

NOTICIAS DE ENERO 2022

Empoderándole con información para su bienestar emocional y físico

Solidez Financiera

CONTENIDOS

- 2 // Cómo reducir el estrés financiero
- 3 // Ahorrar para la jubilación
- 4 // El dinero y la salud mental
- 5 // Programa EAP digital: Evaluación del bienestar

Más de tres de cada cuatro estadounidenses (77%) dicen sentirse ansiosos debido a su situación financiera. Solo el 29% de los estadounidenses se consideran a sí mismos sólidos desde un punto de vista financiero.

La solidez financiera no necesariamente se relaciona con la cantidad que ganamos. Tiene que ver con la manera en que gastamos y administramos el dinero mensual y anualmente. Las metas para alcanzar la solidez financiera deberían incluir tener más ingresos que egresos, poder pagar las cuentas puntualmente y contar con algunos ahorros en el banco.



Nueva para 2022:

Ampliado a los servicios EAP y de salud mental

Nos complace anunciarle que a partir del 1 de enero de 2022 usted y sus dependientes tendrán acceso a nuevos servicios a través de nuestro sitio web para miembros recientemente ampliado que ahora solo requiere un solo Código de Acceso (vida laboral).

Módulos y entrenamiento autoguiados

Acceso a un control de bienestar que proporcionará una evaluación de su bienestar actual y niveles de estrés. Con base en su evaluación, se le orientará a más de 40 módulos de salud mental y cualificación auto guiados y guiados por un entrenador. Los temas cubren un amplio rango de áreas incluyendo el sueño, atención, estrés, dolor y fatiga, productividad, adicción y mentalidad financiera. Todos los miembros tendrán la opción de programar hasta 3 sesiones con un entrenador en vivo quien le ofrecerá orientación durante una sesión de entrenamiento de 30 minutos.

Las sesiones de entrenamiento son adicionales a las sesiones de asesoría a corto plazo disponibles a través de su EAP con Uprise Health. Puede llamar a nuestro equipo (800.386.7055) para analizar los beneficios de usar el entrenamiento vs. la asesoría.

Biblioteca de recursos y servicios de vida laboral ampliados

Además de los recursos de la vida laboral para la crianza y el cuidado de adultos mayores, servicios financieros, soporte jurídico, beneficios en el trabajo y el bienestar, puede ingresar a boletines, folletos de servicios, artículos y capacitaciones. También tendrá acceso a seminarios en línea que estarán disponibles el primer día de cada mes y los temas pasados continuarán disponibles para su revisión.

Nuevo para 2022: Construcción de habilidades y salud mental

Nos complace anunciar una nueva serie de capacitaciones mensuales que estarán disponibles para todos los miembros EAP digitales, familias y líderes organizaciones. Cada mes nuestro panel experto de entrenadores y clínicos presentarán un nuevo tema y demostrarán estrategias exitosas para desarrollar su resiliencia, manejo del estrés y salud mental, incluyendo cómo usar los módulos autoguiados. Los enlaces de registro estarán disponibles a principios de enero del 2022.

800.386.7055

<https://worklife.uprisehealth.com/>

Código de Acceso: worklife



Reducir el estrés financiero



Comience a vivir por debajo de sus propias posibilidades

Gaste menos de lo que gana. Reduzca sus gastos de vivienda, transporte y servicios. Baje la categoría de su automóvil y hogar de ser necesario. Evite planes costosos de TV por cable. Explore maneras de bajar su factura de energía en <https://tinyurl.com/5n6m7257>



Planifique para su jubilación cuanto antes

Es más fácil ahorrar para la jubilación cuando somos jóvenes y tenemos menos responsabilidades. Independientemente de su edad, considere hablar con un asesor financiero sobre sus opciones.



Sea más consciente de sus hábitos respecto de alimentos y bebidas

El monto promedio que se gasta en cafés de especialidad es de casi USD 1300 por año. Una familia de 4 que sale a comer o compra comida para llevar una vez por semana gasta USD 6000 al año.



Domine sus propios conocimientos financieros

Use aplicaciones gratuitas de administración de dinero, consulte con un asesor de crédito, mire <https://tinyurl.com/bdfuam93> o escuche podcasts en <https://tinyurl.com/yckkub3y>



Encuentre maneras de ganar más

Convírtase en paseador de perros, cuidador de mascotas, niño o tutor. Conduzca para Uber o Lyft. Sitios de internet como TaskRabbit pueden conectarle con personas que necesitan ayuda para mudarse, hacer envíos u otros servicios.



