



Be Well significa realmente "estar bien, vivir bien, funcionar bien". Estar bien no sugiere la perfección y se traduce en algo diferente para cada persona.

Esta edición de "Be Well" llega justo antes de las vacaciones de otoño, que serán días de formación profesional que el presidente McConnell ha puesto a disposición de los empleados. Si está buscando formas de mantener y ampliar su bienestar, en esta edición hay una gran cantidad de recursos, seminarios web, descuentos y actividades sugeridas.

Si ya tiene sus propias ideas sobre cómo usar este tiempo, esperamos que su cuerpo y mente sienten los beneficios de priorizar su bienestar.

UNA GUÍA PASO A PASO PARA ENCONTRAR UN TERAPEUTA A TRAVÉS DEL PROGRAMA DE ASISTENCIA AL EMPLEADO.

Estamos entrando en la temporada de vacaciones y en el comienzo de un nuevo año. Tal vez quiera fijarse un objetivo para 2022, con el fin de mejorar su salud mental. Quizá la pandemia ha aportado transparencia a una lucha personal en torno al estrés, la ansiedad o la depresión o el reconocimiento de que desea desarrollar nuevas habilidades de afrontamiento y le vendría bien un apoyo.

Como empleado de CSU, probablemente ya sepa que puede acceder a seis sesiones gratuitas por año enfocadas en encontrar soluciones con un profesional licenciado a través del proveedor del programa de asistencia al empleado, ComPsych. También puede encontrar un profesional para ayudar a los miembros de su hogar, incluido su cónyuge, pareja o hijos, si ellos buscan apoyo.

Si ha pensado en usar sus beneficios de asistencia al empleado, pero no sabe por dónde comenzar o le preocupa cómo funciona el proceso, esta guía puede ayudarlo.

1. Llame a ComPsych al 1-800-497-9133. ComPsych es un programa confidencial de asistencia a los empleados para muchas empresas de todo el país.
2. Durante su primera llamada con ComPsych, un gestor de casos le hará preguntas sobre el motivo por el que busca apoyo y le ayudará a identificar sus preferencias en cuanto a un consejero. Le ayudarán a encontrar el proveedor con licencia que mejor se adapte a sus necesidades, incluso le ayudarán a encontrar proveedores especializados en las áreas que quieras tratar o aquellos que ofrezcan sesiones de asesoramiento virtual si prefiere que sus visitas sean a distancia.
3. ComPsych le enviará por correo electrónico una lista de tres a seis proveedores con licencia en su comunidad que coincidan con algunas o la mayoría de sus preferencias.
4. Si lo desea, puede investigar a los proveedores de la lista buscando más información sobre ellos en internet, muchos de ellos tendrán páginas web o una biografía en las listas de profesionales. Esto le proporcionará más información sobre sus antecedentes y su enfoque terapéutico, también puede leer los comentarios en línea de sus clientes. Esto puede proporcionarle un buen punto de partida a la hora de determinar con quién desea reunirse.

5. El siguiente paso es ponerse en contacto con el terapeuta para concertar una cita inicial. Durante la primera cita, puede hacerle más preguntas al terapeuta y determinar si él es el adecuado para usted. Si no lo es, puede cambiar a otro terapeuta de su lista.
6. Si no consigue hablar con un terapeuta de su lista la primera vez que lo llame, asegúrese de dejar un mensaje con su nombre, número de teléfono y algo sobre lo que le gustaría trabajar. Muchos terapeutas están en sesiones con otras personas y no contestan el teléfono. Muchos terapeutas también proporcionan una dirección de correo electrónico en su sitio web, si esto le resulta más fácil.
7. Si llama a varios terapeutas y están llenos, pregunte si tienen lista de espera. Apúntese en la lista de espera si es con un terapeuta con el que realmente le gustaría trabajar. Debido a las tensiones de la pandemia, algunos terapeutas no pueden aceptar nuevos clientes de inmediato, así que puede que tenga que ser tenaz en sus esfuerzos. ¡No se rinda!
8. Una vez que haya concertado una cita con un terapeuta, tendrá que llamar a ComPsych para comunicarse con quién piensa trabajar. Ellos le proporcionarán un número de código que deberá dar al terapeuta a efectos de facturación y autorizarán al mismo a que le proporcione seis sesiones gratuitas.
9. Si se encuentra con obstáculos en algún momento de este proceso, llame o envíe un correo electrónico a [Jan Pierce](#) para que le ayude, ella es la coordinadora del programa de asistencia al empleado en el lugar.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL.

Simposio sobre diversidad 2021

La mayoría [de las presentaciones del Simposio de Diversidad](#) se grabaron para permitir una mayor accesibilidad y compromiso con el contenido.

Videos de actualización remota

Siga el breve vídeo de la Dra. Michele Newhard, de la CSU, en el que se destacan investigaciones convincentes y temas que invitan a la reflexión, desde la alegría hasta la resiliencia, para apoyar a los espectadores en tiempos inciertos y adversos. También puedes unirte a la página de Facebook de desarrollo del talento de la CSU para acceder a vídeos pregrabados y nuevos. Encuentre otros vídeos de [remote refresh en la biblioteca en línea](#).

Grabaciones de Spotlight Learnings

Desarrollo de talentos ha creado sesiones de aprendizaje de una hora sobre temas relevantes para nuestros empleados. Los títulos de las

sesiones incluyen el valor del autocuidado, el enfoque en el bienestar, la construcción de la esperanza en la incertidumbre, avanzar con agilidad emocional y más.

Las grabaciones de las sesiones de Spotlight Learning ofrecidas anteriormente están disponibles en [My Learning](#) como cursos de autoaprendizaje. En la biblioteca de formación de la CSU, filtre por curso y por la etiqueta de desarrollo del talento para ver los cursos disponibles.

Descuento en el Museo del Descubrimiento de Fort Collins.

El Museo del Descubrimiento de Fort Collins ofrece un descuento del 20% a los empleados de CSU del 24 al 28 de noviembre, a través de nuestro beneficio de compromiso con el campus. Para acceder al descuento, muestre su id de CSU. Cuando se trata de salud, tu mente importa tanto como tu bienestar físico. La [exposición de Mental Health: Mind Matters](#) utiliza experiencias prácticas y actividades multimedia para crear conciencia sobre la salud mental y crear un espacio seguro para conversaciones importantes sobre enfermedades mentales.

RECURSOS DEL PROGRAMA EAP & CARE.

ComPsych también está proporcionando un [kit de herramientas de fiestas saludables](#), que proporciona información sobre cómo ayudar a los necesitados, cosas que hacer durante las vacaciones o formas de acceder a la asistencia en esta temporada navideña. El Programa CARE ha desarrollado una [lista de recursos para las vacaciones en el norte de Colorado](#).

El Programa estatal de asistencia al empleado (CSEAP) del estado de Colorado también ofrece numerosas oportunidades centradas en el desarrollo personal y profesional. CSEAP organiza [seminarios web](#) sobre temas especializados para proporcionar información que respalde su bienestar.

Los empleados también pueden acceder a BenefitHub para disfrutar de descuentos de miles de artículos que compra todos los días. [¡Visite el sitio web BenefitHub del estado de Colorado](#) para comenzar a ahorrar!

ENCUENTRE MÁS RECURSOS.

CSU se preocupa profundamente por nuestros empleados y estamos ampliando y actualizando constantemente nuestros recursos para todos ustedes. Consulte la página de [compromiso del campus](#) con el [bienestar y la salud](#) y la página de [recursos de salud y bienestar de RRHH](#) para conocer las herramientas y los programas que pueden ayudarle a cuidar de usted y de su familia.