

Soluciones prácticas para problemas cotidianos

Asesoramiento confidencial

- Ansiedad
- Depresión
- Salud emocional
- Comunicación eficaz
- Conflictos familiares y con relaciones interpersonales
- Congoja
- Transiciones de la vida
- Inquietudes relacionadas con la crianza de los hijos
- Estrés
- Abuso de sustancias

Equilibrio entre vida y trabajo

- Recursos para la adopción
- Recursos para transición entre carreras profesionales
- Alternativas para el cuidado de niños
- Recursos educativos
- Información sobre salud y bienestar
- Servicios para el cuidado de la salud en el hogar
- Mantenimiento del hogar
- Recursos para padres
- Servicios para el cuidado de mascotas
- Opciones de alojamiento para adultos mayores

Idoneidad legal-financiera

- Quiebras
- Revisión de informe crediticio
- Administración de deudas
- Divorcio y custodia de menores
- Planificación del patrimonio y elaboración de testamentos
- Asesoramiento financiero
- Recursos para planificación financiera
- Juicio hipotecario
- Recuperación de robo de identidad
- Patrimonio
- Reclamos menores

PROFESIONALES RECEPTIVOS

Contamos con asesores profesionales disponibles para conversar con usted. Nuestro equipo de profesionales comprensivos ayudan a aclarar la naturaleza de su inquietud y le ofrecen las mejores alternativas disponibles para satisfacer sus necesidades.

CONFIDENCIALIDAD

Su confidencialidad está protegida por las leyes federales y estatales, al igual que por las normas éticas de nuestros profesionales. Con excepciones muy limitadas, se prohíbe la divulgación de información a cualquier fuente sin el consentimiento previo por escrito.

ACCESO 24/7

Ayuda disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Solo debe llamar a nuestra línea gratuita: **877.215.6614**

REQUISITOS

Los servicios de Workplace Solutions se encuentran disponibles para los empleados que reúnan los requisitos y sus dependientes, así como también para los miembros del hogar del empleado que reúna los requisitos.

COSTO

El uso de los servicios de Workplace Solutions no tiene costo para usted ni para los integrantes de su familia que reúnan los requisitos.

**WE
GOT
THIS.**

Conéctese al PORTAL DE WORKPLACE SOLUTIONS en **www.wseap.com**.

Ingresa el código de acceso de su organización.

Obtenga acceso a cientos de recursos, por ejemplo:

- Webinars a demanda
- Recursos en videos a demanda de LifeSpeak
- Recursos para el trabajo-la vida y aspecto legales-financieros
- Aplicación iConnectYou

EMPLOYEE SERVICES

Enter access code

Log in

BALANCY

Enter access code

Download the app from the App Store (iOS) or Google Play Store (Android).



Maximización de recursos del Programa de Asistencia al Empleado

Entrenamiento para la vida

Participe telefónicamente en un proceso creativo de reflexión con un instructor calificado para examinar las transiciones de la vida y maximizar su potencial personal y profesional. Una sesión inicial de 45 a 60 minutos marcará el inicio de 6 sesiones con sesiones subsiguientes de seguimiento de 30 minutos de duración. *Disponible en inglés y español.*

Reducción del estrés basada en la conciencia plena Aware

Aware es un programa único basado en la investigación que, mediante el enfoque y la concentración, se presenta como una modalidad alternativa de apoyo para participantes que están transitando situaciones de estrés cotidianas, angustia y desafíos. En 6 sesiones telefónicas semanales, profesionales de la salud y el bienestar con capacitación en reducción del estrés basado en la conciencia plena proporcionan apoyo personalizado y recursos electrónicos para la práctica individual autoguiada. *Disponible en inglés y español.*

In My Hands: Terapia conductual cognitiva computarizada (cCBT)

In My Hands es un programa en línea que puede realizar a su propio ritmo, diseñado para ayudar a mejorar el bienestar personal, las relaciones y el trabajo, así como los roles sociales. Se administran siete sesiones de CBT en línea durante el transcurso de siete semanas, con soporte programado por teléfono y/o email de asesores calificados y soporte adicional según sea necesario. Las sesiones incluyen: Introducción a CBT; Autoestima y estilos de pensamiento; Desánimo y depresión; Estrés y ansiedad; y Afrontamiento y resiliencia. In My Hands hace uso extensivo de videos y otras herramientas multimedia y es fácil de usar. *Actualmente disponible solo en inglés.*

Balancy

Nuestra aplicación gratuita ofrece información, recursos y apoyo con solo pulsar un botón 24/7/365. A través de la aplicación, puede obtener acceso a muchos servicios del programa. La aplicación admite llamadas, mensajes entrantes, mensajes de texto y videos. Busque su contraseña en la cara frontal de esta hoja. *Disponible en inglés y español. Las llamadas por video se realizan con personal de habla inglesa.*