Vea las aplicaciones para generar dinero

Use su teléfono para hacer encuestas, tomar otro trabajo, vender prendas, electrónica, artículos deportivos y muebles que ya no use. Para obtener las mejores ideas para hacer dinero en línea: <https://tinyurl.com/2zhwk362>

CONSEJOS FINANCIEROS

MEDIR PARA ADMINISTRAR

Registre con precisión cada dólar gastado. Registre todos los ingresos y los egresos. Use herramientas digitales que hacen seguimiento de cuentas bancarias, tarjetas de crédito e inversiones: <https://tinyurl.com/4v9dsnh3>

ORIÉNTESE HACIA SUS METAS

Ya sea que esté saldando una deuda, planeando un viaje o comprando una vivienda, pregúntese lo siguiente: ¿Cuánto necesita? ¿Para cuándo lo necesita? ¿Cuál es su método para llegar allí?

LOS PRESUPUESTOS SON PLANES MAESTROS

Un presupuesto indica adónde debe ir su dinero en lugar de preguntarse qué pasó con él. Diferencie entre deseos y necesidades. Presupueste para restringir gastos, saldar deudas y generar ahorros.

FONDO PARA EMERGENCIAS

Comience a apartar una pequeña suma mensual que cubra sus costos de vivienda, servicios y alimentos. Un colchón de ahorros, hasta para 1 mes, reduce el estrés.

LÍMITE DE ENDEUDAMIENTO

Algunas deudas, como la hipoteca, son inevitables. Cuidese de deudas evitables, como préstamos para automóviles para conducir un coche mejor que el que puede permitirse comprar.

Ahorrar para la jubilación

GUÍA PARA LA JUBILACIÓN DÉCADA POR DÉCADA

Ahorrar para la jubilación es algo en lo que todos debemos pensar. Puede ser un desafío ahorrar hoy para disfrutar mañana. Nunca es demasiado tarde para progresar y nunca es demasiado pronto para comenzar. Alcanzar hitos financieros clave a una edad temprana puede situarle en una mejor condición financiera para su jubilación. Según una Encuesta sobre jubilación de Transamerica, el 44% de los jubilados indican que su mayor temor es el deterioro de la salud que requiere atención de largo plazo. El 36% sostiene que el temor respecto de la jubilación es perder la independencia y el 32%, agotar sus ahorros e inversiones.

A LOS 20: CONCÉNTRASE EN EL CRECIMIENTO COMPUESTO

Ahorre el 10% de su salario bruto enseguida, pero apunte al 15% para que verdaderamente le sirva más adelante. Ahorre en una Roth, apúntese en el plan de retiro de su empleador o comience una IRA.

A LOS 30: ES HORA DE ENFOCARSE

Si recién comienza, ahorre el 15% de su salario bruto y, aun mejor, el 20%. Si el 15% le parece un desafío, desarrolle y siga un presupuesto para identificar áreas en las que pueda ahorrar. Si ya ha estado ahorrando, no toque sus ahorros para la jubilación. Cuando cambie de empleo, no opte por distribución de efectivo. Deberá pagar una penalidad del 10% y volver a empezar a ahorrar para su jubilación.

A LOS 40: CONTINÚE CON SU PRESUPUESTO

No asuma gastos grandes como viajes, vehículos nuevos y renovaciones de la vivienda que pueden dificultarle mantener su plan de retiro. La inflación del estilo de vida aparece cuando comenzamos a ganar más dinero. Aténgase a su presupuesto y guarde más cuando aumenten sus ingresos. Considere no pagar todos los gastos universitarios. Comparta estos gastos con sus hijos adultos para poder tener más ahorros para la jubilación. Esto evitará que deban cuidar de usted cuando tengan que mantener a sus propias familias.

A LOS 50: CONTRIBUYA MÁS TODAVÍA

Planee ahorrar lo más posible. Al cumplir 50, puede contribuir más a su 401(k). Además, comience a planificar su retiro. Haga un cálculo de sus ingresos, incluido el seguro social. Use una calculadora en línea y comience a considerar hacer recortes. Consulte con un profesional de las finanzas para organizarse.

A LOS 60: PIENSE EN 30 AÑOS DORADOS

La jubilación está a la vista. Debería hacer planes para un retiro de 30 años y que vivirá hasta los 95. Defina una estrategia para la inflación conservando algunas de sus inversiones en acciones. Para las parejas con buena salud, quien más gana debería esperar para cobrar el Seguro Social hasta los 70. Si lo cobra a los 62, terminará con 25-30% menos que si esperara.





El dinero y la salud mental

Dinero, salud mental y salud física están relacionados. La salud mental influye en la manera en que vemos el mundo, en nuestros sistemas de creencias, en nuestra conducta y en nuestras finanzas. Niveles altos de estrés financiero se manifiestan físicamente como jaquecas o migrañas, sistemas inmunes comprometidos, problemas digestivos, elevada presión arterial, tensión muscular y problemas cardíacos. Mentalmente, pueden provocar ansiedad, depresión y una sensación de estar abrumados. Los problemas físicos y mentales relacionados con las finanzas cobran sus víctimas en las relaciones.

