**Ansiedad y pánico**

Este mes compartiremos recursos, consejos y herramientas para ayudarlo a entender qué puede estar causando sus pensamientos y sentimientos ansiosos, y cómo puede controlarlos.

|  |
| --- |
| **Esto es lo que incluye el paquete de herramientas de participación activa de este mes:****Artículo** que explica por qué atravesar un poco ansiedad de vez en cuando nos puede resultar útil.**Artículo** con estrategias para afrontar el trauma racial y poder recuperarse.**Artículo** sobre qué son los ataques de pánico y cómo podemos superarlos.**Videos explicativos** con técnicas de respiración para controlar la ansiedad y lograr la calma.**Métodos interactivos** para afrontar los pensamientos y los sentimientos ansiosos.**Guía rápida** sobre la ansiedad.**Enlace** para que los miembros puedan acceder de forma fácil al portal de beneficios.**Curso de capacitación para miembros**: "¿Qué es la ansiedad?".**Recursos de capacitación para gerentes**, que incluye el pódcast "Ansiedad y pánico: factores desencadenantes y herramientas". |

[Ver el paquete de herramientas](http://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 les puedan interesar. |