



Momentum



Seminario web en vivo: Únase a nosotros en línea el 6 de diciembre de 2023 para *Bienestar emocional para líderes*, un seminario web sobre cómo mejorar su inteligencia emocional y efectividad como líder. Inscribese [aquí](#).

Bienestar emocional para líderes

Aunque muchos aspectos del lugar de trabajo han cambiado en los últimos años, el papel principal de los líderes sigue siendo el de apoyar a los miembros de su equipo. Ser sensible al bienestar emocional propio y ajeno contribuye a crear un entorno de trabajo mentalmente más saludable.

- Evalúe periódicamente las señales de comunicación verbal y no verbal de sus empleados para comprender mejor sus situaciones. Observe y escuche atentamente para que el personal reconozca que no sólo los escucha sino que los entiende.
- Intente responder en lugar de reaccionar. Reaccionar ante una interacción o un conflicto es precipitarse con las emociones. Responder significa ir más despacio y reflexionar.
- Aplique plenamente las políticas de su organización en materia de inclusión: acoja diversos puntos de vista y fomente un lugar de trabajo psicológicamente seguro.
- Modele comportamientos saludables y el equilibrio entre el trabajo y la vida privada para que su personal sienta que puede dar prioridad al autocuidado.
- Aprenda todo lo que pueda sobre los beneficios y programas de bienestar de su organización, y anime a su personal a acceder a esos recursos.

Resolución en caso de robo de identidad*

Cuando se es víctima de un robo de identidad, la incertidumbre y las preocupaciones pueden acosarle. Aproveche su programa de Resolución de Robo de Identidad, para la educación, orientación, asesoramiento y asistencia legal y financiera a las víctimas de delitos relacionados con el fraude. Los Fraud Resolution Specialists™ (especialistas en resolución de fraudes) le ayudarán a restablecer su identidad y su solvencia crediticia. Visite el sitio web para miembros para empezar.

*Elegibilidad basada en los beneficios de su programa específico.

Contacte a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-356-7089 (TTY 711) or visite Member.MagellanHealthcare.com para obtener ayuda confidencial y sin costo disponible 24/7/365 para usted y los miembros de su hogar.

Cuide su salud mental

Diciembre es el Mes Nacional de Vacaciones Familiares Sin Estrés

Cuando lleguen de nuevo las fiestas, comprométase a cuidarse, y no sólo a decorar, cocinar, ser anfitrión, gastar y socializar heroicamente. La sabiduría de buscar el equilibrio puede hacer una gran diferencia.

- Según una encuesta reciente de OnePoll realizada a 2,000 adultos, el 67 % afirma que se presiona innecesariamente para conseguir las fiestas "perfectas".
- Para reducir el estrés de las fiestas, trate de ser más realista sobre lo que puede hacer durante este tiempo. No apunte a la perfección; simplifique y reduzca siempre que sea posible.
- Pida ayuda con las tareas. Rechace de manera cortés algunas invitaciones y cuídese.
- No se critique duramente ni se involucre en fuertes debates con otros durante las vacaciones. Esfuércese por mantener la calma.
- Si los mismos rituales navideños familiares, un poco tediosos, le resultan ahora una carga, rompa esquemas e intente celebrarlo de nuevas maneras.

Visite MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh o llame a su programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

Fomentar el bienestar

Bienestar financiero

- Las personas con bienestar financiero confían en su capacidad para alcanzar objetivos financieros, ahorran dinero con regularidad y demuestran comportamientos inteligentes en la gestión del dinero.
- Tener bienestar financiero reducirá su estrés, le permitirá hacer frente a emergencias financieras inesperadas y se sentirá más seguro de su futuro financiero.
- Interactúe con su equipo sobre el bienestar financiero utilizando estas indicaciones:
 - ¿Cuál es la mejor manera para que aprendamos las estrategias de bienestar financiero unos de otros?
 - ¿Qué oportunidades de educación sobre finanzas están disponibles para nosotros?

El dinero importa

Seminario web financiero de diciembre de 2023

Foro financiero

Martes 12 de diciembre Inscribese aquí: [9 a.m. PT](#) | [12 p.m. PT](#)

La aptitud financiera es vital para todos nosotros, por lo que este foro en vivo está dedicado a responder preguntas sobre innumerables temas financieros. Los panelistas estarán listos para discutir temas que van desde el crédito, la deuda, el ahorro para emergencias y la jubilación, hasta los préstamos estudiantiles, la financiación de la universidad y mucho más. Puede enviar preguntas de discusión específicas cuando se registre para el evento.