

Cómo tomar el pulso a su bienestar general.



La ansiedad: cuándo es más que una preocupación común y corriente.

Mayo es el Mes de la concientización sobre la salud mental en los EE. UU. En el boletín de este mes, nos enfocamos en la ansiedad, una de las preocupaciones de salud mental más frecuentes entre los estadounidenses. Desde factores de estrés ambientales hasta preocupaciones laborales y financieras, todos experimentamos miedo y preocupación por momentos. Pero cuando la ansiedad es persistente o extrema, es hora de abordarla.

Acceda a contenido útil a continuación y visite nuestro nuevo micrositio: **Cómo calmar la ansiedad financiera por su bienestar mental.** Acceda hoy al micrositio [aquí](#).



Cómo entender y abordar los trastornos de ansiedad.

La ansiedad es un término que se usa para describir los sentimientos de preocupación y miedo y abarca sensaciones tanto emocionales como físicas. La clave para hacer frente a estos trastornos radica en tomar conciencia de que, por lo general, no desaparecen por sí solos.

Más información



Cómo abordar la preocupación persistente.

La preocupación persistente puede interferir con su capacidad para desempeñarse correctamente en su trabajo o disfrutar plenamente de la vida. Independientemente del tipo de preocupación que pueda experimentar, hay herramientas eficaces para ayudarlo a recuperar la tranquilidad.

Más información



Cómo identificar y abordar la ansiedad en los niños.

Iniciar sesión para acceder



¿Qué es el dolor crónico?

Iniciar sesión para acceder



Más recursos para explorar este mes.

- Visite la sección [Valoraciones](#) en la plataforma para comprender mejor su estado actual de salud y bienestar financiero. Conozca los cambios positivos que puede implementar con recomendaciones y recursos personalizados.
- Explore la sección [Soporte y Recursos](#) de la aplicación para acceder a contenido útil como artículos, videos, podcasts y herramientas para ayudarlo a promover su bienestar mental, físico, social y financiero.

Promovemos su bienestar general. Estamos a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para proporcionarle asesoramiento y asistencia confidencial a través de la aplicación, la web y por vía telefónica.

Es posible que el programa de su organización no incluya todos los servicios y características. Para obtener más información, inicie sesión en su cuenta, revise sus beneficios laborales o hable con el representante de Recursos Humanos.