

# Momentum



Únase al seminario web en vivo, *Prosperar en un lugar de trabajo multigeneracional*, el 12 de junio de 2024 a la 1:00 p. m. CT. Obtenga información sobre las cinco generaciones que existen actualmente en el lugar de trabajo. Escanee el código QR para registrarse ahora.

## Prosperar en un lugar de trabajo multigeneracional

¿Sabía que ahora hay no menos de cinco generaciones activas en el lugar de trabajo? Entre ellos se encuentran los tradicionalistas (la Generación Silenciosa, nacidos entre 1928 y 1945), los Baby Boomers (1946-1964), la Generación X (1965-1980), los Millennials (1981-1996) y la Generación Z (1997 en adelante).

Es probable que sus colegas y supervisores sean productos de diferentes épocas. Las personas de diferentes generaciones deben esforzarse por aprender de las ideas y experiencias de los demás, y mostrar comprensión por los sentimientos tanto de los más jóvenes como de los mayores.

- Los recién llegados deben respetar la experiencia de los trabajadores de más edad, mientras que las personas mayores deben reconocer el talento y el potencial de las generaciones más jóvenes. Cuando esto sucede, ambos grupos pueden prosperar.
- No se deje llevar por prejuicios inconscientes y acepte a las personas por sus méritos y no como miembros "típicos" de una generación determinada. En otras palabras, ¡no estereotipe!
- Manténgase listo para aprender. Es una vía de doble sentido. Muestre su disposición a escuchar nuevas ideas y sugerencias, mientras comparte sus conocimientos y experiencia donde sea necesario.

## Servicios para la vida laboral\*

¿Un poco ocupado estos días? Ahorre tiempo y dinero en las necesidades más importantes de la vida. Acceda a seminarios web, charlas en directo y artículos que ofrecen ideas y estrategias centradas en acontecimientos vitales clave y retos cotidianos. Los temas incluyen cuidado de niños y ancianos, educación, crianza de los hijos y más. 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 1-800-356-7089 (TTY 711) o visite [Member.MagellanHealthcare.com](http://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

## Navegar por la salud mental en una fuerza laboral multigeneracional

Los trabajadores de diferentes períodos fueron criados con diferentes expectativas sobre cómo abordar los desafíos de salud mental en el trabajo.

Estas son algunas de las formas en que los problemas de salud mental se aplican al lugar de trabajo.

- La salud mental existe a lo largo de un continuo, y su experiencia de tener una buena o mala salud mental puede variar en diferentes momentos de su vida laboral.
- Si bien los niveles de estigma de la salud mental y las preferencias por los tipos de atención varían, la salud mental sigue siendo una de las principales preocupaciones en todos los grupos de edad. Sin embargo, la Generación Z y los Millennials a menudo la clasifican como una prioridad más alta que la Generación X, los Baby Boomers o los Tradicionalistas.
- Las generaciones tienen diferentes niveles de comodidad con los tipos de atención. Comuníquese con su programa para obtener información sobre los servicios que apoyan la salud mental.
- Ayude a normalizar el proceso de búsqueda de atención médica mental discutiendo el tema con compañeros de trabajo de todas las edades. Comparta su propia experiencia cuando sea apropiado y pregunte a los demás qué tan cómodos se sienten al compartir sobre el tema.

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

Fomentar el bienestar

## Bienestar comunitario

- Cuando construye una comunidad con los demás, su sentido emergente de pertenencia y propósito mejorará su bienestar general, y también el de los demás. Promueva siempre la inclusión de la comunidad, lo que permite que todos participen mientras son valorados por su singularidad.
- Ofrezca actos de servicio desinteresados, por ejemplo, voluntariado, dentro de su comunidad. Para encontrar su camino, pregúntese: ¿Qué es lo que me apasiona? ¿Mis pasiones se relacionan con la comunidad? ¿Podrían mis pasiones ayudar a resolver un problema aquí?

El dinero importa

## Seminarios web financieros en junio de 2024

### Relaciones y dinero

11 de junio. Inscríbase aquí: [11 a. m. CT | 2 p. m. CT](#)

El dinero puede ser un tema complicado, especialmente cuando se trata de relaciones. Este evento explora las diversas formas en que las finanzas pueden afectar las relaciones y cómo puede abordar el dinero de una manera más saludable y sostenible. Aprenda las mejores prácticas para mejorar las habilidades de comunicación relacionadas con las finanzas con amigos y familiares.

### Recursos de inversión: Profesionales vs. DIY

(Hágalo usted mismo)

27 de junio. Inscríbase aquí: [11 a. m. CT | 2 p. m. CT](#)

Este evento analiza las diferencias entre las plataformas de inversión en línea y la práctica más tradicional de reunirse cara a cara con un asesor de inversiones. El seminario web examina cómo encontrar un profesional de inversiones, la importancia de monitorear sus inversiones y cómo ajustar su cartera a lo largo del tiempo. Por último, aprenderá cómo puede crear un plan de acción que le ayude con sus próximos pasos en la inversión.

Fuentes: Harvard Business Review, Deloitte.com, BetterUp.com, WellnessGrind.com, Pew Research Center, The O'Connor Group, The Kiva Center.