

Momentum

Preparando el terreno para el 2021

Programa de Asistencia al Empleado
Para Una Consulta Profesional
Llame al 1-800-523-5668 (TTY 711)

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: el
miércoles 9 de diciembre de
2020 únase a nosotros para
*Explorar los Hábitos para el
Cambio de Comportamiento
Positivo*, un seminario web
sobre el crecimiento personal.
Inscríbase aquí.

Empezando de cero con metas y planes

A medida que llega otro año, es un buen momento para hacer un balance de su vida y decidir si necesita hacer cambios en cualquier ámbito, desde la carrera hasta la salud, desde la familia hasta la educación y las finanzas.

- Piense en el panorama general de lo que realmente quiere lograr el próximo año. Mire hacia atrás en 2020; si los malos hábitos lo retenían, identifique sus desencadenantes subyacentes y reemplace los malos hábitos por otros más saludables.
- Desarrolle un plan de acción que incluya los pasos de la tarea y los recursos que necesitará para alcanzar su objetivo. Establezca metas específicas, medibles, alcanzables y basadas en el tiempo.
- Ponga su plan por escrito para 1) mantener un sentido claro de lo que está tratando de lograr, y 2) trazar su progreso el próximo año. El acto de anotar metas le ayuda a comprometerse con ellas.

Consejos para no renunciar a los objetivos

1. A veces, al perseguir objetivos, pareciera que solo giramos nuestras ruedas, y no progresamos. Identifique sus verdaderas prioridades, persiga un objetivo a la vez y agregue gradualmente más objetivos a medida que avanza.
2. Sea flexible. A veces, las cosas que están fuera de su control pueden desviar el progreso de su objetivo. Considere revisar su objetivo. Acérquese a él de a pocos, con hitos alcanzables a corto plazo como parte de un objetivo más grande.
3. Si experimenta dudas acerca de su búsqueda de objetivos, consulte y obtenga apoyo de personas en las que confía. Además, descanse de su búsqueda de objetivos para que no se consuma.

¡Inicie sesión en MagellanAscend.com!

Magellan
HEALTHCARE®



Cuide su salud mental

Diciembre es el Mes de Vacaciones Familiares Sin Estrés

Para muchos, las festividades de invierno pueden ser la época más estresante del año. Las presiones para mantenerse al día con los eventos sociales y hacer felices a los demás pueden conducir al agotamiento físico y mental. A continuación hay unas ideas simples para cortar el estrés de las festividades.

1. **No busque la perfección.** Las personas por lo general mantienen una imagen idealizada de cómo deberían ser las festividades. Sin embargo, todo lo que respecta a la época de festividades no tiene por qué ser perfecto o igual que el año pasado.
2. **Simplifique cada vez que sea posible.** Sea realista sobre lo que puede hacer durante las festividades. Elimine algunas tareas o actividades sociales de modo que pueda disfrutar de las personas que más valora.
3. **Evite usar los medios sociales.** Ver que otros publican imágenes de cenas lujosas y fiestas perfectas puede llevarnos a sentir que no estamos a la altura.
4. **Continúe con su rutina de ejercicios.** El ejercicio ayuda a reducir el estrés y a quemar calorías que se acumulan tan rápidamente en esta época del año.

Visite www.MagellanHealth.com/MYMH o llame a su programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

Trabajando en el bienestar

Pequeños pasos hacia una mejor salud

- Haga más paseos en casa y trabaje. Utilice las escaleras en vez del elevador. También haga pilates, ejercicios aeróbicos en el agua, ciclismo o entrenamiento de fuerza, y que sea una parte regular de su agenda.
- Mejore su dieta progresivamente. Comience por reemplazar los postres y las bebidas endulzadas por jugos y frutas frescas. Agregue más vegetales, granos integrales, yogur, pescado y carne magra a su dieta.

Tarea diaria

Utilice imágenes para visualizar y alcanzar sus objetivos

- Cree una matriz o un panel de visualización de imágenes que representen un objetivo clave que haya establecido para el próximo año. ¿Cómo se verá y se sentirá? Publique fotos, ilustraciones o palabras clave.
- Obtener un recordatorio visual frecuente de lo que se esfuerza (por ejemplo, un auto nuevo, casa, remodelación del hogar, destino de viaje, carrera, etc.) reforzará el objetivo en su mente y le ayudará a actualizarlo.

Principales ansiedades por festividades para los estadounidenses

41.8%

Preocupaciones
financieras

18.0%

Hacer malabares con una enorme
lista de tareas pendientes

19.4%

Relaciones
familiares tensas

Fuente: DrugAbuse.com survey