

Momentum



Únase a nuestro seminario web en vivo, *Los peligros y las promesas de las redes sociales: Redes sociales y salud mental*, el miércoles 10 de julio de 2024 a la 1:00 p. m. CT. Escanee el código QR para [registrarse ahora](#).

Adicción a las redes sociales

Si bien no existe un diagnóstico oficial de la adicción a las redes sociales, no hay duda de que las personas en todas partes la experimentan. Para acabar con la fijación por el teléfono, ayuda reconocer, comprender y superar el hábito.

- Podría depender de las redes sociales si se siente inquieto y nervioso sin su teléfono. Es posible que sienta la necesidad de revisar su teléfono con frecuencia y se sienta decepcionado si sus publicaciones no son bien recibidas.
- Las plataformas de redes sociales están diseñadas para mantener a los usuarios desplazándose. Es un bucle de retroalimentación: al encontrarse con algo novedoso o inesperado, su cerebro libera dopamina, una sustancia química que lo hace sentir bien. Este estimulante impulso cerebral lo motiva a buscar una recompensa adicional revisando su teléfono repetidamente.
- Para reducir el uso de las redes sociales, reconozca cuándo ha tomado automáticamente su teléfono. Reemplace ese comportamiento con algo agradable *sin conexión*. Desactive sus notificaciones y tómese descansos regulares sin pantalla.

Terapia virtual, impulsada por BetterHelp*

¿Necesita ayuda experta con un problema complejo como ansiedad, depresión, duelo o conflicto familiar? Los profesionales de consejería con licencia de la terapia virtual de BetterHelp están disponibles para reunirse con usted a través de mensajes de texto confidenciales, chat, teléfono y/o formatos de video. Comenzar es fácil. 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](#) para obtener ayuda confidencial y sin costo disponible 24/7/365 para usted y los miembros de su hogar.

Cuide su salud mental

Las redes sociales y su salud mental

Si bien las redes sociales pueden ayudarlo a mantenerse conectado, el uso excesivo puede desconectarlo de su propia salud mental. Sus efectos van desde conductas adictivas y síntomas de abstinencia que se asemejan al abuso de sustancias hasta el desarrollo de visiones distorsionadas de la realidad.

- El uso excesivo de las redes sociales puede conducir a un aumento del aislamiento, la soledad, la impulsividad, la ansiedad y la depresión, además de una reducción de la capacidad de atención.
- El consumo excesivo puede alimentar la baja autoestima, provocada por la percepción inexacta de que la vida de los demás (tal como se ve en las pantallas) es envidiable.
- La adicción a las redes sociales a menudo genera miedo a perderse algo, lo que puede conducir a un uso aún más compulsivo.
- El uso excesivo puede alterar los patrones de sueño, especialmente si usa las redes sociales cerca de la hora de acostarse.
- El uso excesivo de las redes sociales a menudo disminuye la actividad física y, a su vez, afecta la salud en general.
- Los adolescentes pasan un promedio de 7 horas y 22 minutos frente a la pantalla al día.
- Es útil poner límites al uso del teléfono (por ejemplo, dos horas al día) y dedicar más tiempo al cuidado personal.

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

Fomentar el bienestar

Bienestar profesional

- Su vida laboral es más satisfactoria cuando persigue objetivos profesionales que realmente valora. Haga balance de dónde se encuentra y decida si sus objetivos anteriores siguen estando en consonancia con su trayectoria profesional actual.

- Redacte un plan de carrera actualizado que incluya pasos ambiciosos pero alcanzables, como la tutoría, la educación y/o la promoción laboral. Marque los hitos a medida que los logre. Revise su plan de acción a medida que evolucionan sus objetivos y prioridades.

El dinero importa

Seminarios web financieros en julio de 2024

Manejo de las necesidades financieras de niños y padres ancianos

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

Navegar por las finanzas personales puede ser desalentador para cualquiera, pero si mantiene tanto a sus hijos como a sus padres, puede que se enfrente a mayores retos que la mayoría. Este seminario web revisará cómo evaluar su situación financiera y establecer estrategias financieras realistas. La sesión examina cómo manejar los contratiempos y mantenerse resiliente, y explica las formas de ayudarlo a progresar hacia sus metas financieras.

Inversión destacada: Su estrategia a largo plazo

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

Los mercados pueden ser impredecibles. Cuando los tiempos se ponen difíciles y los valores de inversión cambian, seguir su estrategia de inversión original puede ser un desafío. Este evento abordará las emociones que podrían interferir con su plan a largo plazo y también explicará los ciclos del mercado. Aprenda cómo puede vencer los miedos, las emociones y la tolerancia al riesgo al invertir, y cómo mantenerse enfocado en sus objetivos generales de inversión.

Fuentes: [Healthline](#), [HabitStrong.com](#), [AndroidAuthority.com](#), [AddictionHelp.com](#), [Wall Street Journal](#), [Massachusetts Institute of Technology](#).