­­

LINEA GRATUITO:   
**800-633-3353**

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

NOMBRE DE USUARIO:  
**usuario**

CONTRASEÑA:  
**contraseña**

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

**NECESITE LO QUE NECESITE,**

**ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR.**

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

**Cuándo y cómo ayudar**



Para la mayoría de nosotros, el estrés es parte del trabajo. A veces la presión puede tener un efecto motivador. Sin embargo, el estrés puede aumentar y convertirse en algo serio. ¿Cómo saber cuándo usted mismo o un colega podría necesitar ayuda?

Tal vez advierta una disminución de la productividad o comentarios sobre sentirse abrumado. O quizás note cambios físicos que se presentan cuando el estrés reduce la energía disponible para el propio cuidado. Si este es el caso, recuerde que su Programa de asistencia al empleado puede ayudarlo ofreciendo:

- **Consejería:** Profesionales disponibles las 24 horas del día vía telefónica para ayudar a manejar cualquier problema que esté provocando estrés.

- **Recursos y remisiones:** Si usted o un colega se sintieran abrumados, permita que nuestros consultores alivien un poco la presión ofreciendo recursos y remisiones para atender una variedad de cuestiones de conveniencia y de la vida diaria.

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.

Febrero

**Reconozca cuando usted o un colega podrían necesitar asistencia**