



**Union**  
Assistance Program  
*A division of ESI*



## ***iNo Olvides!***

*Los servicios de MAP 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 Mayo 2023**

# **MENTAL HEALTH AWARENESS**

## **¡Póngase en Acción Por Su Salud Mental!**

¿Está usted entre los 50 millones de estadounidenses que lidian con problemas de salud mental? Aproximadamente 1 de cada 5 adultos se enfrenta a una condición de salud mental grave a lo largo de su vida. Algunas condiciones que se encuentran entre las más comunes incluyen trastornos de ansiedad, depresión y estrés postraumático. Otros problemas comunes de salud mental incluyen duelo prolongado, trastornos alimentarios, abuso de sustancias y demencia.

Mayo es el [Mes de la Salud Mental](#), un buen momento para aumentar su conciencia sobre los problemas de salud mental, además de familiarizarse con los recursos de ayuda. También es un buen momento para hacer un auto inventario. No hay escasez de enfoque en los recursos de autoayuda para mejorar nuestra salud física, pero hay mucha menos atención en desafiarlos a nosotros mismos para tonificar nuestra salud mental. Mayo es un buen momento para este enfoque porque también es el [Mes Nacional de la Actividad Física y el Deporte](#). Si bien estos problemas pueden parecer diferentes, el nexo mente-cuerpo no se puede exagerar. Existe un vínculo definitivo entre la salud física y mental. El ejercicio libera endorfinas para

"sentirse bien" y tiene muchos beneficios para su bienestar general. La actividad física puede ayudar a aumentar su energía, mejorar su sueño, mejorar su memoria y ayudar a crear una sensación general de positividad. Elija actividades que disfrute y que mantendrá: bailar, correr, caminar, nadar, aeróbicos, andar en bicicleta, tenis, pickleball, golf, jardinería y más. Obtenga más ideas para actividades físicas en ["Move Your Way"](#) (Muévase a su Forma).

Cuando se trabaja para aumentar la actividad física, asegúrese de aprovechar el poder curativo de la Madre Naturaleza. Un estudio del 2019 realizado por el Centro Europeo para el Medio Ambiente y la Salud Humana encontró que "las personas que pasaban dos horas a la semana en espacios verdes -parques locales u otros entornos naturales, ya sea todos a la vez o espaciadas en varias visitas tenían muchas más probabilidades de reportar buenos resultados de salud y bienestar psicológico que los que no". Para su salud física y mental, salga al aire libre en la naturaleza. Camine en un bosque, pase tiempo en parques o en playas, plante un jardín o vaya en bicicleta al trabajo. Por cierto, mayo también es el [Mes Nacional de la Bicicleta](#), incluida la Semana de Ir al Trabajo en Bicicleta del 15th al 21st de mayo.

## **Seminario En Línea Destacado de Mayo de ESI MAP**

**La Ciencia de la Felicidad:** Todos los meses, se presenta un seminario en línea y recursos relacionados en la parte superior del sitio para miembros. Simplemente inicie sesión en [www.UnionAP.com](#) durante el mes de mayo para explorar los recursos o participar en el seminario de su preferencia.

**Saludo a las Mamás** en el Día de las Madres, 14 de mayo, que da inicio a la Semana de la Salud de la Mujer. Es un buen momento para alentar a las mujeres en su vida a programar importantes exámenes de salud.

## **Mas Eventos De Mayo**

1. [Mes Nacional de los Estadounidenses Mayores](#)
2. [Mes del Aire Limpio](#)
3. [Mes Nacional de Concientización sobre el Asma y las Alergias](#)
4. [Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer de Piel](#)
5. [Mes Nacional de Concientización sobre Derrame Cerebrovascular](#)
6. 29<sup>th</sup> de Mayo - [Día de la Recordación](#)
7. 31st de Mayo - [Día Mundial Sin Tabaco](#)

## **¡Obtenga Ayuda de Salud Mental!**

Solo alrededor de la mitad de las personas que experimentan problemas de salud mental buscan ayuda. Su empleador facilita que usted y su familia obtengan atención de salud mental de calidad a través de su Programa de Ayuda al Empleado (MAP):

- Apoyo telefónico en el momento de profesionales clínicos 24/7/365 para ansiedad, depresión, problemas de salud mental y más. Llame a nuestro número gratuito de día o de noche:  
**800.252.4555.**



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

[www.UnionAP.com](#) | 800.252.4555

- Orientación profesional personalizada para el manejo del estrés, la resiliencia y los problemas de bienestar. Llame al **800.252.4555** para hablar sobre las opciones de asesoramiento.
- Recursos de autoayuda en línea, evaluaciones y cursos en video para problemas de salud mental. Inicie sesión en [www.UnionAP.com](http://www.UnionAP.com) y haga chasquido en **Bienestar Emocional**.
- Si usted o alguien a quien ama está en peligro de autolesionarse o dañar a otros, **llame o envíe un mensaje de texto al 988 para comunicarse con la Línea Directa Nacional de Crisis y Suicidio**.

## Capacitación: Enfoque en Salud Mental

Entre los miles de cursos de Aprendizaje Electrónico en Línea disponibles para usted, hemos seleccionado algunos que se enfocan en la salud mental. Haga chasquido en "**Inicio de Sesión para Miembros**" en [www.UnionAP.com](http://www.UnionAP.com), y cuando haya iniciado sesión, haga chasquido en la biblioteca de capacitación integral en el "**Centro de Capacitación**". Aquí hay algunas sugerencias:

- **Salud Mental en Lugar de Trabajo: Estrategias de Manejo I Curso: SVL\_102188**  
En este video de 7 minutos, aprenda qué son las habilidades de supervivencias. Existen habilidades de supervivencias tanto positivas como negativas y como aplicar las positivas. Aprenda sobre las habilidades de supervivencias cotidianas que se pueden aplicar en momentos de dificultad.
- **Cómo Manejar su Ansiedad en el Trabajo I Curso: SVL\_1021559**  
Este video de 7 minutos es una herramienta para ayudar a las personas con trastornos de ansiedad a prosperar en el lugar de trabajo. Esta lección explica qué son los trastornos de ansiedad y cómo tomar ciertas medidas para promover la salud mental.
- **Sea Asertivo, No Agresivo I Curso: SVL\_1020139**  
Aprenda las diferencias entre la comunicación asertiva y agresiva en el lenguaje corporal, la comunicación no verbal, el volumen y más. Este video de 25 minutos cubre factores de género, asertividad en el trabajo y los beneficios de ser asertivo.

## Acceso a Su Centro de Capacitación de MAP

1. Entre a [www.UnionAP.com](http://www.UnionAP.com) y haga chasquido para iniciar sesión en **sesión de miembro**.
2. Si ya ha creado una cuenta, inicie sesión con su nombre de usuario/ contraseña.
3. Si es su primera vez, haga chasquido en **REGISTRARSE** para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga chasquido en el "**Centro de Capacitación**" y luego seleccione "**Biblioteca de Capacitación Integral**".
5. En la barra de **Búsqueda** en la parte superior de la pantalla, escriba el código del curso o busque un tema.
6. Haga chasquido en el ícono del curso y haga chasquido 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 chasquido en el ícono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

