



Momentum



Seminario web en vivo: el miércoles 12 de julio, reciba un impulso de positividad a través de un seminario web, *La búsqueda de la felicidad mediante la psicología positiva*. Inscribese [aquí](#).

Buscar la felicidad

Aunque “la búsqueda de la felicidad” sea uno de nuestros derechos inalienables de larga data, la vida moderna podría exigir una mentalidad actualizada en lo que a la felicidad se refiere.

- En lugar de buscar la felicidad, considere comenzar con la felicidad. Practique el agradecimiento por sus muchos dones.
- Tiene poco valor apuntar a una visión idealizada e imprecisa de felicidad “afuera”. Dado que no puede cuantificarlo, ¡nunca sabría si lo ha logrado!
- En lugar de buscar comodidades, experimente el flujo de actividades atractivas, ya sea que sean creativas, sociales, deportivas o profesionales.
- Demasiadas veces imaginamos que hay algo fuera de nuestro alcance que podría traernos felicidad: una mejor relación, mejores finanzas o una cintura más delgada. Sin embargo, todo lo que necesita ya está dentro de usted. Construya sobre ese conocimiento para expandir su felicidad.
- No se compare con los demás. Comparta sus sueños solo con personas que apoyen su visión de éxito.

Resolución en caso de robo de identidad*

El robo de identidad puede acarrearle meses de preocupaciones y problemas. Con Resolución en caso de robo de identidad, accede a 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. Visite su sitio para miembros para empezar.

*Elegibilidad basada en los beneficios de su programa específico.

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

Julio es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental de BIPOC

Este mes destacamos la presencia de desigualdades injustas, como la discriminación sistémica y el racismo, que perjudican la salud mental de las comunidades negras, indígenas y de color (BIPOC).

- Mientras que casi uno de cada cinco estadounidenses sufre un trastorno mental cada año, las personas de comunidades marginadas pueden tener que luchar también contra la falta de seguro médico y de acceso a los servicios, además de un estigma cultural que desalienta la obtención de la atención necesaria.
- Las investigaciones han demostrado que los grupos BIPOC son:
 - Menos probabilidades de tener acceso a servicios de salud mental
 - Más probabilidades de recibir atención médica de baja o mala calidad
 - Menos probabilidades de buscar tratamiento
- Muchos individuos BIPOC informan que experimentan altos niveles de angustia psicológica, depresión y tendencias suicidas.
- Si alguien que conozca necesita ayuda con una afección de salud mental, aliéntelo a que se comunice con un profesional de salud mental autorizado. Todos merecen un tratamiento accesible, justo y adecuado.

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

Fomentar el bienestar

Bienestar emocional

- El bienestar emocional es la capacidad de manejar con éxito los factores estresantes de la vida y adaptarse al cambio y a los desafíos. Las personas que están bien emocionalmente generalmente albergan menos emociones negativas y son más capaces de recuperarse de las dificultades. Esto es la resiliencia.
- Además de comer sano, hacer actividad física regularmente y tener buenos hábitos de sueño, las personas emocionalmente bien tienen fuertes conexiones sociales y se apoyan en su familia y amigos para hacer frente al estrés. ¡Usted también puede hacer esto!
- Mejore su bienestar emocional y desarrolle una mentalidad más positiva recordando las cosas buenas que ha hecho, perdonándose a sí mismo y practicando la gratitud.

El dinero importa

Seminarios web financieros de julio de 2023

Estrategias de pago de préstamos estudiantiles

Martes 11 de julio. Regístrese aquí: 9 a.m. PT | 12 p.m. PT

Para muchos empleados, especialmente en las primeras etapas profesionales, los pagos de préstamos estudiantiles son un gasto mensual oneroso. En esta clase, los participantes aprenden sobre las opciones de pago y los programas de condonación de préstamos que cumplen con sus metas individuales, además de estrategias para reducir los pagos y pagar los préstamos más rápido.

Invertir: Consideraciones de riesgos e impuestos

Jueves 27 de julio. Inscribese aquí: 9 a.m. PT | 12 p.m. PT

Esta clase analiza cinco tipos de riesgos de inversión. También explora las implicaciones fiscales de la inversión, además de ejemplos de inversión y posibles riesgos a considerar. El seminario web también recomienda pasos de acción para aquellos que desean obtener más información.