**Cómo controlar el estrés, la ansiedad y el pánico**

El 7 de abril es el Día Mundial de la Salud. Este mes, descubra métodos comprobados, prácticos y divertidos para aliviar el estrés, aquietar la mente y cultivar la calma.

|  |
| --- |
| **Esto es lo que incluye el paquete de herramientas de participación activa de este mes:****Artículos destacados sobre los siguientes temas:*** Qué es el estrés y formas prácticas de controlarlo
* Formas creativas y divertidas de relajar la mente
* La historia del Día Mundial de la Salud y consejos para honrar su misión
* Cómo reconocer y abordar un ataque de pánico
* Consejos para aliviar el estrés diario

**Actividades prácticas para aquietar la mente:*** Técnica de respiración “inhalar y suspirar”
* Hoja de trabajo “Emprenda el camino hacia el bienestar”

**Curso de capacitación para miembros**: “¿Qué es la ansiedad?”.**Recursos de capacitación para gerentes**, incluido “Cómo pueden los líderes reducir el estrés y el agotamiento, al tiempo que promueven la resiliencia en los empleados”. |

[Ver el paquete de herramientas](https://optumwellbeing.com/newthismonth/es-MX)

**Lo que puede esperar cada mes:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Temas más recientes:** acceda a contenido actualizado centrado en un tema nuevo cada mes. |
|  | **Más recursos:** acceda a recursos y herramientas adicionales de autoayuda. |
|  | **Biblioteca de contenidos**: acceda permanentemente a su contenido favorito. |
|  | **Apoyo para todos:** comparta los paquetes de herramientas con quienes piense que pueden interesarse. |