

# Momentum



Únase a nuestro seminario web, *Prosperar en el trabajo: Una guía de bienestar para líderes*, el día miércoles 26 de marzo de 2025 a la 1:00 p.m. CT. Escanee el código QR para registrarse ahora.

## Prosperar como líder

Puede mejorar su éxito como supervisor o gerente al adoptar estrategias específicas que le ayuden a respaldar a una fuerza laboral en constante evolución.

- **Recurra a la inteligencia emocional.** Sea consciente del clima emocional dentro de su(s) equipo(s). Observe y escuche atentamente para que los demás sientan que usted no solo los escucha, sino que los entiende.
- **Gestione el cambio con habilidad.** Procure adoptar una perspectiva positiva hacia el cambio y desarrolle estrategias efectivas para facilitarlo en su área. Ayude constantemente al personal a comprender y adaptarse al cambio.
- **Incorpore los avances tecnológicos.** Adopte y utilice las nuevas tecnologías que le ayuden a fomentar la innovación y a mantener la competitividad en su sector.
- **Promueva el aprendizaje continuo.** Comprométase a adquirir continuamente nuevas habilidades y conocimientos, mientras impulsa programas de desarrollo para el personal que fomenten un mayor compromiso de los empleados y la retención del talento.

## Programa de bienestar emocional digital\*

Como líder, priorizar el sueño es fundamental no solo para su propia salud mental, sino también para dar un ejemplo positivo a su equipo. La falta de sueño puede afectar la toma de decisiones, la resiliencia emocional y el bienestar general, generando un efecto dominó en el lugar de trabajo. Priorice el descanso. Explore el Programa de bienestar emocional digital impulsado por NeuroFlow para obtener consejos prácticos para mejorar su descanso y monitorear su progreso a lo largo del tiempo. Un líder bien descansado es un líder más eficiente y compasivo. 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) or 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

## Marzo incluye la National Drug and Alcohol Facts Week®

Celebrada durante la tercera semana completa de marzo, la National Drug and Alcohol Facts Week (Semana Nacional de Datos sobre Drogas y Alcohol) tiene como objetivo inspirar el diálogo y brindar capacitación sobre la ciencia del uso y la adicción a las drogas. Una serie de datos sorprendentes destacan la gravedad del problema en la actualidad.

- El alcohol es la sustancia de la que más comúnmente se abusa y la tercera causa más frecuente de muerte en los Estados Unidos. Aunque es legal, el alcohol causa la muerte de más de 95,150 estadounidenses cada año.
- 138 millones de estadounidenses mayores de 12 años beben alcohol, y el 20.4 % de ellos tiene un trastorno por su consumo.
- Se estima que el 60 % de los malos resultados laborales pueden estar relacionados con el consumo de drogas o de alcohol.
- Entre las personas que tienen un trastorno por consumo de alcohol, menos del 8 % recibe tratamiento.
- Las reacciones comunes al consumo de sustancias incluyen la necesidad de consumir más para obtener el mismo efecto; la dependencia de sustancias; los dolorosos síntomas de la abstinencia; presión arterial alta y accidentes cerebrovasculares; problemas con el hígado y el páncreas; el desarrollo de ciertos tipos de cáncer; la pérdida de motivación; depresión y ansiedad.

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

## Fomentar el bienestar físico: incentivar el movimiento para mejorar la salud en el lugar de trabajo

Apoyar el bienestar físico de los empleados es fundamental para promover un lugar de trabajo saludable y productivo. Fomentar la actividad física regular. Fomente el movimiento a lo largo del día para contrarrestar los riesgos para la salud asociados con el sedentarismo. Esto puede incluir organizar grupos de caminata, proporcionar escritorios de pie o iniciar desafíos de acondicionamiento físico en equipos.

El dinero importa

## Seminarios web financieros en marzo de 2025

### Aprovechar el crédito mientras se gestiona la deuda

11 de marzo. Regístrese aquí: [11:00 a. m. CT](#) | [2:00 p. m. CT](#)

El crédito puede ser una herramienta poderosa cuando se usa de manera responsable, pero si no se administra adecuadamente también puede generar deudas. Este evento destacará los beneficios de una puntuación crediticia alta y también revisará las estrategias de reducción de deudas para mejorar la relación deuda-ingresos. Experimente la libertad de tener una puntuación crediticia favorable y de mantener pagos de deudas mensuales que sean fáciles de manejar.

### Planificación de la jubilación en cualquier etapa de la vida

27 de marzo. Regístrese aquí: [11:00 a. m. CT](#) | [2:00 p. m. CT](#)

Ya sea un novato o un veterano experimentado, la planificación de la jubilación es como un buen vino: ¡nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para descorchar! Esta sesión proporcionará herramientas, conocimientos y motivación para iniciar o revisar su plan de jubilación. Obtenga ayuda para trazar un camino hacia la jubilación que se ajuste a sus planes y sueños a largo plazo.

Fuentes: [VeryWellHealth.com](#), [Healthline](#), [Rethink.org](#), [National Center for Drug Abuse Statistics](#), [Alpine Recovery Lodge](#).

B-MN0325S (1/25) ©2025 Magellan Health, Inc.

**Magellan**  
HEALTHCARE®