

# BOLETÍN DE PARA EMPLEADOS: SU FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA EL AUTOCUIDADO

Mayo es el Mes de la Salud Mental, y destacamos la importancia del autocuidado, una práctica que parece simple, pero suele pasarse por alto.

El autocuidado no consiste en días de spa o retiros costosos. Consiste en las pequeñas decisiones que toma a diario y que le permiten mostrar su mejor versión en el trabajo, con su familia y consigo mismo. Puede incluir acciones como dormir lo suficiente, dar un paseo a la hora del almuerzo o evitar el uso de pantallas por la noche.

En medio de una vida ajetreada, estas prácticas suelen percibirse como opcionales. Sin embargo, no deberían serlo. Hasta las acciones más simples pueden generar un impacto tangible en su bienestar emocional.



## Maneras Simples de Integrar el Autocuidado en su Rutina Diaria

- + **Aproveche sus descansos y días libres (PTO).** El tiempo libre no constituye un lujo, sino una manera esencial de recargar energías. Dedique momentos de descanso durante el día y asegúrese de desconectarse por completo fuera del horario laboral.
- + **Procure mantenerse activo de la manera que le sea más conveniente.** Realice estiramientos en su escritorio, dé un paseo corto o participe en una actividad que le guste. El movimiento no se limita al bienestar físico; también contribuye a despejar la mente.
- + **Converse con alguien cuando se sienta abrumado.** Si se siente abrumado, no tiene que afrontar la situación usted solo. Buscar apoyo en un amigo, miembro de su familia o profesional puede marcar una gran diferencia.
- + **Dedique unos minutos para conectar con la gratitud o la serenidad.** Tan solo cinco minutos de atención plena pueden transformar su día. Estas son algunas **meditaciones grabadas** que le ayudarán a recuperar la concentración y renovar su energía.



## Ya Cuenta Con Apoyo a Su Disposición

Podría tener más recursos de salud mental a su disposición de los que cree:

- + Su **aseguradora médica** probablemente ofrezca apoyo en salud mental, tanto digital como telefónico, además de la atención presencial que proporcionan los proveedores. Inicie sesión en el sitio web de su aseguradora para conocer las opciones disponibles.
- + Muchos empleadores también ofrecen, sin costo, un **Programa de Asistencia al Empleado (EAP)** que proporciona asesoramiento confidencial para usted y su familia. Consulte el resumen de beneficios o comuníquese con RR. HH. para obtener detalles adicionales.

## Únase a Nuestro Seminario Web Gratuito Con la Presentadora Alisha Trout

*"Desarrollando la resiliencia: Cómo recuperarse de los contratiempos en el trabajo y en casa"*

### FECHA

Mayo 27, 11:00 AM CT

### DÓNDE

En línea. [Regístrese aquí.](#)

## Del sobrevivir al florecer

¿A veces sientes que simplemente superar el día es lo mejor que puedes esperar? No estás solo. En un mundo de cambios constantes, profundas divisiones y el flujo continuo de noticias y redes sociales, los sentimientos de agobio, estrés, ansiedad y agotamiento se han vuelto demasiado comunes. Muchos de nosotros estamos sobreviviendo, pero algo dentro de nosotros sabe que estamos hechos para más. ¿La buena noticia? La ciencia está de acuerdo. Cada vez más investigaciones revelan que florecer no es un lujo reservado para unos pocos afortunados; de hecho, es nuestro potencial humano más profundo. Y hay un camino para lograrlo.

## Únete al Taller de Dos Sesiones con Patti Holland

*"Florecer en el Mundo Actual"*

### FECHA

Mayo 15 & Mayo 19,  
11:00 AM CT

### DÓNDE

En línea. [Regístrese aquí.](#)

## No tiene que cambiar su vida por completo

El autocuidado no implica empezar desde cero. Ya sea incorporar un paseo de 10 minutos a su rutina o dejar de usar el teléfono una hora antes de dormir, cada pequeño paso cuenta.

**No se trata de alcanzar la perfección. Lo que buscamos es mejorar.**

