

# Los problemas de la vida no son un juego

## Hay soluciones a la mano



### Ayuda con el estrés

Una encuesta de satisfacción de empleados que usaron el programa de asistencia "work-life balance" para empleados muestra que aproximadamente el 75% reportó menos estrés<sup>1</sup>.



Para cuando usted tenga preguntas, inquietudes o preocupaciones emocionales que afecten su vida personal o laboral contamos con recursos que lo pueden ayudar. El programa de asistencia para empleados de Unum, le brinda acceso telefónico ilimitado a asesores a nivel de maestría, recursos y herramientas en línea, y hasta tres visitas personales con consejeros que le pueden ayudar con un problema a corto plazo\*.

### Asistencia para los desafíos personales, grandes y pequeños

Mantener el balance entre su trabajo y vida personal puede ser un desafío. Las situaciones estresantes pueden afectar su salud, bienestar y la habilidad para enfocarse en lo que es importante.

En ese momento es cuando debe tomar el teléfono y hablar de manera confidencial\*\* con asesores a nivel de maestría, quienes lo podrán ayudar a usted o a su familia a:

- Encontrar servicios de cuidado de niños y ancianos que coincidan con el proveedor apropiado basado en las preferencias y criterios de usted o su familia. El asesor hasta le verificará la disponibilidad del cupo.
- Hablar por teléfono con expertos en finanzas acerca de asuntos, tales como hacer un presupuesto, controlar deudas, enseñar a los niños a manejar el dinero, invertir para la universidad y prepararse para la jubilación.
- Manejo de asuntos delicados, tales como relaciones personales o laborales, depresión y abuso de drogas.
- Obtener una referencia para un abogado local, para recibir 30 minutos de asesoría legal gratuita en persona o vía telefónica.

Usted tendrá acceso a un abogado para que le provea información legal específica de acuerdo al estado y servicios, Si usted decide contratar al abogado, puede que sea elegible para recibir un 25% de descuento en servicios adicionales.

## El balance está al alcance de un simple clic o una llamada telefónica al:

1-800-854-1446, Inglés

1-877-858-2147, Español

1-800-999-3004, TTY/TDD

[www.lifebalance.net](http://www.lifebalance.net)

identificación del usuario

(user ID): lifebalance

contraseña (password): lifebalance

Localice la sección **¿Habla español?** en el menú a mano derecha.



**Para obtener más información o solicitar su tarjeta de bolsillo EAP, por favor, póngase en contacto con su departamento de Recursos Humanos.**

También tiene acceso ilimitado al sitio web: [www.lifebalance.net](http://www.lifebalance.net), donde usted puede:

- Leer folletos, artículos y guías sobre la vida cotidiana;
- Ver videos y seminarios en línea, así como escuchar podcasts;
- Suscribirse a boletines de correos electrónicos;
- Encontrar información acerca de crianza de niños, jubilación, finanzas, educación y más;
- Usar calculadoras en línea para el manejo de la salud y otros recursos para ayudarlo con temas como perder peso o empezar un nuevo programa de ejercicios;
- Encontrar enlaces a otros sitios web informativos;
- Usar localizadores de escuelas, campamentos, cuidado de ancianos y niños;
- Usar calculadoras financieras, planificadoras para la jubilación, hojas de trabajo y más.

### Orientación acerca de conflictos relacionados con el trabajo

Si como gerente, usted nota que sus empleados tienen conflictos, como por ejemplo si un empleado se está sintiendo sobrecargado por la cantidad de trabajo, usted tiene acceso ilimitado a orientación por parte de un equipo de asesores expertos a nivel de maestría. Llame al número gratuito del programa de asistencia "work-life balance" para el empleado y así:

- Tener una conversación confidencial y obtener un punto de vista objetivo;
- Ocuparse en la comunicación y las aptitudes de resolución de problemas; y
- Aprender acerca de cómo motivar a sus empleados.

Los supervisores o aquellos que se están preparando para serlo pueden visitar el sitio web: [www.lifebalance.net](http://www.lifebalance.net) para obtener información acerca de cómo dirigir un personal, usando recursos tales como:

- Boletines de correos electrónicos de administración de personal;
- Listas de lecturas recomendadas acerca de administración de personal;
- Recursos de autoevaluación para ser mejor gerente;
- Podcasts para gerentes.

Usted puede disponer de una tarjeta de bolsillo que contenga su número de teléfono e información de contacto en línea. Por favor, comuníquese con el gerente de Recursos Humanos o representante de Unum para solicitar una de esas tarjetas de bolsillo.

\* En CA y NV, los empleados y sus familiares pueden consultar a un asesor local hasta tres veces en un período de seis meses.

\*\* Los asesores deben sujetarse a las regulaciones federales con respecto a su obligación de denunciar la posibilidad de daño contra sí mismos o contra otros. En estos casos, se puede requerir que el asesor reporte la situación a las autoridades respectivas.

1 Primer trimestre de 2012 Performance dashboard survey, Unum Group LTD and Life, Ceridian Corporation, marzo de 2012.

Los productos de seguro son suscritos por las subsidiarias de Unum Group.

Los servicios del programa de asistencia para empleados "work-life balance" son provistos por Ceridian Corporation. Estos servicios se encuentran disponibles junto con las ofertas

seleccionadas de Unum. Además, las exclusiones, limitaciones y requerimientos de aviso previo pueden aplicar y las características de los servicios, los términos y criterios de elegibilidad están sujetos a cambios. Los servicios carecen de validez después de la terminación de la cobertura y podrán eliminarse en cualquier momento. Por favor, comuníquese con su representante de Unum para obtener más detalles.

[unum.com](http://unum.com)

© 2012 Unum Group. Todos los derechos están reservados. Unum es una marca registrada y marca de comercialización de Unum Group y sus subsidiarias aseguradoras.