



## ¡No Olvides!

Los servicios de EAP están disponibles para usted y los miembros de la unidad familiar así como niños dependientes que viven lejos de la casa, hasta la edad de 26.

Boletín Abril 2022

## No Deje Que El Estrés Consiga Lo Mejor de Usted

Las personas continúan reportando altos niveles de estrés. De hecho, el estrés crónico es una de las razones más frecuentes por las cuales personas recurren a ESI EAP. Todos sentimos estrés de vez en cuando, pero si continúa e interfiere con nuestras vidas, puede afectar su salud. Se ha relacionado con diabetes, enfermedad cardíaca, el aumento de peso y otros padecimientos médicos. Las personas a menudo recurren a medidas poco saludables para tratar de aliviar el estrés, como tomar demasiado alcohol, comer demás o confiar en las drogas. Además, el estrés a menudo se manifiesta en ira y ansiedad, que podría explicar algunos de los arrebatos de rudeza que estamos viendo en vuelos aéreos y en lugares públicos.

Aunque no puede eliminar el estrés, podemos aprender a controlarlo a través de técnicas de manejo del estrés. Si se siente estresado o si las cosas parecen ser demasiado abrumadoras,

recuerde que su EAP ofrece una variedad de beneficios y recursos para manejar el estrés para usted y los miembros de su familia. **Aquí algunas estrategias:**

- Entrenamiento profesional individual para El Manejo del Estrés & Resiliencia
- Asesoramiento telefónico por profesionales clínicos 24/7/365 para estrés, ansiedad, depresión, problemas de salud mental y más
- Recursos de autoayuda en línea y cursos en video
- Programas de entrenamiento y herramientas especiales para ayudar con problemas que pueden causar estrés, como deudas y la dinámica familiar
- Herramientas de salud y bienestar que incluyen aptitud física, el sueño, la nutrición, y otras estrategias saludables que pueden ayudar a minimizar el estrés

## ¡No Se Deje Estafar!

La Comisión Federal de Comercio (FTC) informa que el fraude y las estafas alcanzaron un máximo histórico en 2021, con un aumento de más del 70% con respecto al año anterior. Más de 2.8 millones de consumidores reportaron fraude, estas fueron las categorías más comunes:

- ✓ Estafas de impostores
- ✓ Estafas de compras en línea
- ✓ Premios, sorteos y loterías
- ✓ Estafas de servicios de Internet
- ✓ Estafas de negocios y oportunidades de trabajo

Consulte los [recursos de fraude de la FTC para consumidores](#), con las últimas alertas de estafa y herramientas para reconocer y evitar tipos comunes de fraude.

## Abril es el Mes de Concientización sobre el Alcohol

¿Sabía que el alcohol es la tercera causa principal de muerte prevenible en los Estados Unidos cada año? Anualmente, alrededor de 95,000 personas mueren por causas relacionadas con el alcohol. Y eso puede aumentar porque una encuesta reciente realizada por científicos del Hospital General de Massachusetts encontró que el consumo excesivo de alcohol aumentó en un 21% durante la pandemia. Pero, ¿cómo saber qué es "excesivo"? **Hágase estas preguntas: El alcohol:**

- ¿Interfiere o interrumpe su trabajo, familia o relaciones?
- ¿Representa un riesgo para la seguridad, la salud o en las finanzas? ¿Causa ansiedad, incomodidad, irritabilidad o enfermedad cuando detiene el uso del alcohol?



- ¿Resulta en argumentos?
- ¿Plantea dificultades para limitar o detener el uso?
- ¿Continúa incluso frente a las consecuencias negativas?

Si respondió afirmativamente a cualquiera de estas preguntas, es posible que desee buscar ayuda. Su EAP tiene consejeros y entrenadores con los que puede hablar, o puede iniciar sesión en [www.HigherEdEAP.com](http://www.HigherEdEAP.com) para completar una evaluación y explorar más sobre el abuso de alcohol y sustancias.

## Elecciones Populares en Aprendizaje en Línea

Explore algunas de las elecciones más populares de nuestros 10,000+ cursos de Aprendizaje en Línea y Entrenamientos. Simplemente entre a [www.HigherEdEAP.com](http://www.HigherEdEAP.com), haga clic en el icono "Centro de Entrenamientos" y haga clic en el icono "Entrenamientos Nuevos y Mejorados".

- **¡NUEVO! Respetando las Fronteras de los Demás | Curso: SVL\_1021413**  
En este video de 7 minutos, aprenda a comprender y respetar los límites personales de otras personas para ser una parte más efectiva de un equipo.
- **¡NUEVO! Prosperando Bajo Presión | Curso: SVL\_1021411**  
Este video de 8 minutos ofrece consejos útiles para manejar productivamente situaciones de alta presión para generar resultados positivos.
- **Tres Reglas Importantes para el Alivio del Estrés | Curso: SVL\_014368**  
Un célebre autor y entrenador de negocios revela tres directrices importantes para el alivio del estrés en este video de 7 minutos.

### Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.HigherEdEAP.com](http://www.HigherEdEAP.com) y haga clic en el icono para iniciar sesión en **Empleado y Familia**.
2. Si ya ha creado una cuenta, inicie sesión con su nombre de usuario/contraseña.
3. Si es su primera vez, haga clic en **REGISTRARSE** para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga clic en el "Centro de Capacitación" y luego seleccione "Nuevos & Capacitaciones Mejoradas."
5. En la barra de **Búsqueda** en la parte superior de la pantalla, escriba el código del curso o busque un tema.
6. Haga clic en el icono del curso y haga clic en el botón "Iniciar" para comenzar.

**Para obtener un certificado:** Vea el curso y tome la prueba corta. No todos los cursos requieren una prueba corta, pero si es así, debe obtener una puntuación al menos del 80% para un certificado. Para obtener su certificado, haga clic en el icono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

