

Momentum

Being your authentic self

Employee Assistance Program
For Professional Consultation
Call 1-800-523-5668
For TTY Users: 1-800-456-4006



Contact your program

24/7/365

for confidential, no-cost
help for you and your
household members.



Live Webinar—You can cope
better with the holidays! Join us
Wednesday, October 14 for *How
to Thrive This Holiday Season*.
[Register here.](#)

To yourself be true

You may have heard about how *being authentic* can improve your daily life. But it's more than just a phrase. Being authentic means being real—when our outer actions and words match with our inner beliefs and values. It means truly being ourselves—not what our parents or the media have told us to be. So how can you be more authentic?

- Take some time for self-reflection about what's right for you, your energy, your time and your interests. Get in touch with your true wants and needs.
- Don't internalize your uncomfortable feelings and let them fester. Have the courage to share your imperfections, such as shame, guilt, regret, etc., with others.
- Let go of who you think you're supposed to be, and embrace who you actually are.

Clues that you might not be acting authentically

1. You suppress your opinions when around others. You allow others to interrupt and influence major decisions in your life. You don't trust yourself to make choices for yourself.
2. You compare yourself to others, and worry what they think of you. You'd like to be perceived as "perfect," so you create unreachable standards for yourself that leave you feeling disjointed.
3. You fear that if you display who you truly are—interacting with others without changing or censoring yourself in any way—that others might feel upset with or abandon you.

Additional sources: Mayo Clinic, Tiny Buddha, The Collective, Mindful.

Log on to MagellanAscend.com

Magellan
HEALTHCARE®



Mind Your Mental Health

October is Depression Awareness Month

This observance teaches about the signs, symptoms and treatment options for depression. It also affirms that when help is needed, seeking assistance—either from a licensed professional or a trusted friend—is a sign of hope and strength. When struggling with depression, you're not alone!

1. **Look for the signs.** If you have feelings of sadness that are intense or continue for two weeks or more, you may be suffering from depression.
2. **Reach out.** If you're battling depression, contact your program for helpful resources.
3. **Be patient (and safe) with medications.** If you've been prescribed an antidepressant, continue to take it as directed, even after you've started feeling better.
4. **Stay with treatment.** Follow the treatment plan—including attending all sessions—that you've established with your provider.

Visit www.MagellanHealth.com/MYMH for mental health resources.

Working on Wellness

Tips for women on avoiding breast cancer

- Breast Cancer Awareness Month (October) promotes awareness of the disease, including the importance of early screening, diagnosis and treatment. Breast cancer is by far the most common cancer in women worldwide.
- To help prevent breast cancer: control your weight, avoid smoking, stay active (e.g., aerobic and strength training), limit alcohol intake, and limit exposure to radiation and environmental pollution.

Daily Diligence

Tapping into authenticity

- Decide if your internal compass is being drowned out by external pressures that are disguised as your own internal goals. Recognize which is which, and prioritize your internally driven desires.
- Roll with the up and down. If someone asks how you're doing, and you're not okay, say so. Conversely, if someone offers you a compliment, resist the urge to deflect or self-deprecate.



of people hide
at least one aspect
of their identity at work.

Source: Deloitte Development LLC



October is Depression Awareness Month

Seeking help for depression—either from a licensed professional or a trusted friend—is a sign of hope and strength.

When you're depressed, it's important to obtain a confidential evaluation from a mental health professional.

If you or someone you know is struggling, contact your program for helpful resources.

Magellan
HEALTHCARE®

Employee Assistance Program
For Professional Consultation

Call 1-800-523-5668

For TTY Users: 1-800-456-4006

Call today or log on to MagellanAscend.com

Momentum

Cómo ser auténtico

Programa de Asistencia al Empleado
Para Una Consulta Profesional
Llame al 1-800-523-5668
Para usuarios de audio texto: 1-800-882-7610



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—¡Usted puede enfrentar mejor las vacaciones! Únase a nosotros el **miércoles 14 de octubre a: Cómo prosperar en esta temporada de vacaciones.** [Inscríbese aquí.](#)

Sea honesto con usted mismo

Es posible que haya oído hablar de que *ser auténtico* puede mejorar su vida diaria. Pero es más que solo una frase. Ser auténtico significa ser real, cuando nuestras acciones y palabras exteriores coinciden con nuestras creencias y valores interiores. Significa ser verdaderamente nosotros mismos, no lo que nuestros padres o los medios de comunicación nos han dicho que seamos. Entonces, ¿cómo puede ser más auténtico?

