



## El Estrés Habla: ¿Está Escuchando?

¿Está su cuerpo tratando de decirle algo? El estrés no siempre se anuncia con preocupaciones y una sensación de agobio. A veces se manifiesta silenciosamente en ese dolor de cabeza que ha tenido durante tres días, en el malestar estomacal o en la mandíbula que aprieta sin darse cuenta. **Abril es el Mes Nacional de la Concientización Sobre el Estrés** y, este año, pregúntese: ¿está atento a lo que el estrés le está haciendo a su cuerpo? Una señal clara es lo que ocurre por la noche. El estrés y el sueño mantienen una relación compleja. El estrés dificulta conciliar el sueño o mantenerlo, y un descanso deficiente le deja menos preparado para afrontar el estrés al día siguiente. Es un ciclo en el que resulta fácil quedarse atrapado, y muchas personas no relacionan ambos factores. Si se despierta cansado a pesar de haber pasado una noche entera descansando en la cama, el estrés podría ser el culpable.

Romper el ciclo a menudo no requiere una transformación radical. Las investigaciones respaldan el poder de los pequeños y deliberados reinicios a lo largo del día —lo que algunos denominan «micro-recuperaciones»—. Pruebe una técnica de respiración de dos minutos, como la respiración cuadrada (inhale durante 4 segundos, retenga el aire por 4, exhale en 4. Salga al exterior brevemente entre reuniones. Salpíquese el rostro con agua fría. Estas acciones no sustituyen los cambios de estilo de vida más profundos, pero resultan eficaces en el momento presente, y los

momentos, al sumarse, marcan la diferencia. El estrés es implacable, pero también es manejable, especialmente cuando se detecta a tiempo. Comience por escuchar lo que su cuerpo ya le está diciendo. Aunque no pueda eliminar el estrés, sí puede aprender técnicas para manejarlo. Si se siente estresado o si siente que la situación es abrumadora, recuerde que su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) ofrece una variedad de recursos para el manejo del estrés, tanto para usted como para los miembros de su familia. Aquí le presentamos algunas sugerencias:

- Entrenamiento profesional individual para el Manejo del Estrés y el Desarrollo de la Resiliencia
- Asesoramiento telefónico por parte de profesionales clínicos, disponible las 24/7/365, para casos de estrés, ansiedad, depresión, problemas de salud mental y más
- Recursos de autoayuda y cursos en video disponibles en línea
- Recursos para enfrentar situaciones que pueden generar estrés, tales como el endeudamiento, el manejo del tiempo y las dinámicas familiares
- Herramientas de salud y bienestar centradas en la actividad física, el sueño, la nutrición y otras estrategias saludables que contribuyen a minimizar el estrés

Presentado



## Selección de Entrenamiento Destacado de Abril

### Salud Financiera y Mental

El dinero puede ser un tema cargado de emociones, y los malos hábitos financieros a menudo derivan en estrés mental. Aprenda a manejar las situaciones financieras de carácter emocional con determinación y confianza. Exploraremos los motivos detrás de nuestras decisiones económicas, abordaremos diferentes enfoques de las finanzas personales y descubriremos cómo aprovechar el poder del pensamiento positivo y las emociones.

Para acceder a este entrenamiento en la red cibernética y a los recursos relacionados, simplemente inicie sesión en [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com) durante el mes de abril.

## Mes de Concientización sobre el Alcohol

**Abril es el Mes de Concientización sobre el Alcohol.** Uno de cada 10 adultos en los Estados Unidos padece un trastorno por consumo de alcohol o dependencia. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades afirman que más de 178,000 muertes al año son atribuibles al consumo excesivo de alcohol, lo que convierte al alcohol en una de las principales causas prevenibles de muerte en los Estados Unidos. Pero hay buenas noticias. Los mensajes sobre la salud están surtiendo efecto, especialmente entre los jóvenes.



