



Momentum



Seminario web en vivo: Únase a nosotros en línea el 6 de diciembre de 2023 para *Bienestar emocional para líderes*, un seminario web sobre cómo mejorar su inteligencia emocional y efectividad como líder. Inscribese [aquí](#).

Bienestar emocional para líderes

Aunque muchos aspectos del lugar de trabajo han cambiado en los últimos años, el papel principal de los líderes sigue siendo el de apoyar a los miembros de su equipo. Ser sensible al bienestar emocional propio y ajeno contribuye a crear un entorno de trabajo mentalmente más saludable.

- Evalúe periódicamente las señales de comunicación verbal y no verbal de sus empleados para comprender mejor sus situaciones. Observe y escuche atentamente para que el personal reconozca que no sólo los escucha sino que los entiende.
- Intente responder en lugar de reaccionar. Reaccionar ante una interacción o un conflicto es precipitarse con las emociones. Responder significa ir más despacio y reflexionar.
- Aplique plenamente las políticas de su organización en materia de inclusión: acoja diversos puntos de vista y fomente un lugar de trabajo psicológicamente seguro.
- Modele comportamientos saludables y el equilibrio entre el trabajo y la vida privada para que su personal sienta que puede dar prioridad al autocuidado.
- Aprenda todo lo que pueda sobre los beneficios y programas de bienestar de su organización, y anime a su personal a acceder a esos recursos.

Resolución en caso de robo de identidad*

Cuando se es víctima de un robo de identidad, la incertidumbre y las preocupaciones pueden acosarle. Aproveche su programa de Resolución de Robo de Identidad, para la educación, orientación, asesoramiento y asistencia legal y financiera a las víctimas de delitos relacionados con el fraude. Los Fraud Resolution Specialists™ (especialistas en resolución de fraudes) le ayudarán a restablecer su identidad y su solvencia crediticia. Visite el sitio web para miembros para empezar.

**Elegibilidad basada en los beneficios de su programa específico.*

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.

Cuide su salud mental

Diciembre es el Mes Nacional de Vacaciones Familiares Sin Estrés

Cuando lleguen de nuevo las fiestas, comprométase a cuidarse, y no sólo a decorar, cocinar, ser anfitrión, gastar y socializar heroicamente. La sabiduría de buscar el equilibrio puede hacer una gran diferencia.

- Según una encuesta reciente de OnePoll realizada a 2,000 adultos, el 67 % afirma que se presiona innecesariamente para conseguir las fiestas "perfectas".
- Para reducir el estrés de las fiestas, trate de ser más realista sobre lo que puede hacer durante este tiempo. No apunte a la perfección; simplifique y reduzca siempre que sea posible.
- Pida ayuda con las tareas. Rechace de manera cortés algunas invitaciones y cuídese.
- No se critique duramente ni se involucre en fuertes debates con otros durante las vacaciones. Esfuércese por mantener la calma.
- Si los mismos rituales navideños familiares, un poco tediosos, le resultan ahora una carga, rompa esquemas e intente celebrarlo de nuevas maneras.

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

Fomentar el bienestar

Bienestar financiero

- Las personas con bienestar financiero confían en su capacidad para alcanzar objetivos financieros, ahorran dinero con regularidad y demuestran comportamientos inteligentes en la gestión del dinero.
- Tener bienestar financiero reducirá su estrés, le permitirá hacer frente a emergencias financieras inesperadas y se sentirá más seguro de su futuro financiero.
- Interactúe con su equipo sobre el bienestar financiero utilizando estas indicaciones:
 - ¿Cuál es la mejor manera para que aprendamos las estrategias de bienestar financiero unos de otros?
 - ¿Qué oportunidades de educación sobre finanzas están disponibles para nosotros?

El dinero importa

Seminario web financiero de diciembre de 2023

Foro financiero

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

La aptitud financiera es vital para todos nosotros, por lo que este foro en vivo está dedicado a responder preguntas sobre innumerables temas financieros. Los panelistas estarán listos para discutir temas que van desde el crédito, la deuda, el ahorro para emergencias y la jubilación, hasta los préstamos estudiantiles, la financiación de la universidad y mucho más. Puede enviar preguntas de discusión específicas cuando se registre para el evento.