



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 1-800-356-7089 (TTY 711) or 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

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 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?