- Tómese un tiempo para la autorreflexión sobre lo que es correcto para usted, su energía, su tiempo y sus intereses. Póngase en contacto con sus verdaderos deseos y necesidades.
- No interiorice sus sentimientos incómodos ni permita que le causen resentimiento. Tenga el valor de mostrar sus defectos a los demás, como la vergüenza, la culpa, el arrepentimiento, etc.
- Deje ir a quien cree que debe ser y acepte a quien es en realidad.

Claves que indican que tal vez no esté actuando de manera auténtica

1. Usted reprime sus opiniones cuando está cerca de otros. Usted permite que otros interrumpan e influyan en las decisiones importantes de su vida. No confía en usted mismo para tomar sus propias decisiones.
2. Se compara con los demás y le preocupa lo que piensen de usted. Le gustaría que lo consideren "perfecto", entonces diseña estándares inalcanzables para usted mismo que lo hacen sentirse confuso.
3. Teme que si muestra quién es realmente, al interactuar con los demás sin cambiar o sin censurarse de ninguna manera, estos se ofenderán o lo abandonarán.

Fuentes adicionales: Mayo Clinic, Tiny Buddha, The Collective, Mindful.

¡Inicie sesión en MagellanAscend.com!

Magellan
HEALTHCARE®



Cuide su salud mental

Octubre es el mes de la Concientización sobre la depresión

Esta práctica enseña acerca de los signos, síntomas y opciones de tratamiento para la depresión. También afirma que cuando se necesita ayuda, buscarla, ya sea en un profesional con licencia o en un amigo de confianza, es un signo de esperanza y fortaleza. Cuando lucha contra la depresión, ¡no está solo!

1. **Busque las señales.** Si tiene sentimientos de tristeza intensos o si continúan durante dos semanas o más, es posible que tenga depresión.
2. **Comuníquese con nosotros.** Si está luchando contra la depresión, comuníquese con su programa para obtener recursos útiles.
3. **Sea paciente (y cuídese) con los medicamentos.** Si le han recetado un antidepresivo, continúe tomándolo según las instrucciones, incluso después de que haya empezado a sentirse mejor.
4. **Cumpla con el tratamiento.** Siga el plan de tratamiento que haya establecido con su proveedor, incluida la asistencia a todas las sesiones.

Visite www.MagellanHealth.com/MYMH para obtener recursos de salud mental.

Ocúpese del bienestar

Consejos para las mujeres para evitar el cáncer de mama

- En el mes de la Concientización sobre el cáncer de mama (octubre) se promueve el conocimiento de la enfermedad, incluida la importancia de la detección temprana, el diagnóstico y el tratamiento. El cáncer de mama es, por lejos, el cáncer más común en las mujeres en todo el mundo.
- Para ayudar a prevenir el cáncer de mama: controle su peso, evite fumar, manténgase activa (por ejemplo, actividades aeróbicas y fortalecimiento muscular), limite la ingesta de alcohol y limite la exposición a la radiación y la contaminación ambiental.

Tarea diaria

Explote su autenticidad

- Decida si su brújula interior se ve afectada por presiones externas que se disfrazan como sus propios objetivos internos. Reconozca cuál es cuál, y priorice los deseos que lo motivan internamente.
- Maneje los estados de ánimo. Si alguien le pregunta cómo está, y no está bien, dígallo. Por el contrario, si alguien le dice un cumplido, resista la necesidad de evadirlo o de autodespreciarse.



de las personas oculta
al menos un aspecto
de su identidad en el trabajo.

Fuente: Deloitte Development LLC



Octubre es el mes de la Concientización sobre la depresión

Buscar ayuda para tratar la depresión, ya sea en un profesional con licencia o en un amigo de confianza, es un signo de esperanza y fortaleza.

Cuando está deprimido, es importante obtener una evaluación confidencial de un profesional de salud mental.

Si usted o alguien que conoce están teniendo problemas, comuníquese con su programa para obtener recursos útiles.

Magellan
HEALTHCARE®

Programa de Asistencia al Empleado
Para Una Consulta Profesional

Llame al 1-800-523-5668

Para usuarios de audio texto: 1-800-882-7610

Llame hoy o inicie sesión en MagellanAscend.com