

Momentum

Cómo desarrollar la resiliencia y el valor

Creighton
UNIVERSITY

Programa de Asistencia al Empleado
1-800-424-4831

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—
*Músculo Emocional Segunda
Parte: Cómo desarrollar la
resiliencia en niños de edad
escolar y convertirse en padres
más fuertes, el miércoles 8 de
enero. Inscríbese [aquí](#).*



Usted puede desarrollar su resiliencia

¿Qué tan bueno es usted para dar puñetazos? De alguna manera, la vida siempre se las arregla para presentarnos desafíos que no vimos venir. Afortunadamente, podemos mejorar nuestras habilidades de resiliencia, lo que nos permite recuperarnos al enfrentar una crisis o un cambio inesperado.

- Recuerde que el cambio es constante y que a veces un cambio grande e intimidante puede convertirse en una experiencia de aprendizaje positiva que le ayude a crecer.
- Si tiene una crisis personal, laboral o financiera desconcertante, puede reaccionar con pánico o intentar responder de una manera más tranquila y menos emocional. Desarrolle y siga un plan paso a paso para resolver el problema.
- Apóyese en su familia cercana, amigos y compañeros. Compartir sus preocupaciones y hacer una lluvia de ideas para encontrar soluciones creativas juntos, puede darle más confianza a medida que avanza.

Consejos para afrontar los desafíos con resiliencia

1. No olvide sus propias necesidades. En tiempos difíciles, asegúrese de comer bien, dormir y hacer suficiente ejercicio, practicar técnicas de relajación y continuar con sus actividades de ocio favoritas.
2. Incluso los acontecimientos más desagradables suelen incluir algo divertido o absurdo. Intente reír siempre que pueda. ¡El humor es saludable!
3. Busque la luz al final del túnel. Sin importar lo difícil que pueda ser una situación, recuerde que ni siquiera los momentos más oscuros duran toda la vida.

¡Inicie sesión en [MagellanAscend.com](#) hoy!

Magellan
HEALTHCARE®



Cuide su salud mental

Enero es el Mes del Bienestar Mental

El Mes del Bienestar Mental afirma que ser mentalmente saludable es una parte vital de nuestro bienestar general. Así como es importante controlar los marcadores de nuestra salud física, como la presión arterial o los niveles de colesterol, necesitamos tomar conciencia de nuestro bienestar emocional. Esto puede incluir nuestros estados de ánimo, nuestra capacidad para funcionar socialmente, nuestros niveles de energía y nuestra capacidad para responder a los desafíos.

1. **Tenga en cuenta.** Busque ayuda si experimenta sentimientos continuos de tristeza o desesperanza; pérdida de energía; insomnio, despertar temprano o dormir en exceso; o inquietud e irritabilidad.
2. **Busque apoyo.** Llame al número gratuito de su programa o inicie sesión en el sitio web de su programa para acceder a la educación, herramientas y recursos para ayudarlo a conocer maneras prácticas de mejorar su salud mental.
3. **Cuide de usted mismo.** Evite el alcohol y las drogas. Renueve su estado de ánimo caminando o conduciendo a un nuevo lugar, o pruebe un nuevo restaurante. Expresé sus sentimientos a través de la escritura, la pintura o el dibujo.
4. **Dele tiempo al tratamiento.** Si ha comenzado tratamiento de salud mental o abuso de sustancias, mantenga su plan de tratamiento y no suspenda prematuramente los medicamentos recetados.

Visite www.MagellanHealth.com/MYMH o póngase en contacto con su programa para obtener recursos para ayudarse a sí mismo o a alguien que le importe.

Cómo ocuparse del bienestar

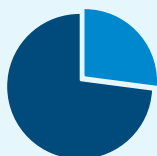
Comience 2020 con un enfoque saludable

- Enero es el Mes de Concientización sobre el Peso Saludable. Establezca metas específicas para bajar de peso (por ejemplo, cinco libras antes del 1 de marzo) y hacer ejercicio (por ejemplo, caminar al menos una milla dos veces por semana). Publique sus objetivos donde los vea regularmente.
- Si deja de hacer dieta o ejercicio, no se critique a sí mismo. ¡Póngase al día con su plan!

Tareas diarias

Póngase en contacto con su verdadero valor

- Ve a sus puntos fuertes positivamente. Recuérdese a sí mismo que es una persona fuerte y ha atravesado tiempos difíciles antes. Tenga confianza en su capacidad para volver a aplicar estrategias exitosas de afrontamiento.
- Recupérese inteligentemente. Cuando sufra un revés o un aparente fracaso, esfuércese por dissociarse de ello, manténgalo en perspectiva y aprenda de ello.



El **28%** de los estadounidenses (80,2 millones de personas) de seis años o más son físicamente inactivos.

Fuente: Consejo de Actividad Física