- El 44% de los individuos indicó que el dinero es la principal causa de estrés en sus relaciones. -

Debemos esforzarnos por lograr la solidez financiera no solo para beneficiar nuestros resultados, sino para sentir bienestar personal y felicidad con nuestras parejas. Aprenda a conocer sus patrones de estado de ánimo y dinero. Tómese un tiempo para pensar en cómo se siente acerca del dinero y por qué.

Por ejemplo, si ha tenido problemas de dinero en el pasado o de pequeño no tenía mucho dinero, esto podría afectar su manera de sentirse respecto del dinero hoy. La salud mental influye en nuestra capacidad de administrar el dinero, y una mala administración es perjudicial para nuestra salud mental.

Para entender sus emociones y conductas en torno al dinero, pregúntese lo siguiente:

- » ¿Hay momentos en que es más propenso a gastar dinero?
- » ¿Hay momentos en que es más propenso a ahorrar dinero? » ¿Qué siente al gastar dinero?
- » ¿Se siente de diferente manera al gastar y al ahorrar?
- » ¿Qué emociones y sentimientos le embargan al pensar en el dinero?
- » ¿Qué aspectos de lidiar con el dinero empeoran su salud mental?
- » ¿Gasta para sentirse mejor, una sensación como un subidón temporario?
- » ¿Toma decisiones financieras impulsivas?
- » ¿Tiene alguna dependencia que le haga gastar dinero? Por ejemplo, el juego, el alcohol o las drogas.

Considere y responda estas preguntas para entender sus hábitos y patrones en torno al dinero. Busque recursos para una mejor salud mental y avance financieramente contactándose con su Programa de Asistencia para Empleados (EAP, por sus siglas en inglés).

800.386.7055

<https://worklife.uprisehealth.com/>

Código de Acceso: worklife

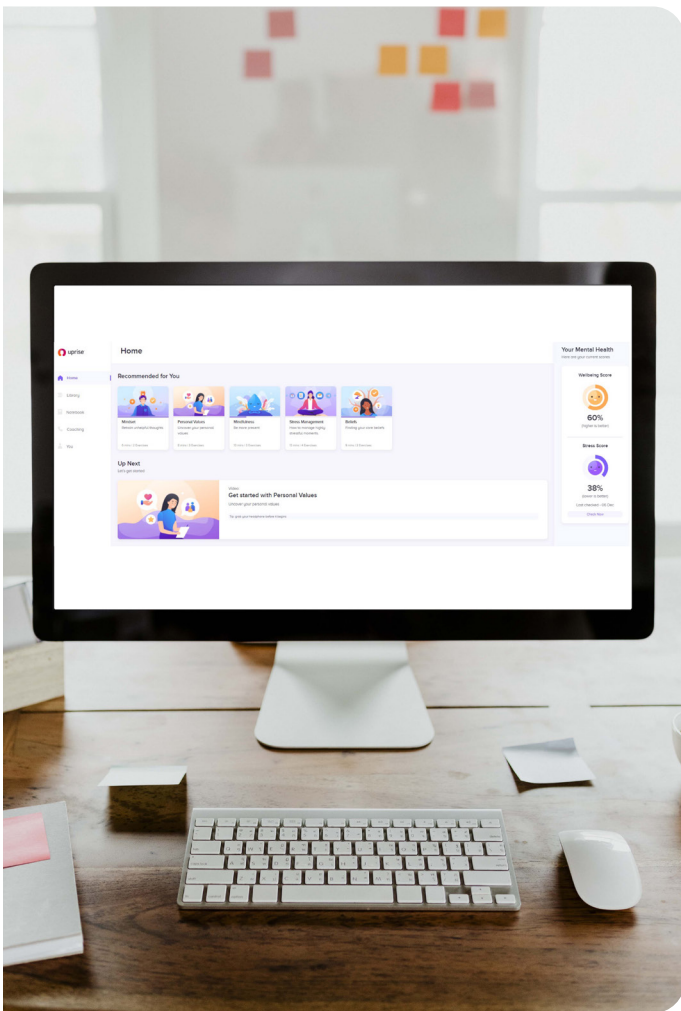
Follow us: 

Conéctese con su EAP digital



Existe un vínculo inseparable entre nuestra salud mental y física. Entender esta conexión significa tomar medidas para cuidar de nuestro ser completo. Su EAP digital apoya que cada miembro utilice una evaluación de bienestar y un plan de cuidado individualizado.

