



# Momentum



Participe en nuestro seminario web, *Abrace la autocompasión*, el día miércoles 9 de julio de 2025 a la 1:00 p. m. CT. Descubra formas prácticas de tratarse mejor cada día. Escanee el código QR para registrarse ahora.

## Mejore su autoestima

La autoestima es el grado en que nos valoramos a nosotros mismos. La construcción de la autoestima comienza en la infancia y continúa a lo largo de nuestras vidas. Si su sensación de autoestima es baja, ¡puede mejorarla! Cuando sienta dudas acerca de sus capacidades, es el momento de identificar y valorar sus puntos fuertes.

- Las personas con baja autoestima tienden a ser críticas consigo mismas y suelen tener opiniones duras (y falsas) sobre sí mismas. A menudo se centran más en sus percepciones que en los hechos.
- Identifique situaciones de “diálogo interno” negativo que le hagan verse como alguien poco valioso. En cambio, anote sus puntos fuertes, sus talentos especiales y los aspectos distintivos de su personalidad.
- Trate de evitar los pensamientos de todo o nada, de ver las cosas como buenas o malas (si no llega a la perfección, se considera un fracasado).
- Disfrute de sus logros. ¿Ha practicado hoy algún diálogo interno positivo? ¿Ha superado creencias negativas o se ha enfrentado a alguno de sus miedos? Abrace esos sentimientos de confianza.

### Asesoramiento virtual, desarrollado por BetterHelp\*

Si se siente abrumado, estancado o simplemente no del todo bien, no está solo, y no tiene por qué afrontarlo solo. BetterHelp hace que sea fácil conectarse con un consejero con licencia. Ya sea que prefiera sesiones por mensaje de texto, chat en vivo, teléfono o video, recibirá apoyo experto y comprensivo adaptado a sus necesidades. Es confidencial, cómodo y está diseñado para ayudarle a sentirse mejor, paso a paso. Visite el sitio web para miembros si desea 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](http://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

## El impacto de la nutrición en el bienestar mental

Una buena nutrición tiene un impacto muy importante en su salud mental y su bienestar. Ciertos alimentos y nutrientes ayudan al cerebro a producir sustancias químicas que pueden mejorar el estado de ánimo, la atención y la concentración, mientras que otros alimentos menos saludables merman la energía.

- Entre los alimentos que aportan un rápido aumento de la energía, pero que pueden dejarnos con poca energía y mal humor más tarde, se encuentran los productos a base de harina, como panes, galletas y productos de panadería, además de los bocadillos y las bebidas azucaradas.
- El consumo de proteínas (procedentes de alimentos como pescado, pollo, pavo, tofu, legumbres, huevos y yogur sin azúcar) se ha relacionado con mayores niveles de dopamina y norepinefrina, sustancias químicas producidas en el cerebro que influyen en el estado de ánimo, la motivación y la concentración.
- Una comida que estimula de manera eficaz el estado de ánimo es aquella que combina hidratos de carbono complejos con proteínas magras y frutas y verduras coloridas. Por ejemplo, los hidratos de carbono complejos procedentes de alimentos integrales (como batatas, copos de avena, frijoles y quinoa) pueden potenciar la serotonina, sustancia química que produce bienestar en el cerebro.
- Las frutas y verduras tienen un alto contenido en vitaminas, minerales y antioxidantes, y se ha demostrado que también aumentan la felicidad.

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

## Trabajar en el bienestar emocional

- Estar bien emocionalmente es clave para su bienestar general. Las personas con un elevado bienestar emocional conocen y aplican sus fortalezas naturales, son resilientes cuando afrontan desafíos y practican con regularidad el diálogo interno positivo.
- Promueva su salud emocional aprendiendo cosas que estén fuera de su zona de confort, creando vínculos de apoyo con los demás, manteniéndose físicamente activo, perdonando, abrazando sus éxitos y siendo amable con usted mismo y con los demás.

El dinero importa

## Seminarios web sobre finanzas en julio de 2025

### **Jubilación: Decisiones al final de la carrera profesional**

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

Para una jubilación satisfactoria, es importante integrar sus finanzas con sus pasiones y prioridades. ¿Cómo imagina su estilo de vida y sus gastos cuando se jubile? Tanto si está ahorrando como si no, sus decisiones actuales influirán en su capacidad para mantener el futuro que imagina. Aprenda a evaluar dónde vivirá, sus gastos de viaje, la financiación de nuevas habilidades y aficiones, las oportunidades de retribuir a la comunidad y las implicancias de las distintas decisiones sobre el estilo de vida.

### **Información de MSA**

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

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