



# Asesoramiento sobre bienestar

Nuestros instructores certificados utilizan prácticas basadas en la evidencia y la fuerza para ayudarle a definir sus objetivos, mantenerse responsable y lograr sus resultados deseados.

## ¿Cómo funciona el asesoramiento sobre bienestar?

El asesoramiento sobre bienestar es a corto plazo y se enfoca en desafíos específicos en su vida. Los instructores lo involucran escuchando y usando entrevistas motivacionales para ayudarle a identificar sus fortalezas, aclarar sus objetivos e identificar obstáculos.

Se le invita a asumir un papel activo en el manejo de su bienestar a través del desarrollo de hábitos, cambios conductuales y responsabilidad. Los instructores le ayudan a desarrollar un plan de acción para alcanzar sus objetivos y sostener los cambios que están avanzando.

## ¿Es el asesoramiento sobre bienestar adecuado para mí?

- ¿Desea hacer un cambio positivo en su vida?
- ¿Ha tenido dificultades para alcanzar sus metas?
- ¿Está dispuesto a esforzarse para lograr sus resultados deseados?

Si la respuesta es sí a las tres preguntas, el asesoramiento sobre bienestar podría ser adecuado para usted.



Escanee el código QR para visitar el sitio web para miembros de Programa de Asistencia al Empleado, [Member.MagellanHealthcare.com](http://Member.MagellanHealthcare.com) o llame al 1-800-424-4268 (TTY 711) para comenzar.

## ¿Con qué puede ayudarme el asesoramiento sobre bienestar?

- *Bienestar emocional:* Estrés, agotamiento, dolor, resiliencia
- *Bienestar profesional:* Desarrollo personal, mantenimiento del equilibrio, manejo del tiempo, liderazgo
- *Bienestar social:* Relaciones, crianza, familia
- *Bienestar financiero:* Presupuesto, manejo de deudas, jubilación
- *Bienestar físico:* Alimentación saludable, control del peso, actividad física
- *Bienestar en la comunidad:* Vida social, conexión, habilidades de comunicación

## Comience hoy mismo

Puede programar hasta seis (6) sesiones por año calendario, con el mismo instructor siempre que sea posible. El asesoramiento es confidencial y está disponible para usted y los miembros de su hogar sin costo alguno.