

La virtualización de los contenidos que antes conformaban el DVD Desconecta, y su incorporación a las nuevas tecnologías de comunicación, se ha organizado según las necesidades y entornos de aplicación más frecuentes; incrementando, así, su alcance y su accesibilidad desde los diferentes dispositivos móviles.

A día de hoy, se ofrecen los siguientes contenidos y recursos:

- lo básico que debes saber en relación al estrés y cómo gestionarlo.
- cómo incide en el nivel de bienestar.
- una herramienta que te ayude a ver cómo te encuentras, con algunas recomendaciones.
- además, de diferentes consejos de autocuidado que te ayudarán a mantener tu bienestar psicológico.

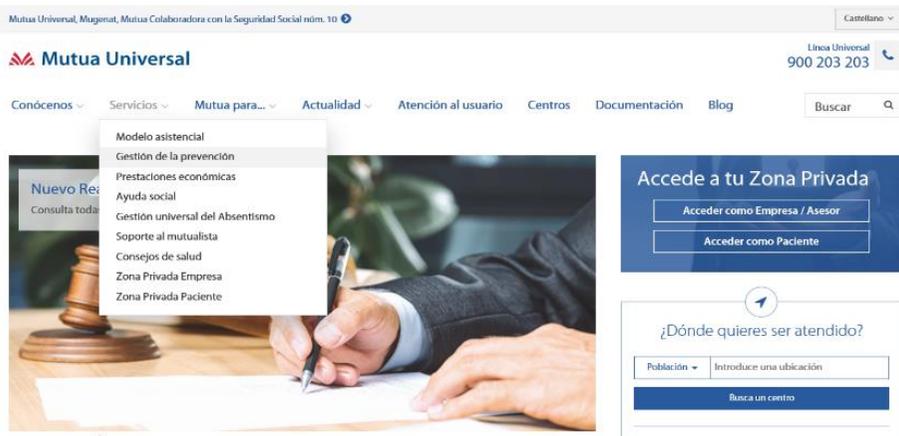


## Prevención

# Bienestar psicológico y estrés



## ¿Qué hay aquí?



Seguro que ya nos conoces; habrás entrado aquí más de una vez.

En esta ruta, Mutua Universal, ofrece información, conocimiento y recursos en materia de Prevención de Riesgos Laborales para nuestras asociadas y trabajadores adheridos.

Queremos presentarte un nuevo espacio con contenidos y recursos relacionados con el bienestar psicológico, de manera general, y con la temática del estrés en particular, sensibilizando sobre la importancia de saber manejarse ante situaciones de tensión cotidianas.



<https://www.mutuauniversal.net/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/bienestar-y-estres-psicologico/index.html>

A través de este canal podréis conocer nuestro enfoque en gestión del estrés, con diferentes recursos y estrategias de afrontamiento que ayudarán a los trabajadores a "desconectarse" para aumentar su percepción de bienestar



Los contenidos que encontrarás se han estructurado de la siguiente manera:

- En nuestra web pública: **contenidos de carácter informativo** y referentes a nuestras actuaciones sobre Psicología aplicada, accesibles al público en general.

Bienestar psicológico y estrés: Desconecta

- En zona privada: **contenidos de carácter divulgativo, de sensibilización,** recursos documentales y herramientas sobre la temática, restringidos a nuestras asociadas y trabajadores adheridos, recogidos en un nuevo site denominado

[Desconecta.mutuauniversal.net/es](https://Desconecta.mutuauniversal.net/es)

Desconecta incorpora un sistema que obliga al usuario a identificarse para validar el acceso, dando cumplimiento, así, a los criterios de actuación que establece el Plan General de Actividades Preventivas del Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social.



### Bienestar psicológico y estrés

