



**Magellan**  
HEALTHCARE®

# Momentum

## Cómo motivar a su equipo

De acuerdo con la investigación de Gallup, solo el 34% de los empleados estadounidenses se dedican a su trabajo y el 70% de la variación en el compromiso del equipo está relacionada con su gestión. Considere estos consejos para motivar al personal:

- Reconozca y potencie las fortalezas de los empleados en lugar de enfocarse en sus debilidades. Esto ayuda al personal a producir un trabajo significativamente mejor, a estar más involucrado y a permanecer con la organización por más tiempo.
- Brinde elogios honestos a su personal y demuestre que valora sus esfuerzos. Una evaluación positiva de una posición supervisora suele ser un poderoso espolón para la productividad.
- Acepte críticas y quejas. Los trabajadores se sienten frustrados si sienten que no pueden expresar su opinión sobre cuestiones desafiantes.
- Muestre a sus empleados que pueden confiar en que usted los apoyará durante las disputas en el trabajo.
- Demuestre que respeta el trabajo y la vida de los empleados. Es más probable que los empleados que sienten que su gerente está comprometido con ellos se involucren.

## Bienestar emocional digital

Tómese un momento para restablecer la concentración y volver a enfocarse con estos breves ejercicios: cierre los ojos y respire profundamente o levántese, estire y tome un poco de aire fresco fuera. Para conocer más formas útiles de integrar actividades saludables en su rutina diaria o para manejar la ansiedad, el estrés, la depresión, el dolor, los problemas de sueño y más, visite su sitio web para miembros y acceda al programa de bienestar emocional digital.

Contacte a su programa

**24/7/365**

para obtener ayuda confidencial y sin costo para usted y los miembros de su hogar.

**Seminario web en vivo**—Aprenda a involucrar mejor a su personal. Únase a nuestro seminario web, *Inspire y motive a su equipo*, el miércoles 22 de junio. Inscríbase [aquí](#).

Programa de Asistencia al Empleado

**1-800-356-7089 (TTY 711)**

MagellanAscend.com (enter company name)

Cuide su salud mental

## Junio es el mes de Concientización del Trastorno por Estrés Postraumático

Más de ocho millones de adultos estadounidenses experimentan cada año trastorno de estrés postraumático. La intención del Mes de Concientización sobre el Trastorno por Estrés Postraumático (PTSD por sus siglas en inglés) es reducir la estigmatización y obtener un tratamiento adecuado para los afectados.

- El PTSD puede desarrollarse después de exponerse a un acontecimiento aterrador o a un problema en el que se produjo o se amenazó con un daño físico grave.
- Los síntomas de PTSD pueden incluir episodios de miedo intenso, flashbacks (imágenes en retrospección) problemas de sueño, hipervigilancia, frecuencia cardíaca elevada, dificultades para respirar y una aparente pérdida de control.
- Los tratamientos efectivos incluyen terapia cognitivo-conductual, que ayuda a las personas a establecer patrones de pensamiento y respuestas conductuales más saludables; terapia de exposición, lo que ayuda a las personas a enfrentarse con seguridad y enfrentar recuerdos aterradores; Y desensibilización y reprocesado de movimientos oculares (EMDR, por sus siglas en inglés).

Visite [MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh](https://MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh) o llame a su programa para obtener recursos confidenciales para la salud mental.

Trabaje por su bienestar

## Cómo comenzar a comer limpio

- Comer limpio significa elegir alimentos que estén lo más cerca posible de su forma natural. Cuando evita los alimentos altamente procesados como papas fritas, galletas y comidas listas para comer, evita las calorías excesivas, el azúcar, la sal y las grasas saturadas.
- Ponga énfasis en frutas y verduras, coma más granos integrales, incluya algo de proteína en cada comida (p. ej., nueces, frijoles y legumbres), omita ingredientes artificiales y beba mayormente agua en lugar de refrescos y jugos cargados de azúcar.

Cómo gestionar el equilibrio entre la vida laboral y familiar

## Comience el verano de la forma correcta

Planifique algunas actividades de clima cálido que sean divertidas para toda la familia. Revise las fechas de festivales y ferias planificadas para su área. Ver una película en el auto cinema con los niños. Haga un poco de natación en su piscina local o en una playa conveniente. Vaya con amigos a un bar o restaurante para disfrutar de una hora feliz al aire libre en la puesta del sol. Planee una caminata en el bosque, o vaya en barco, canoa o de pesca. Tenga un almuerzo de campo en un parque con mucha sombra y espacio.

El dinero importa

## Seminarios en línea financieros en junio de 2022

### Planificación de jubilación: Empezar

14 de junio. Inscríbase aquí: [9 a. m. PT](#) | [12 p. m. PT](#)

Aprenda la importancia de establecer una meta de ahorro para la jubilación. Adopte estrategias para establecer metas que puedan ayudarle a mantenerse encaminado. También revise los tipos comunes de cuentas de inversión para sus ahorros.

### Soñar con la jubilación

23 de junio. Inscríbase aquí: [9 am PT](#) | [12 pm PT](#)

Cree un plan para mantener el estilo de vida de jubilación que imagina. Aprenda a calcular si está encaminado a tener los ingresos y activos necesarios para hacer realidad sus sueños de jubilación.