

## ¡Obtenga Alivio Para la Salud Mental!

Los trabajadores estadounidenses todavía tienen problemas para mantener el equilibrio desde que comenzó la pandemia hace cuatro años. Casi dos tercios de los trabajadores estadounidenses luchan contra la salud mental según una encuesta realizada por "One Medical". Y el *Informe 2024 de Voces en el Lugar de Empleo* de Calma reveló que el 61% de los empleados dicen que se han sentido tristes, deprimidos o desesperanzados recientemente y 8 de cada 10 dicen que han luchado contra el nerviosismo, la ansiedad y el estrés. ¡Es difícil mantener la productividad personal tanto en el trabajo como en casa cuando se lucha contra una pobre salud mental!

Aproximadamente la mitad de quienes necesitan atención de salud mental no reciben ayuda por diversas razones, desde preocuparse por el estigma o hasta no saber cómo encontrar ayuda y no conocer las diversas opciones de tratamiento. Su empleador facilita que usted y su familia obtengan atención de salud mental de calidad a través de su Programa de Asistencia al Empleo (EAP). Es confidencial, gratuito y no necesita pedir permiso ni decirle a su gerente; simplemente levante el teléfono y llame al 800-252-4555 o inicie sesión en [www.theEAP.com](http://www.theEAP.com). Estos son solo algunos de los servicios que brinda su EAP:

- **Asesoramiento telefónico en el momento** por parte de profesionales clínicos las 24 horas del día, los 7 días de la semana,

los 365 días del año para ansiedad, depresión, problemas de salud mental y más. Llame a nuestro número gratuito de día o de noche: 800.252.4555.

- **Entrenamiento profesional individualizado** para temas de manejo del estrés, resiliencia y bienestar. Llame al 800.252.4555 para hablar sobre las opciones de entrenamiento.
- **Recursos de autoayuda en salud mental en línea**, que incluyen evaluaciones, artículos, videos y más.
- **Seminarios en línea y capacitación** para el manejo del estrés, la resiliencia y otros problemas de salud mental.

### Cuándo Buscar Ayuda de Salud Mental

**Aquí hay algunos signos comunes que pueden indicar la necesidad de ayuda de salud mental:**

Preocupación, miedo o ansiedad excesivos • Sentimientos continuos de profunda tristeza o apatía • Pensamientos confusos o problemas para concentración • Cambios de humor • Irritabilidad o ira prolongada • Evitar amigos y actividades sociales • Dificultad para relacionarse con otras personas • Cambio en los hábitos de sueño, hábitos alimentarios o deseo sexual • Delirios o alucinaciones • Abuso de sustancias como alcohol o drogas • Incapacidad para realizar actividades diarias • Pensar o hablar sobre el suicidio

## Seminario Destacado de Mayo en la Red



**Viviendo con la Pérdida un Día a la Vez, en Casa y en el Trabajo:**

Obtenga ideas y herramientas sobre cómo interactuar con otras personas en el trabajo y en el hogar, cómo encontrar pasión y propósito, y cómo reconstruir su futuro.

Inicie sesión en [www.theEAP.com](http://www.theEAP.com) durante mayo para participar en el seminario en la red cibernética cuando le resulte conveniente y explorar recursos relacionados.

## ¡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.



# Selecciones de Entrenamiento de Mayo

Explore miles de cursos de desarrollo personal y profesional. Simplemente haga clic en "Inicio de Sesión de Miembro" en [www.theEAP.com](http://www.theEAP.com), inicie sesión y haga clic en la biblioteca de capacitación integral en el "Centro de Capacitación".

- **Superar la Ansiedad y la Depresión | Curso: SVL\_072266**  
Conozca la conexión entre la ansiedad y la depresión, los hábitos que contribuyen a la ansiedad y qué decirse a sí mismo la próxima vez que esté deprimido en este video de 9 minutos.
- **Cómo Agradar y Respetar | Curso: SVL\_102795**  
Este video de 38 minutos cubre la relación entre simpatía y respeto, el costo de no agradar y consejos prácticos para ser más agradable y respetado en el lugar de trabajo.
- **Temor del Domingo en la Noche: Superar el Agotamiento | Curso: SVL\_1020413**  
Aprenda a reconocer los signos de agotamiento y cómo superarlos para mantenerse comprometido en el trabajo en esta lección en video de 10 minutos.

## Fechas Clave en Mayo

- [Mes de la Salud Mental](#)
- [Mes de Concientización Sobre el Cáncer de Piel](#)
- [Mes Nacional de la Aptitud Física y el Deporte](#)
- [Mes de los Estadounidenses Mayores](#)
- [Mes Nacional de la Educación sobre la Presión Arterial Alta](#)
- [Mes Americano de Embolia Cerebrovascular](#)
- 5/12 – [Día de las Madres](#)
- 05/12-05/18 – [Semana Nacional de la Salud de la Mujer](#)
- 05/13-05/19 – [Semana de Ir al Trabajo en Bicicleta](#)
- 05/27 – [Día de los Caídos](#)
- 05/31 – [Día Mundial Sin Tabaco](#)

## Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.theEAP.com](http://www.theEAP.com) y haga clic 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 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 "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 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.

