

Momentum



Participe en nuestro seminario web, *Domine la regulación emocional para ser un líder más efectivo*, el miércoles 3 de diciembre de 2025 a la 1:00 p. m. CT. Aprenda a mantener la calma en medio de las tormentas en su lugar de trabajo. Escanee el código QR para [registrarse aquí](#).

Lidere con empatía y autoconciencia

Al incorporar elementos clave de la inteligencia emocional en su estilo de gestión, creará un entorno de trabajo más productivo en el que los miembros del equipo se sientan valorados y capacitados para realizar contribuciones positivas.

- La autoconciencia en el liderazgo es la comprensión de cómo sus comportamientos afectan sus interacciones con las demás personas en el trabajo. Si evita transmitir emociones negativas a su equipo, creará un ambiente de trabajo más estable y positivo.
- Liderar con empatía implica mostrar un interés sincero por las necesidades, emociones y deseos únicos de cada miembro del equipo.
- Los líderes que comprenden sus emociones, motivaciones y prejuicios pueden tomar decisiones más informadas y dirigir equipos de manera más eficaz.
- Escuche activamente a su personal y tenga en cuenta sus perspectivas. Esto ayuda a construir relaciones más sólidas y a ganarse su confianza.

Centro de descuentos (Discount Center), impulsado por LifeMart®

Como gerente, una de las formas más impactantes de apoyar a su equipo es reconociendo los problemas a los que se enfrentan fuera del trabajo. La vida puede parecer complicada y cara, y los miembros de su equipo a menudo tienen que hacer frente a exigencias tanto profesionales como personales. Al alentar a su equipo a utilizar la plataforma de compras LifeMart exclusiva para miembros, puede ayudar a aliviar parte de ese estrés. LifeMart ofrece descuentos exclusivos en cientos de productos y servicios en un solo lugar conveniente. Cuando las personas se preocupan menos por los gastos cotidianos, tienen más energía y concentración para dedicar a su trabajo.

*Si está disponible a través de su programa.

Contacte a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-356-7089 (TTY 711) o 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

Diciembre es el Mes Nacional de las Fiestas Familiares Sin Estrés

La época de las fiestas puede ser una época alegre, pero también puede generar estrés para muchas personas que deben equilibrar el trabajo, la familia y las responsabilidades personales. Como gerente, puede desempeñar un papel importante en el apoyo al bienestar de su equipo durante esta temporada:

- Fomente expectativas realistas. Recuerde a los miembros de su equipo que está bien simplificar, establecer límites y no aspirar a la perfección durante las vacaciones.
- Promueva un ambiente respetuoso. Desaliente los debates en el lugar de trabajo sobre temas delicados y fomente una cultura de amabilidad y comprensión.
- Apoye los hábitos saludables. Anime al personal a tomar descansos, moverse y practicar actividades para aliviar el estrés, como caminar o estirarse.
- Sirva de modelo para el equilibrio. Demuestre usted

mismo hábitos saludables, como moderar el consumo de alcohol en los eventos de trabajo o dedicar tiempo al cuidado personal.

- Acepte la flexibilidad. Siempre que sea posible, ofrezca horarios flexibles o recuerde al personal que utilice los recursos disponibles que pueden ayudar a aliviar las presiones de las vacaciones.
- Lidere con empatía. Tenga en cuenta que no todos experimentan las fiestas de la misma manera. Mostrar comprensión contribuye en gran medida a que el personal se sienta apoyado.

Cuando los gerentes apoyan a los miembros de su equipo con empatía y flexibilidad, se crea una cultura laboral más saludable y todos pueden disfrutar de unas fiestas menos estresantes.

Visite MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh o llame a su programa para obtener recursos confidenciales sobre salud mental.

Fomentar el bienestar

Trabaje en su bienestar emocional

- Una fuerte conciencia emocional ayuda a los gerentes a apoyar a su equipo con empatía y autoconciencia. Reconozca que el personal puede enfrentarse a situaciones de estrés o incertidumbre, y cree un espacio para que puedan compartir sus preocupaciones.
- Practique la atención plena (mindfulness), haga una pausa antes de reaccionar y controle sus emociones con cuidado.

► Su comportamiento marca la pauta para su equipo.

El dinero importa

Seminario web financiero de diciembre de 2025

MSA Insights

9 de diciembre. Inscríbase 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 expertos asesores financieros y adoptar estrategias que le ayuden a potenciar su bienestar financiero y su tranquilidad general. ¿Está listo para construir el futuro financiero que siempre ha querido?