Un estudio reciente de Gallup informa que la tasa de consumo de alcohol en [Estados Unidos ha Alcanzado un Nuevo Mínimo Histórico, al Tiempo que Aumentan las Preocupaciones Relacionadas con el Alcohol](#): “Por primera vez en la serie histórica de Gallup, la mayoría de los estadounidenses—un 53 %—afirma que beber con moderación, o tomar ‘una o dos copas al día’, es perjudicial para la salud. Apenas un 6% sostiene que es beneficioso, mientras que un 37% considera que no supone ninguna diferencia. Entre los estadounidenses que sí consumen alcohol, los patrones de consumo están cambiando. Un mínimo histórico del 24% de los bebedores declara haber tomado una copa en las últimas 24 horas, mientras que un 40 % afirma que ha pasado más de una semana desde la última vez que consumió alcohol; este último es el porcentaje más alto registrado desde el año 2000”. Son excelentes noticias; no obstante, si el alcohol le está causando problemas a usted o a algún ser querido, aquí le ofrecemos algunos recursos:

- [Complete el cuestionario en línea sobre el trastorno por consumo de alcohol](#)
- [El Alcohol y su Salud](#)
- [¿Tiene curiosidad por la sobriedad? Tenemos recursos para ayudarle](#)
- [Concienciación Sobre el Alcohol: ¿Cómo es Su Consumo?](#)

## Selecciones de Capacitación para la Primavera

¡Prepare su cerebro para la primavera! Explore los miles de temas disponibles en su Centro de Capacitación en línea. A continuación le ofrecemos algunas sugerencias, pero usted también puede buscar sus propios temas de interés. Simplemente haga clic en Inicio de Sesión para Miembros en [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com), inicie sesión y acceda a la completa biblioteca de capacitación dentro del Centro de Capacitación.

- **¡NUEVO! Inteligencia Artificial Para Generar una Lluvia de Ideas | Curso: SVL\_014696**  
No permita que la IA sustituya su propio pensamiento. Cuando dominas la lluvia de ideas “con” IA usted transforma este proceso en una colaboración. En este video lección de 7 minutos, aprenderá a utilizar las indicaciones adecuadas para lograr que la IA se convierta en una extensión de su propia voz y de sus propias ideas.
- **¡NUEVO! Cultura de Civildad: La Respuesta de los Observadores ante el Acoso | Curso: SVL\_1023382**  
Este curso en video de 5 minutos aborda diversas estrategias prácticas sobre cómo actuar si usted es testigo de una situación de acoso.
- **Manejo del Estrés | Curso: SVL\_1022394**  
Este curso de 33 minutos examina el estrés en el entorno laboral y ofrece consejos saludables para manejarlo. Aprenda qué es el estrés, así como a identificar sus diversos signos y síntomas, y descubra técnicas de afrontamiento. Además, el curso presenta una lista de los factores es tresantes más comunes en el trabajo y le enseña cómo mejorar su relación con el estrés.

## Fechas clave de Abril

- [Mes de la Concientización sobre el Estrés](#)
- [Mes de la Concientización sobre el Alcohol](#)
- [Mes de la Educación Financiera](#)
- [Mes Nacional de la Prevención del Abuso Infantil](#)
- [Mes de la Concientización sobre el Parkinson](#)
- [Mes Nacional de la Concientización sobre la Agresión Sexual](#)
- [Mes de la Prevención y Detección Temprana del Cáncer](#)
- [Mes Mundial del Autismo](#)
- [Mes Nacional de la Donación de Vida](#)
- [4/5 - Pascua](#)
- [4/7 - Día Mundial de la Salud](#)
- [4/15 - Fecha límite para la Declaración de Impuestos ante el IRS](#)
- [4/20 - 24 - Semana de la Salud Infantil](#)
- [4/24-30 - Semana Mundial de la Inmunización](#)
- [4/28 - Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo](#)

## Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com) y haga clic en el botón de inicio de sesión 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 el botón de 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.

¡Escanea para obtener más información!

Descubra más sobre sus beneficios para empleados.



### Cómo escanear un código QR

1. Abre la aplicación de la cámara.
2. Selecciona la cámara trasera en el modo de fotografía.
3. Centra el código QR que deseas escanear en la pantalla y mantén el teléfono quieto durante un par de segundos.
4. Toca la notificación que aparece para abrir el enlace. (Necesitarás estar conectado a internet para esto).

