



# Manejo de los microfactores estresantes de la vida



La acumulación de pequeñas frustraciones estresantes a lo largo del día, a veces denominadas “microfactores estresantes”, a menudo ocurre sin que seamos conscientes de ellas. Sin embargo, el impacto de procesarlos puede persistir durante horas o días.

Inscríbase a este seminario web en vivo el miércoles 10 de mayo a la 1:00 p. m. (horario central) para lo siguiente:

- Aprender la definición de microfactores estresantes.
- Identificar fuentes y causas comunes.
- Adquirir técnicas para el manejo de microfactores estresantes.

*\*Todos los seminarios web en vivo se graban y publican en su sitio web para miembros.*

Visite [Member.MagellanHealthcare.com](https://Member.MagellanHealthcare.com) (enter Principal Core) o llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-450-1327 (TTY 711) para obtener recursos útiles.