vidas. Si bien no siempre podemos evitar el estrés o la adversidad, sí podemos aprender estrategias para reducir su impacto, por ejemplo:

 - **Reconozca los síntomas del estrés.** Es posible que el estrés se manifieste físicamente (con dolores de cabeza, insomnio o dolores) o tal vez sienta efectos emocionales como nerviosismo o ansiedad.

 - **Identifique sus desencadenantes.** Los cambios suelen causar estrés. Piense que tanto los grandes como los pequeños cambios, incluso modificaciones de la dieta, pueden ser desencadenantes.

 - **Aprenda estrategias de superación.** Los expertos pueden ayudar. Nuestros profesionales de la salud pueden colaborar con usted para adaptar estrategias de superación a sus desencadenantes particulares.

Llame o inicie sesión para acceder a información, remisiones u otros tipos de asistencia, incluida consejería.

Disponible en cualquier momento, cualquier día, su Programa de asistencia al empleado es un beneficio gratuito y confidencial que lo ayuda a equilibrar los aspectos laboral, familiar y personal de su vida.

**SU** PROGRAMA DE **ASISTENCIA** AL EMPLEADO

**NECESITE LO QUE NECESITE,**

**ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR.**

***Basta llamar o iniciar sesión para comenzar.***

LINEA GRATUITO:
**800-633-3353**

SITIO WEB:
[**www.mygroup.com**](http://www.mygroup.com) **> My Portal Login > Work-Life Services**

NOMBRE DE USUARIO:
**usuario**

CONTRASEÑA:
**contraseña**

**Cómo adquirir resiliencia ante el estrés**



Abril