

Cómo lidiar con el estrés

En tiempos donde la incertidumbre y la preocupación son comunes, es importante reconocer la acumulación de estrés.

1. Detecte los síntomas del estrés que pueden afectar tanto la mente como el cuerpo.
2. Identifique sus factores estresantes y cómo podría manejarlos mejor.
3. Hable sobre su estrés con alguien cercano a usted.

Programa de Asistencia al Empleado
Para Una Consulta Profesional

Llame al 1-800-523-5668

Para usuarios de audio texto: 1-800-882-7610

¡Inicie sesión en MagellanAscend.com hoy!

