



Momentum



Participe en nuestro seminario web, *Fijarse objetivos para superar la inseguridad*, el miércoles 13 de agosto de 2025 a la 1:00 p. m. CT. Hablaremos de cómo fijarse objetivos realizables y superar obstáculos. Escanee el código QR para registrarse ahora.

Supere el síndrome del impostor

Aunque el síndrome del impostor no es un diagnóstico clínico, sus efectos son muy reales. Los estudios demuestran que más del 80 % de los adultos sienten que no se han ganado verdaderamente sus logros y temen ser vistos como un fraude. ¿Le resulta familiar? He aquí algunos consejos que pueden ayudarle:

- Aténgase a los hechos. Preste atención a su diálogo interior. Cuando le invadan pensamientos impostores (también llamados distorsiones cognitivas), pregúntese cómo le respondería a un amigo en la misma situación y, luego, trátese con esa misma amabilidad.
- Céntrese en el progreso, no en la perfección. Vea los contratiempos como oportunidades para crecer y ponga en práctica la autocompasión.
- Busque opiniones realistas y apoyo. Hablar con alguien de confianza o con un profesional puede ayudarle a cambiar de mentalidad.
- Celebre sus triunfos. Recuérdese periódicamente sus puntos fuertes y sus logros. Guarde los comentarios positivos y vuelva a ellos cuando le asalten las inseguridades.

Asesoramiento sobre temas de bienestar*

¿Quiere hacer un cambio positivo en su vida? Cuenta con acceso gratuito al apoyo confidencial de un asesor de bienestar que puede ayudarle a aclarar sus objetivos y superar obstáculos en ámbitos como la carrera profesional, los vínculos, el sueño y el peso saludable, entre otros aspectos. Las sesiones de asesoramiento se ofrecen por teléfono o video. 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 1-800-356-7089 (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

Mes nacional de regreso a la escuela

A medida que se acerca el final del verano, llega el momento de prepararse para el comienzo del año escolar. Estos son algunos consejos de probada eficacia para que la transición sea más fácil tanto para los niños como para los padres:

- Empiece a adaptarse a la rutina escolar con tiempo: ajuste gradualmente la hora de acostarse una o dos semanas antes del primer día de clase.
- Si su hijo va a empezar en una escuela nueva, programe una visita para que se sienta más cómodo en el nuevo entorno.
- Mantenga a todos al día con un calendario familiar visible en un espacio común, como la cocina.
- Para los niños nerviosos, cuénteles historias alentadoras (¡incluso las suyas propias!) sobre cómo superar los nervios de la vuelta al cole.
- Estimule la concentración y la energía con un desayuno saludable que incluya proteínas.
- Disponga en su casa de un espacio fijo y libre de distracciones para hacer los deberes y estudiar.

Visite 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 profesional

El bienestar profesional significa realizar un trabajo significativo que responda a nuestros puntos fuertes y sentirnos respaldados mientras lo hacemos. Pero incluso los triunfadores pueden sufrir el síndrome del impostor. Si le asaltan inseguridades:

- Céntrese en los hechos, no en el miedo. Registre sus logros y recuerde los comentarios positivos.
- Hable con un mentor o compañero para que le dé su punto de vista.
- Recuerde: su trabajo importa, y usted también.

La confianza aumenta cuando nos alineamos con nuestro propósito y reconocemos nuestros progresos.

El dinero importa

Seminarios web financieros de agosto de 2025

Planificación patrimonial: Conceptos financieros básicos

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

Muchas personas posponen la planificación patrimonial hasta que es demasiado tarde. Le brindaremos consejos prácticos para crear un plan que refleje sus valores y objetivos. Hablaremos de diversos factores financieros y herramientas que pueden ayudarle a proteger sus bienes y garantizar que se cumplan sus deseos, como testamentos, fideicomisos, poderes notariales y directivas anticipadas de atención médica. Participe para saber cómo puede comenzar a proteger su legado hoy mismo.

Información de MSA

28 de agosto. 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?

Fuentes: American Psychological Association, Calm.com, American Academy of Pediatrics, HealthyChildren.org, Powers Pediatrics.

B-MN0825S (6/25) ©2025 Magellan Health, Inc.

Magellan
HEALTHCARE®