

**NECESITE LO QUE NECESITE, ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR.***Llámenos o inicie una sesión para comenzar.*

**LÍNEA GRATUITA: 800-633-3353**

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

**Username: organization specific Password: guest**

**Cómo evitar, o recuperarse, del *síndrome
de burnout***

El estrés laboral impacta en nuestras vidas personales, y el estrés personal afecta nuestras vidas laborales. Si bien no podemos eliminar el estrés en ninguno de los dos ámbitos, podemos aprender cómo amortiguar sus efectos.

Nuestros equipos calificados ofrecen consejos de manejo del estrés e incluso estrategias para minimizar los futuros sentimientos de presión. No podemos garantizar una vida sin estrés, pero sí enseñar maneras saludables de enfrentarlo.

.

**Cómo lidiar con el estrés**

**SU PROGRAMA DE ASISTENCIA AL EMPLEADO**

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 laborales, familiares y personales de su vida.

**NOVIEMBRE 2020**

