



# Momentum



Únase a nuestro webinar, *¿Se siente estancado? Salga del estancamiento*, el miércoles 9 de octubre a la 1:00 p. m., CT. Hablaremos de cómo puede producirse el “estancamiento” y revisaremos las estrategias que puede utilizar para avanzar y sentirse mejor. Escanee el código QR para registrarse ahora.

## Cómo salir del estancamiento

Escapar de la rutina a menudo requiere autorreflexión, un cambio en su perspectiva y la voluntad de prever algo convincente en su futuro.

- A veces, es normal estar estancado. Los síntomas de la rutina pueden incluir sentimientos de monotonía diaria y aburrimiento, junto con una ausencia de motivación, entusiasmo y satisfacción.
- Tómese un tiempo para examinar dónde está su vida ahora y si ha resultado como esperaba. Identifique eventos específicos de la vida y relaciones que probablemente estimularon pensamientos autolimitantes que le impiden seguir adelante con confianza ahora.
- Explore el propósito de su vida. Pregúntese: “¿Qué es lo que me apasiona? ¿Ya lo estoy persiguiendo? Si no es así, ¿cómo puedo empezar?”
- ¡Cambie algo! Vaya a algún lugar o haga algo fuera de lo común. Este nuevo estímulo puede ser el catalizador para hacer cambios positivos en su vida.
- ¡Planee una actividad o reunión que pueda esperar con ansias y emocionarse!

## Programa de bienestar emocional digital\*

Todo el mundo experimenta sentirse deprimido y triste de vez en cuando, pero es importante conocer los signos de la depresión y tratarlos para prevenir otras afecciones de salud mental y física. El Programa de Bienestar Emocional Digital, impulsado por NeuroFlow, puede ayudarlo a identificar signos temprano y brindarle habilidades sobre cómo manejar y lidiar con estos sentimientos. Comience con los viajes con NeuroFlow para aprender más sobre la depresión y lo que puede hacer para disminuir el impacto que tiene en su vida. 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](https://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

## Mes Nacional de la Concienciación y Detección de la Depresión y la Salud Mental

En octubre nos tomamos un tiempo para evaluar nuestra propia salud mental y la de los que nos rodean. Si la presencia de depresión es posible, es aconsejable hacerse una prueba de detección para determinar si estamos en riesgo y si podríamos beneficiarnos de apoyo terapéutico.

- Más de la mitad de los estadounidenses diagnosticados con afecciones de salud mental no reciben tratamiento.
- Los síntomas de la depresión pueden incluir fatiga; pérdida de interés en las actividades regulares; dormir demasiado o muy poco; sentimientos de tristeza, desesperanza o inutilidad; cambios en el apetito o el peso; y el llanto.
- Aquellos que no reciben ayuda para la depresión pueden sentir que sus síntomas angustiantes son solo partes normales de la vida. O podrían pensar que la depresión representa un defecto de carácter o una debilidad. ¡Este no es el caso!
- Si está deprimido, o cree que podría estar deprimido, considere la posibilidad de hacerse una prueba de detección confidencial en línea. Esta es una de las formas más rápidas y sencillas de determinar si está experimentando síntomas de una afección de salud mental.

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 profesional: manejo del estrés laboral

El estrés laboral puede provenir de muchas direcciones, incluida la sobrecarga de trabajo, hacer un trabajo que no es satisfactorio y conflictos con compañeros de trabajo o clientes. Cuando detecte un estrés fuera de control, hable con un amigo o familiar de confianza sobre sus preocupaciones.

El dinero importa

## Seminarios web financieros de octubre de 2024

### Planificación patrimonial: Conceptos financieros básicos

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

Muchas personas posponen la planificación patrimonial hasta que es demasiado tarde. Este seminario web brinda consejos prácticos para crear un plan que refleje sus valores y objetivos. La clase cubrirá varios factores financieros y herramientas que pueden ayudar a proteger sus activos y garantizar que se cumplan sus deseos: herramientas como testamentos, fideicomisos, poderes notariales y directivas anticipadas de atención médica. Aprenda cómo puede comenzar a proteger su legado ahora.

### Movimientos de dinero inteligentes: Planificación de la temporada festiva

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

Las fiestas son un momento para celebrar, pero también pueden traer estrés y tensión financiera. Este evento examinará el aspecto financiero de la planificación de la temporada festiva y proporcionará ideas para mantener su presupuesto bajo control mientras disfruta de las fiestas. Aprenda a presupuestar regalos y entretenimiento, y obtenga consejos para encontrar ofertas y aprovechar la tecnología. Otros temas incluirán organizar una reunión con un presupuesto limitado y evitar las deudas.

Fuentes: Healthwise, Very Well Mind, Mental Health America

B-MN1024S (8/24) ©2024 Magellan Health, Inc.

**Magellan**  
HEALTHCARE®