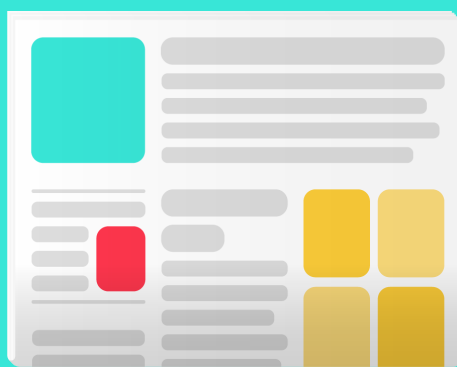




Recursos útiles

¡Nos complace mucho presentar nuestro Calendario de bienestar 2021! Nuestro nuevo calendario promueve la planificación del bienestar al ofrecer un adelanto de un año que estará colmado de contenidos relacionados con el tema. El calendario 2021 estará disponible en la página de inicio de Heartbeat. Haga clic [aquí](#) para acceder al calendario correspondiente a su región, y no dude en compartirlo con otras personas.

Acceso a recursos sobre Covid-19 en workhealthlife.com o login.lifeWorks.com.

Cómo aceptar los cambios de la vida

Cambios de la vida. A veces, sabemos que se aproxima un cambio, como una boda o el momento de la jubilación. En ocasiones, los cambios nos toman por sorpresa, como un divorcio o una enfermedad en la familia. Desarrollar la resiliencia puede ayudarle a afrontar una variedad de cambios de la vida.

Vida

Cómo volver a establecer rutinas y hábitos saludables en el marco de la nueva normalidad

A medida que tratamos de tomar noción de cómo es la normalidad ahora, muchas personas pensarán en hallar formas nuevas de cuidar su salud.

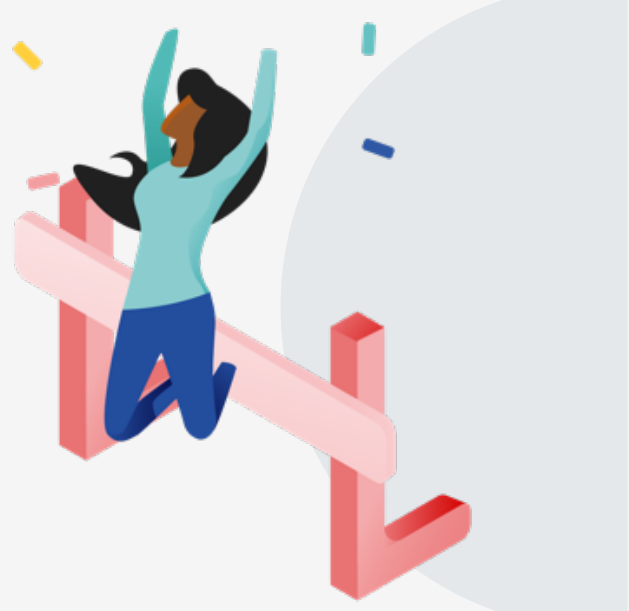
[Leer más](#)

Vida

Diez consejos importantes para mantener la resiliencia psicológica

La resiliencia psicológica puede definirse como la capacidad para resistir y afrontar los factores de estrés y para «recuperarse» de los acontecimientos estresantes de la vida.

[Leer más](#)



El rincón del líder

La función del supervisor durante períodos de mucha exigencia: cómo reconocer el estrés en uno mismo y en las personas que supervisa

Los supervisores que reconocen las presiones que enfrentan los demás y que toman medidas para aliviar el estrés en el entorno laboral cuentan con equipos más productivos y comprometidos.

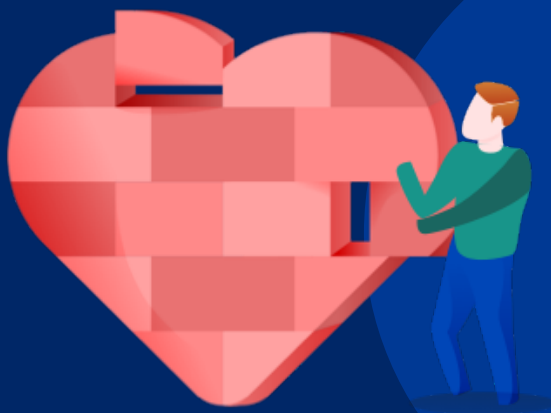
[Leer más](#)

Recomendado para usted

Video

¿Le preocupa el futuro? Concéntrese en las cosas que puede controlar

[Haga clic aquí](#)



[Página de inicio del boletín Heartbeat](#)



895 Don Mills Road, Tower One, Suite 700
Toronto, ON M3C 1W3 CANADÁ

© 2020 Morneau Shepell Ltd.