



Recursos útiles

Haga clic [aquí](#) para acceder al calendario 2021 correspondiente a su región y obtenga un adelanto de un año que estará colmado de contenidos relacionados con el tema.

Consulte la sección [Soluciones de aprendizaje en el entorno laboral](#) para obtener ayuda en materia de capacitación durante la pandemia de COVID-19.

Cómo conectar la salud física y mental

La salud física y mental están entrelazadas, y los estudios indican que cuidar el bienestar físico puede influir notablemente sobre el estrés y la ansiedad. Permítanos mostrarle formas de mejorar su salud física y mental mediante la incorporación de hábitos positivos a su rutina diaria.

Salud



Cómo establecer la conexión: tácticas para una mente y un cuerpo sanos

La mente y el cuerpo tienen una conexión sinérgica. A continuación se mencionan algunas técnicas y tácticas que pueden ayudarle a vivir al mejor nivel en términos físicos y mentales.

[Leer más](#)

Salud

Conozca la conexión entre la positividad y la salud física

Saludable y feliz, o feliz y saludable: ¿un elemento del bienestar personal tiene más importancia que el otro?

[Leer más](#)



El rincón del líder



Cómo promover una buena salud física y mental en el entorno laboral

Hoy, más que nunca, los empleados afrontan jornadas laborales sedentarias. Nuestras sencillas sugerencias pueden ayudar a los empleados a mantenerse saludables en términos físicos y mentales.

[Leer más](#)

Recomendado para usted

Video

Cómo conectar la salud física y mental a través de la atención plena

[Haga clic aquí](#)



[Página de inicio del boletín Heartbeat](#)



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

© 2021 Morneau Shepell Ltd.