**Estrés y ansiedad**

Simplificar su vida y restablecer las expectativas puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad. Este mes, analizamos formas de aliviar el estrés para optimizar sus tareas pendientes, pensar de manera más positiva y calmar la mente.

|  |
| --- |
| **En el paquete de herramientas de interacción de este mes, encontrará lo siguiente:**  **un artículo destacado sobre estrategias para pensar de forma más positiva,**  **una hoja de trabajo para revisar y priorizar compromisos,**  **el video “Cómo darse un respiro”,**  **un curso de formación para miembros llamado “Cómo simplificar su vida”,**  **recursos de capacitación para gerentes, incluido el podcast “Simplifique su vida de liderazgo y elimine el estrés de su lugar de trabajo”.** |

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

**Qué esperar cada mes:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Los temas más recientes**: acceso a contenido actualizado centrado en un tema nuevo cada mes. |
|  | **Más recursos**: acceso a más recursos y herramientas de autoayuda. |
|  | **Biblioteca de contenido**: acceso continuo a su contenido favorito. |
|  | **Ayuda para todos**: comparta los paquetes de herramientas con quienes considere que encontrarán significativa esta información. |