



# Momentum



Únase a nuestro seminario web *Lidere con equilibrio para lograr la armonía en la vida laboral*, el miércoles 25 de junio de 2025, a la 1:00 p. m. CT. Aprenda estrategias para equilibrar las responsabilidades, al mismo tiempo que fomenta la cultura de la armonía. Escanee el código QR para [registrarse ahora](#).



## Elija la satisfacción en la vida laboral

Como gerente o líder, priorizar la satisfacción en la vida laboral no solo mejora su bienestar personal, sino que también da un ejemplo positivo a su equipo. Al promover un entorno de trabajo equilibrado, ayuda a reducir el estrés y aumentar la productividad, lo que fomenta una cultura de compromiso y apoyo.

- **Cree límites saludables:** dé un buen ejemplo al gestionar su propio equilibrio en la vida laboral. Evite enviar correos electrónicos a altas horas de la noche y tómese tiempo libre para demostrar que el bienestar es importante en todos los niveles.
- **Fomente la flexibilidad:** apoye planes de trabajo flexibles, cuando sea posible. Ya sea trabajo a distancia, horarios laborales modificados o tiempo personal para eventos de vida importantes, esto ayuda al personal a sentirse confiado y apoyado.
- **Fomente la comunicación abierta:** consulte periódicamente con su equipo sobre su carga de trabajo y niveles de estrés. Cree un espacio seguro donde el personal se sienta cómodo para hablar de los desafíos y pedir apoyo.
- **Fomente el tiempo libre y los descansos:** recuerde al personal que utilice sus días de vacaciones y tome descansos durante la jornada laboral para evitar el agotamiento y mantener la productividad a largo plazo.

## Servicios para la vida laboral\*

¡Apoyar a su equipo inicia con el apoyo que se dé a usted mismo! Acceda a seminarios web, charlas en vivo y artículos diseñados a fin de ayudarle a sortear los eventos de la vida cotidiana y los desafíos diarios, tanto para usted como para su personal. Obtenga información de expertos sobre el cuidado infantil y de personas de la tercera edad y más para fomentar un lugar de trabajo más saludable y equilibrado. 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

## Manténgase mentalmente fuerte este verano

Durante el verano, los días más largos, el calor sofocante y los cambios en la rutina pueden afectar su salud mental. Le presentamos algunas maneras de mantener su mente más sana durante esos días perezosos, brumosos y locos.

- Manténgase activo y salga a dar un paseo, a hacer caminatas o yoga al aire libre durante las horas más frescas de la mañana.
- Asegúrese de siempre mantenerse hidratado.
- Siéntese en la sombra y exprese lo que siente escribiéndolo en un diario o lea un libro estimulante ahí mismo.
- Reúnase de forma regular (¡y en lugares frescos!) con sus amigos o su familia para hablar sobre lo que ha pasado en sus vidas.
- Si está teniendo dificultades con un problema como la depresión, la ansiedad, un trauma, el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), abuso de sustancias o problemas en su relación, acérquese a nuestro programa para obtener ayuda profesional.
- Vigile a sus vecinos vulnerables durante las olas de calor.
- Si sale de viaje, asegúrese de volver a surtir sus medicamentos recetados con antelación.

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

Fomentar el bienestar

## Cómo trabajar en el bienestar profesional

- El bienestar profesional se trata de encontrarle sentido al trabajo que hace, ya sea pagado o no. Como líder, fomentar una cultura donde los empleados alineen sus fortalezas e intereses con sus funciones puede impulsar el compromiso y la satisfacción.
- Promueva el bienestar en el lugar de trabajo al hacerle notar a su equipo lo valiosas que son sus contribuciones. Celebre los hitos, reconozca los logros y fomente la colaboración para construir una fuerza laboral más motivada y conectada.

El dinero importa

## Seminarios web financieros en junio de 2025

### Cómo dominar las finanzas en plena trayectoria profesional

10 de junio. Regístrese aquí: [11:00 a. m. CT | 2:00 p. m. CT](#)  
Por lo general, los profesionales en plena trayectoria se definen como personas de entre 30 y 50 años de edad que están atravesando hitos y desafíos financieros importantes. Aprenda a gestionar las amenazas a la seguridad a largo plazo y, al mismo tiempo, lograr un equilibrio entre los gastos y los ahorros. Los temas clave incluyen las obligaciones familiares, la planificación del patrimonio y la jubilación. Hablaremos de cómo comprender la tolerancia al riesgo y de cómo tomar decisiones de inversión informadas que se alineen con los objetivos financieros individuales. Además, hablaremos de cómo lidiar con los cambios y con eventos de vida inesperados.

### MSA Insights

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

¡Domine su dinero con MSA Insights! Participe en este evento para adelantarse a las tendencias del mercado, aprender de nuestros asesores financieros expertos y adoptar estrategias que le ayuden a potenciar su bienestar financiero y su tranquilidad en general. ¿Está listo para construir el futuro financiero que siempre quiso?