

AFRONTAR EL ESTRÉS

Demasiado estrés puede convertirse en un problema notable en su vida de varias maneras. Hay muchas cosas que usted puede hacer para reducir la cantidad de estrés que siente y mejorar su salud física y emocional en general.

10 CONSEJOS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS:

- Identificar las causas
- Hablar con alguien
- Practicar técnicas de relajación
- Llevar un diario
- Reírse y aprender de los errores
- Administrar su tiempo
- Dormir lo suficiente
- Pasar tiempo haciendo cosas que disfruta
- Evitar la nicotina
- Hacer ejercicio

Si el estrés no se puede manejar a través de las estrategias de afrontamiento, plantéese hablar con un profesional de la salud mental que pueda ayudarle a comprender lo que está experimentando y proporcionarle herramientas adicionales para afrontarlo.



CONECTE CON RECURSOS

Hay disponibles recursos y asistencia de Mauser Packaging Solutions para todos los empleados y miembros de su hogar a través de nuestros programas de beneficios.*

EE.UU.: THE HARTFORD: Enhanced Ability Assist® - Programa de Asistencia a Empleados (EAP)
Llame gratis al [1-800-96-HELPS \(1-800-964-3577\)](tel:1-800-96-HELPS) o visite www.guidanceresources.com.

Canadá: Manulife – Homewood Health/Santé: Resilience® Programa de Asistencia a Empleados y Familias (EFAP)

Llame gratis al [1-866-644-0326](tel:1-866-644-0326) o visite www.manulife.ca.

*Recursos y asistencia disponibles independientemente de la inscripción en los beneficios de atención médica.