

# heartbeat

Boletín mensual



Si usted desea construir una relación más sólida con su pareja, sus amigos o su familia, dedicar tiempo y trabajo a sus relaciones puede ser la clave para que esos vínculos perduren.

## La familia



### Cómo comunicarse como pareja

La buena comunicación es fundamental para tener una relación sólida. Ayuda a las parejas a compartir sus alegrías y tristezas, comprender los pensamientos y sentimientos del otro y resolver problemas en conjunto. Y constituye una habilidad fundamental para las parejas que afrontan los desafíos únicos que plantea la vida.

[Más información](#)

## La vida

### Cómo discutir de forma justa

Aun en el caso de que usted y su pareja tengan una relación muy sólida y cariñosa, seguramente no estarán de acuerdo en todo y a veces tendrán discusiones fuertes. Recuerde que las diferencias de opinión son un componente natural de las relaciones. Lo importante es la forma de resolver estos conflictos.



[Más información](#)

## Soluciones de aprendizaje en el entorno laboral

### Relaciones: las amistades nos mantienen saludables

La mayoría de las personas saben que la nutrición apropiada, el ejercicio y los controles de salud promueven la buena salud en general. ¿Pero sabía usted que la amistad también es importante? Las estadísticas indican que las personas que tienen relaciones saludables presentan una menor incidencia de enfermedades como el cáncer, accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardíacas y trastornos circulatorios. También viven más.

[Más información](#)

## El rincón del líder

### Su rol como líder a la hora de desarrollar la resiliencia del equipo

La resiliencia es la capacidad para abordar con flexibilidad y creatividad los cambios, los obstáculos y los contratiempos que la vida nos pone en el camino. Los supervisores eficientes toman medidas para desarrollar resiliencia entre las personas que conforman sus equipos.



[Más información](#)

## Producto destacado



### Video de febrero de 2020

Las relaciones: un elemento fundamental para su bienestar general.

[Haga clic aquí](#)

