

**Magellan**
HEALTHCARE®

Momentum

PARA GERENTES

Cómo resaltar lo mejor de su equipo

Si está buscando formas de ayudar a los miembros de su personal a rendir al máximo, considere aplicar algunas prácticas administrativas probadas y ciertas.

- **Comunique objetivos claros.** Si espera una productividad óptima de los miembros del equipo, asegúrese de que entiendan detalladamente sus objetivos de rendimiento.
- **Manténgalos informados.** Comparta regularmente información sobre las tendencias y los cambios organizacionales. Recuérdele a su personal cómo su trabajo contribuye a la misión y el éxito de la organización.
- **Premie las innovaciones.** Deles a los miembros del equipo la libertad de presentar métodos nuevos y de buscar soluciones que estimulen la eficiencia. Premie a aquellos que desarrollan verdaderas innovaciones.
- **Sea generoso al hacer reconocimientos.** Si su departamento obtiene un premio, no tome el crédito personalmente. Destaque al personal que haya contribuido.

Programa de bienestar emocional digital

El invierno puede ser una temporada difícil emocionalmente. El clima más frío, los días más cortos y la falta de sol pueden afectar su salud mental. Cuide y mejore su bienestar mental con el programa de Bienestar Emocional Digital, disponible a través de la aplicación móvil y el sitio web para miembros. Aprenda a manejar desafíos como el TDAH, el dolor crónico, el duelo y la pérdida, el estrés, el cuidado, el TEPT y más.

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. Participe el miércoles 7 de diciembre en un seminario web que puede mejorar sus habilidades administrativas: *Cómo liderar con un objetivo.* Inscribese [aquí](#).

Programa de Asistencia al
Empleado

1-800-450-1327 (TTY 711)

Member.MagellanHealthcare.com
(enter Principal Core)

Cuide su salud mental

Diciembre es el Mes Nacional de Vacaciones Familiares Sin Estrés

Aproximadamente el 64 por ciento de las personas dicen que su nivel de estrés de salud mental aumenta exponencialmente en esta época del año. Considere los siguientes consejos para mantener bajo control la presión de esta época.

- **No se esfuerce por tener las vacaciones "perfectas".** Sea realista acerca de lo que puede hacer durante este tiempo; simplifique siempre que sea posible. Pida ayuda con las tareas. Rechace de manera cortés algunas invitaciones y cuídese.
- **Cree algunas tradiciones nuevas que sean más prácticas.** Si los mismos viejos rituales navideños familiares se han convertido en una carga para usted, intente celebrar de otras maneras.
- **Priorice su salud. Mantenga un horario lo más regular posible durante las vacaciones.** No minimice las horas de sueño. Si tiene un plan de ejercicios, manténgalo. Esto le ayudará a reducir el estrés y quemar calorías adicionales.

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

Tratamiento del bienestar

Cómo estar y mantenerse motivado

- A veces, es normal estar estancado. Si necesita un impulso motivacional, tome medidas. Vuelva a analizar sus prioridades y destíneles más tiempo en su vida. Haga sus tareas de otras maneras.
- Elija tres actividades que le generen niveles altos de emoción y motivación. Comprométase a dedicar al menos una hora más a cada una de las actividades cada mes. Delegue o elimine actividades que ya no valora.

Cómo gestionar el equilibrio entre la vida laboral y familiar

Prepárese para el invierno

Cuídese durante los meses más fríos y oscuros. Expóngase al sol tanto como pueda. Siga moviéndose a través del ejercicio o el baile. Use capas de ropa; incluso múltiples capas delgadas le ayudan a retener el calor. Compruebe si hay corrientes de aire en su hogar y busque la luz que ingresa cerca de puertas, ventanas o enchufes; séllelos con masilla. Aleje los muebles de las rejillas de ventilación para que el calor y el aire puedan fluir libremente. Instale un termostato programable que mantenga la temperatura de su hogar según su horario.

El dinero importa

Seminario web financiero de diciembre de 2022

Robo de identidad: prevención, protección y resolución

Martes 13 de diciembre. Inscríbase aquí: [9 a. m., PT](#) | [12 p. m., PT](#)

Esta clase está diseñada para ayudarle a comprender cómo pueden estar en riesgo los datos personales, qué puede hacer para prevenirlos y los primeros pasos que debe seguir en caso de ser una víctima. El robo de identidad está en constante evolución, por lo que se beneficiará de esta descripción general actualizada.