

Momentum



Únase al seminario web en vivo, *Cambiar sus percepciones para impactar positivamente en su bienestar*, el 8 de mayo de 2024 a la 1:00 p. m. CT. Aprenderá consejos sobre cómo replantear su pensamiento en direcciones positivas en lugar de autolimitantes. Escanee el código QR para registrarse ahora.

Cambiar las percepciones

La percepción sirve como la lente a través de la cual vemos las experiencias de la vida. Influye en la forma en que vemos, entendemos, procesamos, recordamos y actuamos sobre la realidad. Si los eventos incómodos en el pasado han hecho que evite ciertas experiencias en el presente, la buena noticia es que puede cambiar la lente personal a través de la cual alguna vez vio las cosas.

1. Empiece por estar dispuesto a ver las cosas de manera diferente ahora.
2. Busque sus patrones emocionales pasados. ¿Reaccionaba a menudo de manera que se cerraba a escuchar?
3. Piense en una experiencia negativa e imagínese a sí mismo reaccionando de manera diferente, como si tuviera creencias más basadas en fortalezas sobre sí mismo.
4. Ahora, actúe de acuerdo con estas creencias positivas. Sea paciente consigo mismo mientras aprende a replantearse las cosas.
5. Si algo se desencadena en el presente, haga una pausa, respire, conéctese a tierra y responda desde un lugar más empoderado.

Consejería*

¡Obtenga ayuda para abordar aspectos problemáticos de su vida! La consejería puede ayudarle a lidiar con el estrés, los problemas de relaciones matrimoniales/familiares, el duelo, la crianza de los hijos, el abuso de sustancias y mucho más. Su programa ofrece asesoramiento confidencial en persona y virtualmente. Visite el sitio web para miembros para obtener más información.

**Si está disponible a través de su programa.*

Contacte a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-450-1327 (TTY 711) or visite Member.MagellanHealthcare.com (enter Principal Core) para obtener ayuda confidencial y sin costo disponible 24/7/365 para usted y los miembros de su hogar.

Cuide su salud mental

Mayo es el Mes de la Salud Mental

Hablar más libremente sobre la salud mental y continuar reduciendo el estigma en torno a la obtención de tratamiento son sellos distintivos de esta celebración anual.

El Mes de la Salud Mental es un momento para crear conciencia y reducir el estigma que rodea a los problemas de salud conductual, así como para resaltar el impacto que tienen las enfermedades mentales y la adicción en la sociedad.

- Más de 50 millones de estadounidenses luchan contra afecciones de salud mental.
- Las tasas de depresión juvenil aumentaron del 12.9 % al 25.2 % desde el periodo prepandémico hasta 2021.
- La mayoría de los estadounidenses carecen de acceso a un tratamiento adecuado de salud mental, ya que el 54.7 % de los adultos con enfermedades mentales no recibió atención en el último año.
- Los miembros de la comunidad LGBTQ+ tienen casi tres veces más probabilidades que otros de experimentar una afección de salud mental, como depresión mayor o trastorno de ansiedad generalizada.
- Prevalencia anual entre los adultos de los EE. UU., por afección: Trastornos de ansiedad: 19.1 %, episodio depresivo mayor: 8.3 %, trastorno de estrés postraumático: 3.6 %.

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

Fomentar el bienestar

Bienestar emocional

- Estar emocionalmente bien es vital para su salud integral. Observe y gestione sus pensamientos, sentimientos, hábitos y acciones a diario. Vea conscientemente sus experiencias a través de una lente de percepción más positiva, lo que conduce a niveles más altos de alegría y paz interior.
- Apoye su salud emocional siendo físicamente activo, aprendiendo cosas fuera de su zona de confort, conectándose con los demás, ofreciendo perdón y siendo amable consigo mismo y con los demás.

El dinero importa

Seminarios web financieros en mayo de 2024

Equilibrar su bienestar financiero y emocional

14 de mayo. Inscribese aquí: [11 a. m. CT](#) | [2 p. m. CT](#)

El estrés es algo que todos experimentan. Las tensiones financieras y emocionales son comunes, aparecen juntas de forma rutinaria y pueden influir significativamente en su vida diaria. Manejar con éxito estos factores estresantes es clave para su bienestar general. Este seminario web examinará varios desafíos financieros y emocionales, y ofrecerá consejos sobre cómo manejarlos. También aprenderá cómo organizar recursos valiosos y cómo los profesionales financieros pueden ayudar.

Movimientos de dinero inteligentes: Consejos para compras importantes

30 de mayo. Inscribese aquí: [11 a. m. CT](#) | [2 p. m. CT](#)

Ya sea que se trate de un automóvil, muebles de sala de estar o una lavadora y secadora, las grandes compras requieren una planificación especial. Este seminario web analizará factores como comprar ahora frente a después, ahorrar para una compra frente a la financiación y comprar frente a arrendar. También se discutirán las implicaciones crediticias y presupuestarias, así como las estrategias para planificar con anticipación y ahorrar dinero a largo plazo.

Fuentes: Mental Health America, National Alliance on Mental Illness, Haseltine, William, et al., MindYourReality.com, WellAndGood.com, NationalToday.com.