

Mass General Brigham

Recursos para la reducción del estrés y el desarrollo de la resiliencia

Mass General Brigham EAP

Llame al 866-724-4327 para hacer una cita o hablar con el personal de guardia inmediatamente.

Cuando busque recursos de bienestar, Mass General Brigham EAP es el lugar para comenzar. Si las emociones le resultan abrumadoras e intensas, si tiene problemas para concentrarse en el trabajo, no puede dormir o si siente ansiedad que no mejora, considere buscar ayuda. El EAP es un recurso gratuito y confidencial. Puede encontrar más información sobre nuestras actividades en el sitio web del EAP: eap.partners.org.



Seminarios web y miniseries del EAP

EAP ofrece seminarios web en vivo y grabaciones que cubren técnicas de relajación, apoyo parental, cuidado de personas mayores, educación financiera y capacitación para gerentes. Escanea el código QR o [haz clic aquí](#).



Folleto de habilidades de afrontamiento del EAP

Consejos sobre resiliencia al estrés, manejo de la ansiedad y calma mental y física durante periodos de malestar o angustia emocional. Escanea el código QR o [haz clic aquí](#).



Aplicaciones de bienestar

Los empleados de MGB tienen acceso gratuito a: SilverCloud | Headspace | Koa 360

Diseñado para relajación, TCC y meditación. Escanea el código QR o [haz clic aquí](#) para acceder a "Recursos autoguiados".



Conexiones de Salud Mental (MHC)

MHC es un servicio de evaluación clínica que conecta a los empleados de MGB y sus familiares inmediatos (cónyuges, parejas, dependientes) con el tratamiento de salud conductual más apropiado y accesible, tanto dentro como fuera del sistema, de manera oportuna y eficiente.

Escanee el código QR o [haga clic aquí](#). Contact MHC by email mentalhealthmatters@partners.org



Grupos de apoyo virtuales mensuales de EAP

Apoyo para el cuidado de personas mayores
– [Grupo mensual de atención a personas mayores y cuidadores del EAP](#)

Reunión virtual donde los participantes comparten inquietudes, debaten sobre el cuidado personal y los recursos o cómo gestionar los desafíos únicos de cuidar a los seres queridos que envejecen.



Grupos de apoyo para padres

Grupos de apoyo para padres
– [Grupo de apoyo virtual mensual](#)
– [Grupo mensual del siguiente paso](#)
(Divorcio y Separación Apoyo)



Lyra Health

Lyra está disponible para los empleados de Mass General Brigham y sus familias que están inscritos en el Plan de Salud Mass General Brigham y ofrece acceso seguro y confidencial a servicios de salud mental clínicamente probados, desde módulos de bienestar autoguiados hasta terapia y administración de medicamentos. Escanee el código QR o [haga clic aquí](#).



Recursos de inmigración

El proceso de inmigración puede ser desafiante y complicado. Los recursos de nuestro sitio web pueden ayudarle a comprender y navegar por este sistema. Escanee el código QR o [haga clic aquí](#).



Recursos LGBTQ+

Los recursos a continuación pueden ayudar a los miembros de la comunidad LGBTQ+ y a sus aliados. Escanea el código QR o [haz clic aquí](#).



Escanee este código QR para obtener una copia digital de este folleto. También disponible en Inglés y Criollo Haitiano.



¿Sentirse estresado?

Llame al Programa de Asistencia al Empleado de MGB
las 24 horas, los 7 días de la semana

866-724-4327

O escanee el código QR para llegar a la sección "Solicitar cita" y encontrar el formulario de solicitud de cita.

