

# Cómo encontrar el equilibrio

Herramientas sencillas para tener una vida con menos estrés



## No permita que el estrés lo controle

El estrés puede interferir con su calidad de vida y perjudicar su salud. No puede controlar las cosas que le provocan estrés, pero sí puede cambiar la forma en que reacciona ante el estrés y aprender a manejarlo mejor.

## Complete el programa y hágase cargo de su estrés

Nos hemos asociado con Kaiser Permanente para ofrecerle un programa fácil de seguir y con una duración de 8 semanas, diseñado para ayudarlo a conocer cómo le afecta el estrés y a buscar formas positivas de enfrentarlo. Al final del programa, sabrá cómo encontrar el equilibrio y tener una relación más saludable con el estrés.

### ¿Está lidiando con el estrés? No está solo.

Muchas personas reportaron que experimentaron los efectos negativos del estrés en 2015.\*



**78%**

experimentó 1 o más síntomas de estrés

**46%**

perdió el sueño debido al estrés

**34%**

dijo que sus niveles de estrés aumentaron en el último año

**24%**

experimentó estrés en exceso

### Inicio del programa:

<Month Day, Year>

Pronto comenzarán los correos electrónicos y las actividades semanales. Siga el programa para conocer consejos y técnicas para controlar el estrés.

\*American Psychological Association (2016). *Stress in America: The impact of discrimination*. Stress in America™ Survey.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232