­­

LINEA GRATUITO:   
**800-633-3353**

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

NOMBRE DE USUARIO:  
**usuario**

CONTRASEÑA:**guest**

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

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

**NECESITE LO QUE NECESITE,**

**ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR.**

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.

***Mindfulness* en el trabajo**



**Una técnica antigua ofrece beneficios en nuestros días**

*Mindfulness* (atención plena) es una práctica antigua para concentrarse en el momento. No está reservada solo para los estudios de yoga o los retiros de meditación. También trae beneficios en el trabajo y nos posibilita disminuir las distracciones, mejorar el estado de ánimo y generar trabajo de mayor calidad. Para ayudar a mantener su atención plena en el momento, considere lo siguiente:

- **Evite realizar varias tareas simultáneas**. No deje que su mente dé un salto adelante. Permanezca haciendo una única tarea todo el tiempo que le sea posible.

- **Evite distracciones.** Configure las notificaciones del teléfono y la computadora de modo de evitar interrupciones.

- **Deje que lo ayudemos.** Llame y hable con profesionales que pueden ofrecerle consejos sobre cualquier tema que esté interfiriendo con su capacidad de concentrarse. Consiga remisiones a recursos locales que pueden asistirlo con la práctica de *mindfulness*. Inicie sesión en el sitio web para buscar artículos y consejos sobre temas relacionados con la atención plena, como por ejemplo concentración, manejo del estrés y bienestar emocional.

Junio