

**Magellan**  
HEALTHCARE®

# Momentum

## PARA GERENTES

### Cómo mejorar la dinámica de su equipo

La “dinámica del equipo” puede no ser fácil de definir, pero simplemente se puede ver como las formas en que los colegas interactúan. Una dinámica positiva y colaborativa sacará lo mejor de cada miembro del equipo, independientemente de su estilo de trabajo. Para ayudar a dirigir la dinámica del grupo en una dirección positiva:

- Comuníquese de manera abierta. Anime a los miembros del equipo a discutir temas y problemas a lo largo del curso de un proyecto. Si el estado del proyecto cambia, informe al personal lo antes posible.
- Defina claramente los roles y responsabilidades. Los equipos que carecen de enfoque o dirección pueden desarrollar dinámicas deficientes, ya que las personas luchan por comprender su papel en el grupo.
- Aborde los problemas rápidamente. Si observa conflictos dentro del grupo, enfóntelos rápidamente. Haga que las personas hablen y compartan sus preocupaciones.
- Comprométase con objetivos compartidos. Crear y comunicar objetivos claros es esencial para fomentar dinámicas de equipo positivas.

### Resolución en caso de robo de identidad

El robo de identidad puede causarle graves problemas financieros y legales. A través de su programa, tiene acceso a los servicios de resolución de robo de identidad para ahorrarle tiempo y dinero. Usted es elegible para una consulta gratuita de 60 minutos con un Fraud Resolution Specialist™ (especialista en resolución de fraude) que le proporcionará un kit de respuesta de emergencia contra robo de identidad y lo ayudará con acciones como notificar a las agencias de informes de crédito e iniciar alertas de fraude.

Contacte a su programa

## 24/7/365

para obtener ayuda confidencial  
y sin costo para usted y los  
miembros de su hogar.

---

**Seminario web en vivo:** Únase a nosotros el miércoles 28 de septiembre para *Crear un ambiente donde las relaciones positivas prosperen*. Regístrese [aquí](#).

---

Programa de Asistencia al  
Empleado

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

[Member.MagellanHealthcare.com](http://Member.MagellanHealthcare.com)

Cuide su salud mental

## Septiembre es el Mes de Sensibilización sobre la Prevención del Suicidio

Comprender los problemas relacionados con el suicidio y la salud mental es una forma importante de participar en la prevención del suicidio. Ayudar a otras personas que pueden estar en crisis puede marcar la diferencia y salvar vidas.

- Las investigaciones muestran que las personas que están teniendo pensamientos de suicidio sienten alivio cuando alguien pregunta por ellos de una manera cariñosa y sin juzgar. Es importante preguntar: "¿Estás pensando en lastimarte a ti mismo?"
- Reducir el acceso de una persona suicida a artículos letales. Si bien no siempre es fácil, preguntar si la persona en riesgo tiene un plan y quitar las armas de fuego o los medicamentos ayudará.
- Comuníquese con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) al 988 o llamando o enviando un mensaje de texto, o haga una conexión con una persona de confianza, como un miembro de la familia, amigo, asesor espiritual o profesional de la salud mental.
- Mantenerse en contacto con la persona en riesgo después de una crisis o el alta del tratamiento puede ayudar a reducir el riesgo de esa persona.

Visita [MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh](https://MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh) o llame a su programa para obtener recursos confidenciales para la salud mental.

Trabajar por el bienestar

### Cómo controlar el dolor crónico

- El dolor crónico es una molestia que dura tres meses o más. Es importante que su equipo médico diagnostique las causas del dolor. Los mejores planes de tratamiento utilizan una variedad de estrategias que incluyen medicamentos, cambios en el estilo de vida y terapias.
- Su médico puede recetarle medicamentos como corticosteroides, relajantes musculares, AINE, paracetamol, marihuana medicinal (dependiendo de las leyes locales), bloqueos/estimulación nerviosa o inyecciones de medicamentos antiinflamatorios. Asegúrese de hacer ejercicio regularmente, dormir de manera adecuada y comer alimentos saludables. Únase a un grupo de apoyo para el dolor crónico.

Cómo gestionar el equilibrio entre la vida laboral y familiar

### Estrategias de autocuidado

El autocuidado es cualquier cosa que haga que le ayude a mantenerse física, mental y emocionalmente bien. Elija actividades que repongan su energía y restauren su equilibrio. Comience poco a poco agregando una actividad de relajación a su rutina diaria (por ejemplo, meditación, relajación muscular o respiración profunda), escribiendo un diario, un nuevo pasatiempo relajante o 30 minutos de ejercicio, como caminar. Agregue nuevas prácticas de autocuidado cuando esté listo. Asegúrese de comer comidas saludables y regulares, mantenerse hidratado y dormir lo suficiente.

El dinero importa

## Seminarios web financieros de septiembre de 2022

### Planificación para la Universidad 101

Martes 13 de septiembre. Regístrate aquí: [9 am PT | 12 pm PT](#)

Dado que los costos universitarios continúan aumentando, es imperativo planificar para financiar sus metas de ahorro para la universidad. Examine los diferentes tipos de cuentas de ahorro para la universidad y el proceso de ayuda financiera.

### Estrategias de pago de préstamos estudiantiles

Jueves 22 de septiembre. Regístrate aquí: [9 am PT | 12 pm PT](#)

Conozca las opciones de pago de préstamos estudiantiles. Revise las opciones de pago para préstamos federales y privados, incluida la forma de reducir los pagos mensuales o pagar los préstamos más rápido.