



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.*



Escanee el código QR para visite su sitio web para miembros para obtener más información.

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 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?