



# Momentum



Participe en nuestro seminario web, *Gestionar el estrés en tiempos de incertidumbre*, el miércoles 12 de febrero de 2025 a la 1:00 p. m. CT. Aprenda a controlar sus emociones cuando se enfrente a cambios difíciles. Escanee el código QR para [registrarse ahora](#).

## Adaptarse al cambio

Aunque es natural resistirse al cambio, aferrarse al statu quo suele frenar el crecimiento y la innovación. Aceptar el cambio, aunque sea difícil, puede dar lugar a nuevas oportunidades y al desarrollo personal. Tenga en cuenta estos consejos:

- **Sea paciente con usted mismo.** Cuando llegue una "nueva normalidad", permítase estar un tiempo triste o preocupado. Cada persona se adapta al cambio a un ritmo diferente.
- **Explore sus pensamientos.** Tómese el tiempo para controlar sus emociones y reconocer lo que siente.
- **Cultive un círculo íntimo positivo.** Comparta su tiempo con otras personas que, en lugar de agobiarlo con negatividad, se adaptan y sigan adelante.
- **Prepárese para la nueva normalidad.** Reformule sus pensamientos en sentido positivo y emprenda alguna acción que le dé impulso hacia adelante en relación con el cambio.
- **Gestione el estrés del cambio.** El cambio y el estrés van de la mano. Practique técnicas de relajación, medite, haga ejercicio o utilice otras tácticas para reducir el estrés.

## Consejería\*

A veces se necesita la orientación de un experto para superar momentos difíciles. Cuando esto ocurra, haga uso de los recursos de consejería que forman parte de su programa. Nuestros profesionales autorizados pueden ayudarle a superar el estrés, problemas de pareja, un duelo, la crianza de los hijos, el abuso de sustancias, entre otras situaciones. Visite el [sitio web para miembros](#) para 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

## Febrero es el mes de la autoestima

Creemos o no en el concepto de autoestima, está claro que sentirnos bien con nosotros mismos contribuye al bienestar general. Una autoestima alta se asocia a emociones positivas, relaciones sólidas y un sentido de motivación. Por el contrario, una baja autoestima suele generar pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos. Entonces, ¿cómo podemos mantenernos en el lado positivo del balance de la autoestima?

- Recuerde sus "victorias". Recuérdese a sí mismo las cosas notables que ha hecho, por insignificantes que parezcan. ¡Sepa que puede volver a tener éxito!
- Construya siempre una mejor versión de usted mismo. Mientras examina su visión de futuro, siga desarrollando hábitos positivos que le ayuden a hacer realidad esos deseos. Experimentará un crecimiento personal, además de cumplir sus objetivos y alcanzar nuevas metas.
- Haga buen uso de los cumplidos. Cuando alguien lo elogie por sus cualidades o por un trabajo bien hecho, acepte plenamente esos agradecimientos y transmítalos para ayudar a que los demás también se sientan bien. ¡La positividad es contagiosa!
- No busque la perfección. Recuerde que todo el mundo comete errores a veces. Levántese y siga persiguiendo sus metas. ¡Vale la pena!

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

Fomentar el bienestar

## Bienestar emocional: un elemento esencial de la resiliencia

Estas son algunas estrategias para mejorar el bienestar emocional y adaptarse al cambio:

- Practique la atención plena: técnicas de atención plena como la meditación y la respiración profunda pueden ayudarle a vivir el presente y reducir el estrés.
- Fíjese objetivos realistas: divida los grandes objetivos en pasos más pequeños y manejables.
- Dé prioridad al cuidado personal: dedique tiempo a las actividades que le gustan, como los pasatiempos, el ejercicio o pasar tiempo en la naturaleza.

El dinero importa

## Seminario web financiero de febrero de 2025

### Decisiones fiscales inteligentes: comprensión de las declaraciones de impuestos

11 de febrero. Regístrese aquí: [11:00 a. m. CT](#) | [2:00 p. m. CT](#)

Este evento es una visión general diseñada para ayudarle a entender mejor y sentirse más seguro con el proceso de declaración de impuestos. Conozca los aspectos básicos de las declaraciones impositivas, como determinar su situación fiscal y calcular su renta imponible, y temas más avanzados como las deducciones y los créditos fiscales. También analizaremos los diferentes tipos de declaraciones de impuestos, como las declaraciones federales y estatales, y cómo presentar cada una.

### Tips for Tough Conversations

27 de febrero. Regístrese aquí: [11:00 a. m. CT](#) | [2:00 p. m. CT](#)

¿Le dan ganas de salir corriendo cuando tiene que hablar de dinero? ¡Nuestros asesores financieros están aquí para cambiar ese ceño fruncido! Cuentan con ejemplos de tácticas y temas de conversación que han dado lugar a charlas financieras abiertas y eficaces. Tanto si está negociando una asignación con su hijo, intentando crear un presupuesto con su pareja o hablando de la planificación del patrimonio con uno de sus padres, no se pierda estos consejos.

Fuentes: [Success.com](#), [PsychCentral.com](#), [NationalToday.com](#).

B-MN0225S-SMM (12/24) ©2024 Magellan Health, Inc.

**Magellan**  
HEALTHCARE.