La evaluación del bienestar es una encuesta concisa que lleva 2 minutos y calcula su puntaje de bienestar para crear cursos de apoyo digitales personalizados para usted. Acceda a la evaluación descargando la aplicación de Uprise Health. Una vez que se apunte se le indicará que responda la evaluación de bienestar rápida. Dado que nuestra salud cambia a diario, puede realizar la evaluación tantas veces como lo desee para obtener puntajes actualizados y mantener sus cursos de apoyo relevantes a sus necesidades cambiantes.



Módulos auto guiados para ayudar a mejorar la salud mental y el bienestar en general

El programa de salud mental de Uprise Health incluye cursos que se basan en intervenciones de terapia cognitivo conductual y son seleccionados según sus necesidades únicas. Se puede guiar usted mismo a través de los cursos recomendados o puede trabajar con un instructor licenciado de Uprise Health.

Cómo comenzar

- » Su programa optimizado de salud mental digital está disponible desde su aplicación del móvil u ordenador, e incluye capacitación para desarrollar su resiliencia, manejo del estrés y salud mental.
- » El acceso es confidencial. Realice la evaluación y vea su puntaje de bienestar.
- » ee una cuenta con su correo electrónico y el código del acceso asignado.
- » Complete la evaluación y vea su puntaje de bienestar..
- » Reciba sus propias recomendaciones personalizadas.
- » Comience con su desarrollo de salud mental y capacidades con videos, audios y ejercicios interactivos sobre sus preferencias personales.

Visite <https://worklife.uprisehealth.com/> e ingrese su código de acceso (worklife) para comenzar.

Recursos y eventos



Webinario destacado de este mes

Alcanzar la armonía: cómo mantener un sano equilibrio trabajo/vida personal

Con la intención de “tenerlo y hacerlo todo”, muchas personas se sienten estresadas por las exigencias tanto del hogar como del trabajo y se sienten desafiadas para mantener el equilibrio entre ambas. En este webinar aprenderá a reconocer las señales de un equilibrio deficiente entre el trabajo y la vida personal, creará metas manejables para el trabajo y su vida personal, planificará su tiempo de manera productiva, incluidos los descansos, y distinguirá cuándo necesita apoyo y cómo obtenerlo.

Los webinarios mensuales con Personal Advantage están disponibles el primer día de cada mes y los temas pasados se pueden ver en cualquier momento. Para acceder a los webinarios, inicie sesión en el sitio para miembros de Uprise Health con su código de acceso asignado y haga clic en “Work-Life Services”. Puede obtener su certificado de finalización creando un usuario y una contraseña personales en el sitio de Personal Advantage.

Blog destacado de este mes

5 errores monetarios que pueden dañar una relación

Leer ahora:

<https://uprisehealth.com/resources/5-money-mistakes-that-can-harm-a-relationship>

Nuevo para 2022

Desarrollo de capacidades y salud mental

Nos complace anunciar una nueva serie mensual de capacitación que estará disponible para todos los miembros del EAP digital, sus familias y líderes de la organización. Cada mes nuestro panel de entrenadores y clínicos expertos presentará un nuevo tema y demostrará estrategias exitosas sobre cómo usar los módulos auto guiados para desarrollar su resiliencia, manejo del estrés y salud mental. Los enlaces para registrarse estarán disponibles a comienzos de enero de 2022.

Producto destacado: servicios financieros y legales

Acceda a los últimos recursos y obtenga apoyo en servicios de asistencia legal y planificación financiera. Los siguientes servicios están disponibles como parte de su programa EAP. Visite uprisehealth.com/members e ingrese su código de acceso para acceder al portal Trabajo-Vida personal.

Ayuda financiera

30 días de acceso con un entrenador personal en dinero, quien trabajará junto al miembro para lograr el bienestar financiero identificando metas, evaluando la situación financiera actual y brindándole sugerencias de un plan de acción detallado. Además, acceda a cientos de calculadoras y herramientas financieras interactivas.

Servicios legales

Una consulta legal de 30 minutos por cada asunto legal diferente sin costo, reducción del 25% de la tarifa normal por hora si el miembro contrata al abogado o mediador.

Nuevo escaneo de riesgos para la seguridad de la información personal

¿Sabía que 37 mil millones de registros de datos han sido robados? Esto, en última instancia, significa que la información de todos se ha visto comprometida. A través de nuestra asociación con CLC, estamos presentando una nueva herramienta en línea disponible sin costo. Desde enero de 2022, podrá acceder a este nuevo servicio en el portal Trabajo-Vida personal. En el sitio de CLC, puede ingresar su correo electrónico para recibir un informe acerca de dónde podría estar en riesgo su información personal.