

Stress FUNdamentals

Tómese unas vacaciones del estrés

Semana 6



Guía del empleado

¿Alguna vez soñó con tener asistentes mágicos que lo ayuden con todas las exigencias adicionales de las fiestas? Las investigaciones demuestran que muchas personas se deprimen o se ponen ansiosas durante las fiestas más que en cualquier otro momento del año. Las fiestas pueden agobiarlo debido a presiones adicionales, decepcionarlo por expectativas irreales y preocuparlo por el dinero.

También es posible que se le sume el estrés adicional de las fechas límite de fin de año en su trabajo, junto con las actividades de las fiestas y los preparativos en el hogar. Además, es posible que la alimentación saludable y el ejercicio se pospongan hasta poder agregarlos a su nueva lista de buenos propósitos de Año Nuevo.

La semana 5 brindó una buena conexión con el tema de esta semana al ayudarlo a alcanzar un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida. Ahora usted puede desarrollar aún más esas habilidades en la semana 6 para que lo ayuden a recibir la temporada desde una perspectiva totalmente nueva.

Folletos de la semana 6

Le deseamos unas felices y saludables fiestas.
Aprenda los signos del estrés de las fiestas y las formas saludables para manejarlo.

Reestablezca la paz en las fiestas. Comprenda los desencadenantes de la depresión de las fiestas y cómo afrontarlos.

Cómo lidiar con las fiestas cuando se encuentra solo.
Busque ayuda durante las fiestas si está atravesando una situación familiar estresante.

Adorne las habitaciones sin destruir su presupuesto.
Propóngase objetivos en los gastos para las fiestas y aprenda a presupuestar.

Evaluación del programa **Stress FUNdamentals**

www.bcbstx.com



BlueCross BlueShield of Texas

Experience. Wellness. Everywhere.™



El comienzo



Revise los folletos de la semana 6

Tome las habilidades que aprendió del tema de la última semana sobre el equilibrio entre el trabajo y la vida y utilícelas como guía para controlar el estrés de las fiestas. Los consejos que aprendió en la semana 5, junto con los recursos de esta semana, pueden ayudarlo si se está esforzando por alcanzar un equilibrio durante la temporada agitada de las fiestas.

Alimentación saludable durante la temporada.

Participe en un almuerzo informal en la oficina y lleve platos saludables llenos de frutas y verduras, o manjares festivos en versiones con menos contenido de grasa y azúcar. ¿Está buscando opciones más saludables? Visite la *característica* Eat Right de Personal Health Manager, una de las diversas herramientas y recursos en línea de Blue Access® for Members. *Eat Right* ofrece consejos prácticos de nutrición y de cómo evitar los excesos en las comidas o la alimentación estresante durante las fiestas.

Desenvuelva tiempo y dinero

Ahorre tiempo al escribir tarjetas para las fiestas durante sus descansos o al reservar algunas horas del almuerzo para hacer las compras de las fiestas. Mantenga bajo control su presupuesto de entretenimiento asistiendo a eventos festivos gratuitos en su comunidad. Si acostumbra a almorzar afuera, lleve su propio almuerzo para ahorrar más dinero para los regalos y eventos festivos.

Un Año Nuevo lleno de alegría

Esfuércese para hacer propósitos de Año Nuevo que pueda cumplir. ¿Desea dejar de fumar? Obtenga la ayuda que necesita visitando Personal Health Manager de Blue Access® for Members y comience a participar en el programa en línea para dejar de fumar. Si desea empezar un programa para mantenerse en forma, visite la *sección* Get Fit de Personal Health Manager. ¿No sabe por dónde comenzar? Recorra a *Ask A Trainer* para recibir consejos.

Stress FUNdamentals no tiene que terminar aquí. Visualice el éxito y manténgase positivo. Si aplica el conocimiento de este programa y continúa poniéndolo en práctica, disfrutará de una perspectiva más feliz y saludable de la vida.